



LÆS BL.A. I DETTE NUMMER:

**KNOGLESKØRHED - JAMEN HVAD VENTER VI PÅ?
DE FIK BECHTEREWPRISEN 2005 · LANDSMØDE 2006
HVAD SPIDSE VINKLER DOG KAN FØRE TIL**

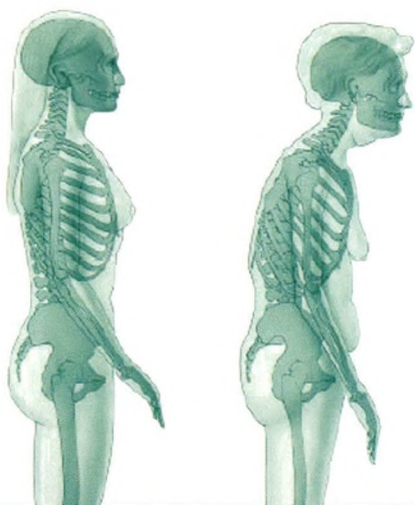
HVOR NOGLE SER ET BEHOV FOR AT DÆKKE SIG TIL
**SER VI EN EFFEKTIV MÅDE AT
REPARERE HUDBARRIERENS FUNKTION**

**Locobase REPAIR® reparerer hurtigt
meget tør og skadet hud¹**

- Locobase REPAIR® indeholder 63% fedt, heraf flere hudidentiske fedtstoffer
- Indeholder hverken parfume, konserveringsmidler eller farvestoffer
- Locobase REPAIR® kan bruges på hele kroppen, herunder fødderne, hænderne og ansigtet

Referense: 1. Janne T. Mortensen, J Cosmetic Laser Ther 2001; 3 (3): 155-8.





Knogleskørhed



16

Hvad spidse
vinkler dog kan
føre til!

Landsmøde 2006



12

MB

**MORBUS
BECHTEREW**

www.bechterew.dk

Leder	5
Knogleskørhed - jamen, hvad venter vi på?	6
De fik Bechterewprisen 2005	9
Bechterewprisen 2006	11
Invitation til landsmøde 2006	12
Hvad spidse vinkler dog kan føre til!	16
Ny Bechterewpjece	23
Pas godt på dig selv	25
Ha ha!	29
Kredsnyt	31

Udgives af Giftforeningen for MORBUS BECHTEREW

Redaktion: Giftforeningen 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 Achmann, 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

På vores nye hjemmeside

www.gigtogdig.dk

kan du læse om Morbus Bechterew og
sygdommens behandlingsmuligheder.

Med venlig hilsen
Wyeth

050713EN.DKI

Wyeth

Wyeth

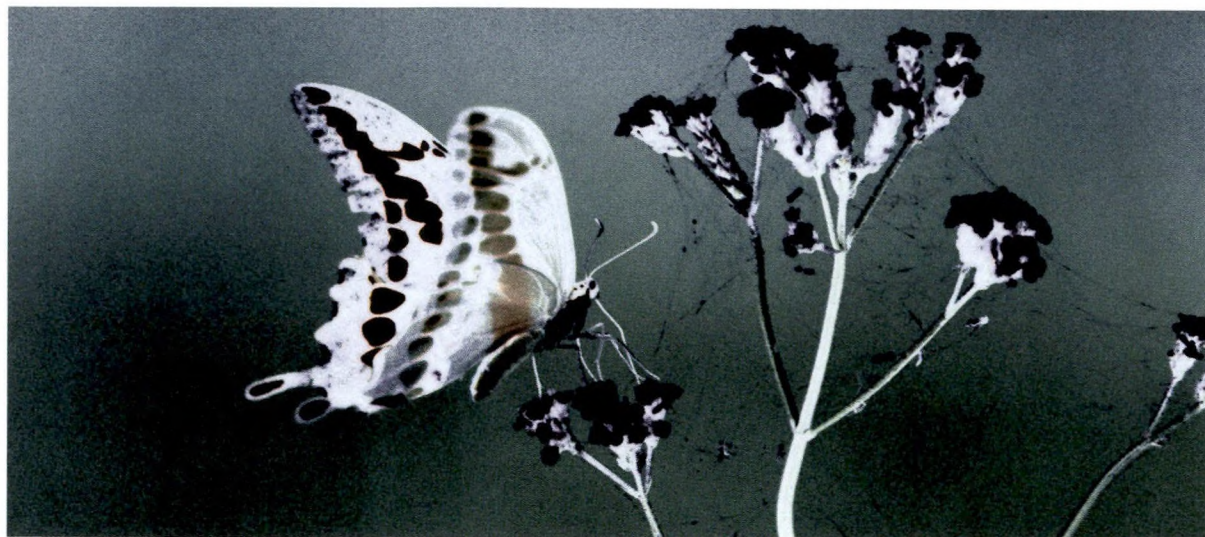
En filial af Wyeth Lederle Nordiska AB

Produktionsvej 12

DK-2600 Glostrup

NU GRØNNES DET!

► AF TORBEN JØRGENSEN



I 2004 indstiftede vi i Gigtforeningen for Morbus Bechterew et mindre legat, som har fået navnet Bechterewprisen. Formålet med prisen er at stimulere til forskning i vores sygdom, ikke blot egentlige medicinske undersøgelser, men forskning og undersøgelser, der beskæftiger sig med alle aspekter af og forhold omkring Bechterew.

Her i 2005 har 4 læger fået tildelt denne pris for videnskabelige undersøgelser, de er i gang med. Det kan du læse nærmere om inde i bladet.

I 2006 har vi forhøjet Bechterewprisen til 30.000 kr. Det bliver spændende at se, hvilke slags undersøgelser, vi hermed kan være med til at understøtte.

Samtidig har behandlingen af morbus Bechterew og leddegigt med de nye biologiske lægemidler sat mange nye undersøgelser i gang. I forskningsmiljøerne er der nu væsentlig mere fokus på reumatologernes ar-

bejde, end vi har oplevet tidligere. Det er der grund til at glæde sig over.

Den internationale sammenslutning af Bechterew patientforeninger, ASIF, var for et par siden år initiativtager til en undersøgelse af Bechterew patienter, der havde været udsat for brud på rygsøjlen. Det er der kommet et par artikler ud af, som er publiceret i lægevidenskabelige tidsskrifter. Jeg nævner det, fordi det kan knytte an til den artikel, du kan læse i dette blad om knogleskørhed eller osteoporose. En af de ting vi skal være særligt opmærksomme på.

I skrivende stund er der sne i luften. Når bladet her udkommer, kan vi forhåbentlig tage hul på foråret.

God læselyst og med venlig hilsen
Torben Jørgensen

Knogleskørhed

Jamen, hvad venter vi på?

30% af alle MB-ere får knogleskørhed oveni gigten, men det kan afsløres af en hurtig og billig scanning, og der findes **god medicin til forebyggelse**.

Interview med **Jan Pødenphant**, overlæge på Herlev sygehus.

► AF CLAUS RØNLEV

- Når man er MB-er, eller i øvrigt fejler noget i bevægeapparatet, er man på den, når man har en konkurrerende sygdom oveni. Det bliver til tomod-en. Samtidig har man ved MB det forhold, at rygsøjlen er mindre modstandsdygtig overfor ydre påvirkninger end hos raske, udtaler Jan Pødenphant og tilføjer:

- Der er lavet undersøgelse, der viser, at op til 30% af MB-ere har knogleskørhed. Til sammenligning ligger hyppigheden af knogleskørhed hos mænd på 10-12%, så risikoen for knogleskørhed stiger med faktor 3 ved MB, kan man sige.

- Endepunkt eller klimaks ved knogleskørhed er jo, at man får sammenfald i rygsøjlen, eller man er udsat for brud på lårbenshalsen. MB-ere er i forvejen udsat på grund af en stiv, og dermed skrøbelig rygsøjle. Derfor skal der mindre til for at udvikle brud end hos en rask person. Når man dertil lægger, at MB-eres betændelsesreaktion - kaldet den autoimmune inflammation - medfører mindre knoglevæv, og dermed mindre modstandskraft, opnår man nemt en udsat situation.

Normalt en kvindesygdom

- Knogleskørhed er jo normalt en sygdom, der hyppigst rammer kvinder. Og det er da også sådan, at 40% af alle kvinder på et tidspunkt får så lidt knoglemængde i deres skelet, at man

må sige, at de har knogleskørhed. Der er flere ting, der er årsag til, at det rammer kvinder hyppigt: Dels har kvinder som udgangspunkt lidt mindre knoglevæv end mænd, dels at kvinder efter overgangsalderen taber knoglevæv. Dette er, hvad man kalder den almindelige knogleskørhed.

- Dertil kommer en masse sygdomme, som man ved er risikofaktorer for knogleskørhed, f.eks. hvis man laver for meget binyrebarkhormon, eller hvis man har en mave-tarmsygdom, hvor man ikke er i stand til at optage den mængde kalk og D-vitamin man skal.

- Men så er der også nogle gigtsygdomme, som man bør have fokus på. Gennem adskillige år har der været fokus på leddegigt, da man ved, at sygdommen i sig selv giver en øget risiko, og man ved, at det at man giver binyrebarkhormon til disse patienter øger risikoen, ligesom det at man bliver immobil af sygdommen yderligere øger risikoen. Danske reumatologer har været rimeligt dygtige til at tage fat i disse leddegigtpatienter, og få dem udredt, påpeger Jan Pødenphant.

Kvindereglen gælder ikke ved Bechterew

- Hermed kommer vi til morbus Bechterew. Fællesrisikoen for leddegigt og Bechterew i forhold til knogleskørhed er det, man kalder den autoimmune inflammation. Det der går

galt, når man får leddegigt er, at kroppens immunsystem, altså kroppens hvide blodlegemer, angriber indersiden af leddene, hvor der sidder en slimhinde og laver en betændelsesreaktion. Det der sker er, at de hvide blodlegemer mister evnen til at kende forskel på, hvad der er en selv, og hvad der fremmed. Dette kalder man for en auto-immun sygdom.

- Det er det samme, der sker ved Bechterew. Her er det primært rygsøjlen og bækkenet, der rammes, selv om Bechterew jo også i en del tilfælde sætter sig i arme og ben. Her kører så denne inflammation, og her ved man, at i denne inflammatoriske proces bliver der frigjort nogle signalæggehvidestoffer, som påvirker knoglestofskiftet.

Skelettet er ikke et stillads

- Knoglestofskiftet er skruet sådan sammen, at vi har nogle celler, der fjerner knoglevæv, og vi har nogle celler, der nydanner knoglevæv. De fleste tror, at kroppens skelet er en form for stillads, hvor der ikke sker det store gennem livet, men faktisk er der 10%'s udskiftning af skelettet om året ved at noget bliver fjernet, og noget bliver nydannet. Dette sker ved, at nogle celler, der hedder **osteoclast**, fjerner knoglevæv, og nogle celler, der hedder **osteoblast**, nydanner det.

- Disse celler er underlagt nogle forskellige regulationer, og en af de

måder, de bliver påvirket på er, at de signal-æggehvidestoffer, der bliver frigjort, når der er en betændelsesreaktion i gang, kan påvirke **osteoclasterne**, så der bliver fjernet mere knoglevæv, end der bliver nydannet, hvilket naturligvis er en dårlig forretning. Når denne betændelsesreaktion kører hos en person med MB, vil personen tabe knoglevæv, siger Jan Pødenphant.

Hurtig og billig DEXA scanning

- Måden man kan finde ud af, om et menneske har knogleskørhed eller ej – for det er jo ikke nødvendigvis alle der udvikler dette – er, at man kan lave en røntgenscanning, kaldet en DEXA-scanning. Med denne metode kan man lave en måling på, hvor meget knoglevæv, der reelt er tilbage. En DEXA scanner producerer ikke røntgenbilleder, men er en teknik, hvor gennemløbet af røntgenstråler bliver beregnet i et kompliceret computerprogram, som giver en præcis måling af knogletilstanden. En sådan scanning bør man efter min mening foretage på alle MB-ere for at konstatere, om patienten er i risiko for at få knogleskørhed, eller eventuelt allerede har det.

- Undersøgelsen tager ca. 12 minutter, og en DEXA scanner er i dag til rådighed på langt de fleste sygehuse. Undersøgelsen er ikke særlig kostbar, så der er få argumenter imod at tilbyde den som en fast bestanddel af behandlingen til f.eks. MB-ere. Undersøgelsen skal laves med års mellemrum afhængig af patienttype. Taler vi om en patient, der har fået knogleskørhed, og derfor er i behandling, vil man lave kontrolscanninger for at se, om behandlingen virker fornuftigt.

Andre patienter vil blive målt med nedsat knoglemængde, men ikke i en grad så der er tale om knogleskørhed. Dette kalder man **osteopeni**. Disse patienter skal man selvfølgelig holde ekstra øje med, typisk ved scanning hvert 2 år. Øvrige patienter bør scannes sjældnere for at sikre, at der ikke er en dårlig udvikling på vej, orienterer Jan Pødenphant.

Der er håb forude

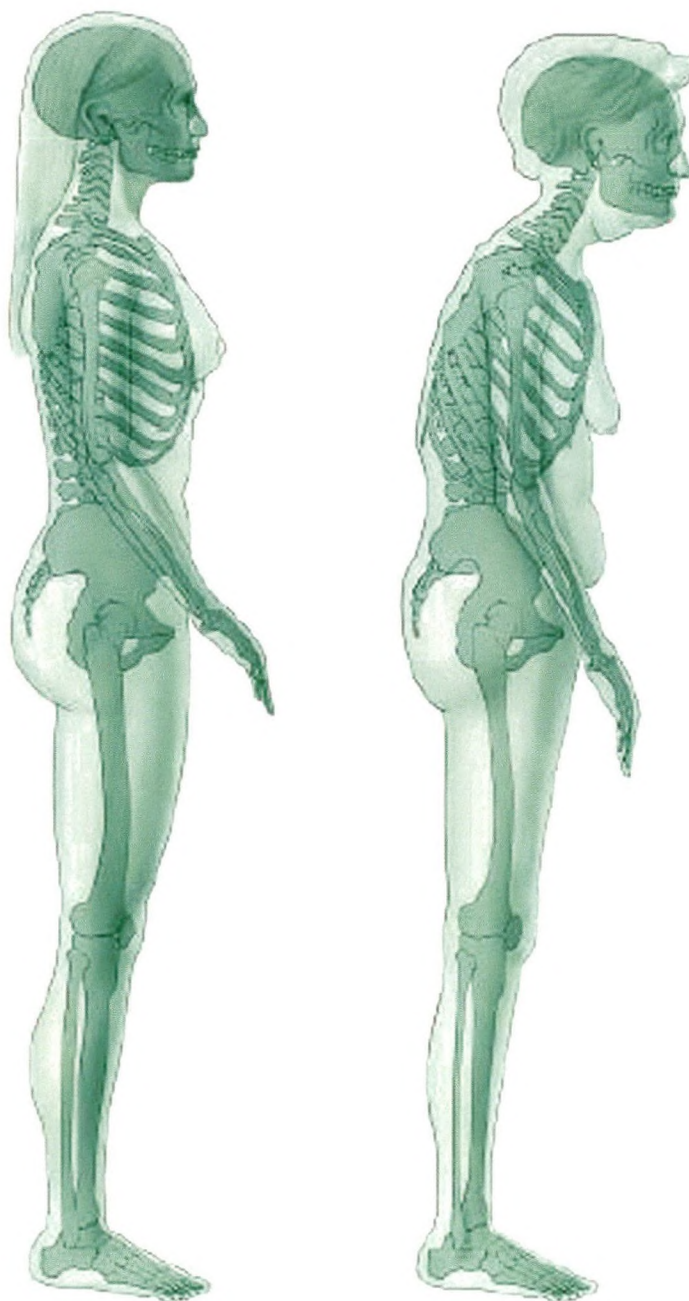
- Det er heldigvis sådan, at der findes lægemidler, som kan forebygge knog-

leskørhed, kaldet **bisfosfonater**. Tidligere brugte man kvindelige kønshormoner til behandling mod knogleskørhed, og da de fleste MB-ere er mænd, er det nok ikke nogen god idé. I det hele taget er man af flere grunde blevet tilbageholdende med at ordinere kvindelige kønshormoner, men **bisfosfonater** er et lægemiddel, man typisk tager én gang om ugen, og det beskytter skelettet mod afkalkning, idet det lægger sig i skelettet og påvirker **osteoclasterne**, således at de fjerner mindre knoglevæv. Behandlingen er en kendt og velafprøvet medicin, som har været til rådighed siden starten af 90-erne, og som er brugt på et

stort antal patienter med knogleskørhed, og ikke medfører nævneværdige bivirkninger.

Biologisk medicin er vejen frem

- Hvorvidt behandling med de nye, biologiske mediciner standser udviklingen og dermed den forøgede risiko for knogleskørhed, er der ikke lavet deciderede undersøgelser om endnu, men teoretisk skulle de standse udviklingen, da man hæmmer netop den betændelsesreaktion, der er den faktor, som gør, at MB-ere udvikler knogleskørhed. Så det virker som vejen frem, slutter Jan Pødenphant. □





Hurtig behandling uden ventetid

Der er frit sygehusvalg i Danmark

Ventetiden starter den dag henvisningen fra din praktiserende læge modtages på et offentligt sygehuset.

Når patienter venter mere end to måneder på en undersøgelse eller behandling kan du frit vælge behandling på DAMP Sundhedscenter Tønder.

Der gennemføres individuel tilrettelagt genoptræning.

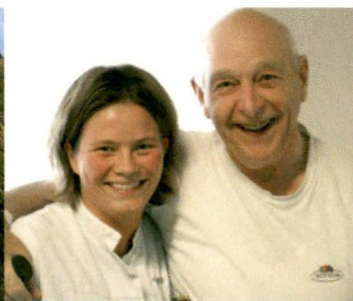
Ortopædkirurgiske behandlinger og forundersøgelse

Hofte - knæ - skulder - hånd og albue - fod og ankel - ryg - åreknuder

- Godkendt af Sygeforsikringen Danmark
- Aftale med forsikringsselskaber
- Aftalesygehus for Amtsrådsforeningen
- Garantisyngehus for Sønderjyllands Amt



Kontakt:
DAMP Sundhedscenter Tønder
på tlf. 7392 6247
eller find informationer på
www.udenventetid.dk



Gratis patienttransport ved større operationer

De fik Bechterewprisen 2005

Som noget nyt er vores forening gået ind i støtte af forskning, idet vi har stiftet Bechterewprisen. Følgende 2 forskningsprojekter har modtaget hver 15.000 kroner i støtte for 2005:



Professor, dr.med Mikkel Østergaard

Reumatologisk afd. Hvidovre og Herlev Hospital
og

Overlæge, Ph.D Inge Juul Sørensen

Reumatologisk afd., Hvidovre Hospital



Overlæge, Ph.D., Dr. Med., Ole Rintek Madsen

Reumatologisk Funktion. Amtssygehuset i Gentofte
og

Overlæge Charlotte Egsmose

Reumatologisk Klinik H. H:S Bispebjerg Hospital

- er tildelt Bechterewprisen for 2005 i forbindelse med en dansk undersøgelse vedrørende gruppen af gigtlidelser, der benævnes spondylarthritis. Mb. Bechterew patienter udgør hovedparten af denne sygdomsgruppe.

Formålet med undersøgelsen er, hos patienter der modtager behandling i form af TNF alfa medicin, at undersøge, om man kan påvise forandringer i blodprøver, der kan fortælle noget om aktiviteten i sygdommen. Endvidere om blodprøver kan hjælpe med til at sige noget om det fremtidige forløb af sygdommen.

11 reumatologiske afdelinger i Danmark deltager og 50 patienter forventes inkluderet.

Undersøgelsens titel er:

TNF-alfa blokerende behandling ved spondylarthritis – et dansk multicenter studium af nye metoder til forbedret monitorering og prognostisering af patienter med spondylarthritis.

- er tildelt Bechterewprisen i forbindelse med en videnskabelig undersøgelse, som har til hensigt at vurdere pålideligheden af de spørgeskemaer og funktionstest (BAS-test), som i dag anvendes verden over til vurdering af sygdomsaktivitet og bevægelighed hos patienter med morbus Bechterew.

Undersøgelsen, der omfatter 30 patienter, foregår i samarbejde mellem reumatologisk afdeling på Bispebjerg Hospital og Amtssygehuset i Gentofte.

Undersøgelsens titel er:

"Reproducerbarhed af indices til vurdering af bevægelighed og selvrapporteret sygdoms- og funktionsniveau (BASDAI, BASFI og BASMI) hos patienter med spondylarthritis."

Bladets læsere vil senere få præsenteret resultaterne af disse forskningsprojekter i form af artikler fra prismodtagerne.

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

BRAUN 955



Lift med sideindkørsel. - Bedre adgang når andre parkerer for tæt.

BRAUN 800 SWING



Optimal Perfekt udnyttelse af bilen: Original bagsæde og et fint bagagerum.

BRAUN UVL



Topmodellen: Liften ligger under bilen. Kabinen er uberørt - indret bilen som du vil!



Liftene ovenfor har alle det sikre afrullestop. Statistikken taler for sig selv: 0 ulykker gennem 10 år !

Ring eller mail for yderligere information. Tlf.: 86 16 49 14 Mail: info@langhoej.dk

Langhøj
Auto-Indretning
www.langhoej.dk



GIGTFORENINGEN FOR MORBUS BECHTEREW

Bechterewprisen 2006

Formål:

At fremme videnskabelige undersøgelser og andre arbejder, der belyser alle aspekter ved morbus Bechterew. Det gælder således både egentlig medicinsk forskning samt andre undersøgelser, der kan belyse sociale aspekter i bred forstand for patienter med morbus Bechterew.

Prisen kan søges både til planlagte og igangværende arbejder, herunder til studieophold i forbindelse med et konkret projekt. Prisen kan tillige tildeles en person, der har ydet et vigtigt arbejde vedrørende morbus Bechterew.

Prismodtageren forpligter sig til at præsentere sit arbejde på Bechterewforeningens landsmøde efter nærmere aftale med foreningens formand.

Legat portion:

30.000 kr.

Ansøgning:

Ansøgning i 4 eksemplarer formuleret i fri tekst vedlagt budgetoverslag samt, hvis relevant, en kopi af protokollen til den videnskabsetiske komité.

Adresse:

Overlæge Jon Erlandsson, Grønningen 10, 8700 Horsens, telefon 75 65 78 98

Ansøgningsfrist:

1. marts - OBS: Pga. bladets udgivelsesdato rykkes ansøgningsfristen frem til den 15 marts 2006.

Legatbestyrelse:

Formanden og næstformanden for Gigtforeningen for Morbus Bechterew samt de til foreningen knyttede 2 medicinske rådgivere.



VELKOMMEN TIL LANDSMØDE lø-sø 29.-30. april 2006

Med udsigt til Lillebælt og den gamle Lillebæltsbro ligger Trinity Hotel og Kongrescenter. Den smukke natur ligger lige uden for døren og indbyder til ture og afslapning. Et snoet og idyllisk stisystem fører direkte ned til Lillebælt. **Stedet er smagfuldt indrettet og kendt for sit høje gastronomiske niveau.**

I IFKAS årlige undersøgelse er Trinity det hotel og kongrescenter, der i 2005 topper for bedste samlede om-dømme. Trinity har således de optimale rammer for det årlige landsmøde og Vejle/Ribe-kredsen glæder sig til at byde deltagerne velkomne.

Gigtforeningen for Morbus Bechterew

indkalder hermed til

Landsmøde og generalforsamling

lørdag - søndag den 29. - 30. april 2006 på Trinity Hotel og Kongrescenter

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Beretning fra hovedbestyrelsen – herunder beretning fra ASIF-repræsentanten
3. Forelæggelse af godkendt og revideret regnskab for det seneste regnskabsår
4. Indkomne forslag
5. Vedtagelse af budget og kredsenes kontingent til landsforeningen for det kommende regnskabsår.
6. Valg til Hovedbestyrelsen – Valg af ASIF-repræsentant
7. Valg af 4 suppleanter til hovedbestyrelsen
8. Valg af revisor samt revisorsuppleant
9. Eventuelt

Hvad angår vedtægter henviser vi til www.bechterew.dk

Program:

Lørdag den 29. april 2006

- 12.00 - seneste ankomst og indkvartering Hotel Trinity
- 12.30 - Velkomst. Italienske boller, øl/vand, isvand. frugt og juice
- 13.00 - Busafgang til Koldinghus
- 13.30 - Guidet rundvisning på Koldinghus
- 14.30 - Samling/pause. Øl/vand
- 15.00 - Bus retur til Hotel Trinity
- 15.30 - Eftermiddagskage. Kaffe/the
- 16.00 - Foredrag ved John Engelbrecht – 1. del
- 16.45 - Pause. Øl/vand. Isvand
- 17.00 - Foredrag ved John Engelbrecht – 2. del
- 17.45 - Afslapning
- 19.00 - 3-retters menu med 1/1 fl. Husets vin
Levende musik under spising
- 21.00 - Aftenhygge og mulighed for at svinge benene
til levende musik.
Bar for egen regning
- 01.00 - Natmad
Godnat

Søndag den 30. april 2006

- 07.00 – 09.00 - Morgenbuffet
09.30 – 12.00 - Landsforeningens Årsmøde
- Dagsorden iflg. vedtægterne
- Alle er velkomne
- Kaffe/the. Isvand. Frugt og juice
12.00 – 13.00 - Frokostbuffet med kaffe/the, øl/vand



Koldinghus

Midt i Kolding ligger KOLDINGHUS

Her byggede den danske konge Erik Glipping i 1268 en borg for at vogte grænsen mellem kongeriget Danmark og hertugdømmet Slesvig.

De ældst bevarede dele er fra 1400-årene. Midt i 1500-tallet blev borgen ombygget til slot uden forsvarsværker, og omkring 1600 opførtes Kæmpetårnet.

På den tid opholdt kongen sig ofte på Koldinghus. I 1720-erne blev det igen bygget om, men hoffet kom her nu kun sjældent, og slottet fik lov at forfalde. I 1808 under Napoleonskrigen fyrede spanske hjælpetropper så kraftigt i kaminen, at slottet brændte. Først i 1890 begyndte man at bygge det op igen.

De nyrestaurerede fløje af arkitekterne Inger og Johannes Exner er en seværdighed i verdensklasse.

Koldinghus rummer i dag samlinger, der omfatter interiører fra 1500-årene og frem til vor egen tid, romansk og gotisk kirkeskulptur, ældre dansk billedkunst samt kunsthåndværk med hovedvægten på keramik og sølv.

Koldinghus er absolut et besøg værd. Riddersal, slotskirke, bibliotekssal samt en dyster fangekælder. Fra kæmpetårnets top er der en storslået udsigt.



Han stjæler fra...

Han stjæler fra de vittige og går til de kedelige – på landsmødet skal I opleve **humorens Robin Hood**, forfatteren og filosofen **John Engelbrecht**. I et mentalt kurbad - om positiv tænkning – hvorfor og hvordan ?



Få et mentalt spark, et indre sjælebad og få humørbarometret og livsmødet til at stige. Få strøm på batteriet, lær at skynde dig langsomt i selskab med ordgøgler og filosof John Engelbrecht; Et festligt, farverigt og fornøjeligt foredrag om livsglædens betydning. Et godt humør gir livet kulør. Få inspiration og gode ideer til at fremme sundhed og livsglæde. Hør om positiv tænkning, hør hvorfor humor er en livsindstilling som flere og flere tager alvorligt.

John Engelbrecht er kendt som en farverig og fornøjelig foredragsholder, der elegant og vittig stiller skarpt på dybe spørgsmål, og får – med sin visionære og poetiske stil – mennesker til for en stund at hæve sig ud af og op over hverdagen.

John Engelbrecht's baggrund er ellers seriøs nok. Er mag.art i filosofi fra Københavns Universitet, har i en årrække undervist i filosofi, psykologi, religion og kulturhistorie ved højskoler, højere læreanstalter samt deltaget i forskellige forskningsprojekter. Han har skrevet et stort antal artikler og bøger. Særlig markant er 4-bindsværket "Den intuitive tanke".

Nu er han freelance og lever af at rejse rundt som farverig og folkelig foredragsholder. Han kan holde enhver forsamling i ånde med sin meget personlige og festlige facon. Humor og alvor, det lette og det dybe, vitser og visdom glimter om kap.

Glæd Jer til at møde ham og få et frisk pust, et opkvikkende pift og en positiv provokation, som garanteret får humørbarometret og livsmødet til at stige.

MED TRYK PÅ FORSKELLIGHED

Vi er engagerede i vore kunders forretningsudvikling og kommunikationsbehov. Det gælder både den mindre lokale kunde – som større samarbejdspartnere med krav til effektivitet og volumen.

- koncept
- design
- internet
- prepress
- offset
- digitalprint
- postpress
- distribution

SILKEBORG BOGTRYK CENTRALTRYKKERIET

Stagehøjvej 27
8600 Silkeborg
Tlf. 86 82 16 55
www.silkeborg-bogtryk.dk



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



HOTEL HILLERØD

- for alle

Milnersvej 41A • 3400 Hillerød

Tlf. 48 24 08 00

E-mail: hotel@hotelhillerod.dk • www.hotelhillerod.dk

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.



v/ Per Pedersen • Snebjerg Hovedgade 19 • 7400 Herning

Tlf. 97 16 88 66 • Fax 97 16 88 65

E-mail: info@perpsykler.dk • www.perpsykler.dk



TILMELDING:

- **senest den 20. marts,**

enten ved indsendelse af nedenstående kupon til:

MB Vejle/Ribe v/kasserer Per Schwarz,

Mølleparken 60, 6640 Lunderskov

Eller på formular på www.bechterew.dk

Hver kreds må sende 2 delegerede.

Øvrige tilmeldte betaler iflg. nedenstående:



Jeg tilmelder hermed

Navn _____

Adresse _____

Kreds _____

Tlf./Mail _____

Jeg tilmelder mig på følgende måde (sæt kryds)

☐ Som HB medlem (hele weekenden)	Pris pr. person
☐ Som kredsdelegeret (hele weekenden)	Uden betaling
☐ Til generalforsamlingen søndag formiddag	Uden betaling
☐ Til arrangementet lørdag incl. aftenmenu	Uden betaling
☐ Til arrangementet søndag incl. frokost, excl. morgenmad	600 kr.
☐ Til foredrag lørdag kl.15.30 til kl.17.45 incl. kaffe, kage, øl/vand	210 kr.
☐ Til hele arrangementet lørdag og søndag m/overnatning-enkeltv.	80 kr.
☐ Til hele arrangementet lørdag og søndag m/overnatning-dobbeltv.	1175 kr.
	1025 kr.

I alt

Ønsker evt. at bo sammen med: _____

- ☐ Beløbet er overført til bankkonto: Reg. nr. 7040 Konto nr. 1087872
- ☐ Beløbet er sendt pr. check til MB VEJLE/RIBE v/kasserer Per Schwarz

Gigtforeningen for Morbus Bechterew
LANDSMØDE lø-sø 29.-30. april

2006

Hvad spidse vinkler dog kan føre til!

Det kommer næppe bag på flertallet af læserne, at vi MB-ere ind imellem har for vane at køre nogle solide omveje. Når jeg f.eks. aflægger mine forældre et besøg, kan jeg på hjemturen ikke komme ud på den forbistrede landevej, som løber imellem Otterup og Odense. Vinklen er for spids på tilkørslen. Derimod kan jeg med en omvej på ca. 4 km. køre til Otterup, og dér - ad en bagvej gennem byens industrikvarter - nærme mig nævnte landevej via en rundkørsel.

► AF NIELS VOUS



Og som mange af læserne sikkert er enige med mig i, så er der nu ganske anderledes styr på tingene!

I forbindelse med denne omvej er jeg ofte kommet forbi et firma med navnet Inspiri ApS, og har lige så ofte grublet over, hvad de mon dér gik og foretog sig.

Så ville skæbnen, at jeg til et selskab fik en medarbejder fra netop dette firma til borddame, og så lå det hele jo lige til højre ben!

Georg Gearløs

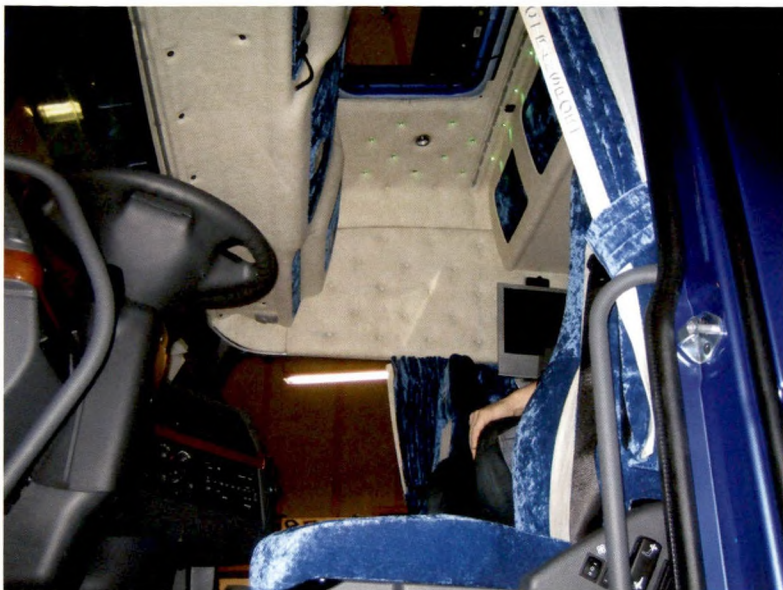
På spørgsmålet om hvad deres arbejde egentlig gik ud på kom svaret prompte fra Anette Lemberg: "Alt det som Georg Gearløs endnu ikke har opfundet! Når det vel at mærke drejer sig om handicapindretning af køretøjer og andre hjælpemidler". Og det blev betonet, at ordet ALT skulle tages helt og aldeles bogstaveligt.

Det lød jo langt fra uinteressant for en gammel bladsmører, og da det rent faktuelle emne jo oven i købet lå indenfor rammen af "vores" område, blev slutningen på samtalen, at jeg måtte kigge forbi medbringende notesblok og pen.

Vel ankommet til stedet blev jeg mødt af direktør Sanne Christiansen, som hurtigt skulle vise sig at være et studium i parathed og entusiasme.

Fra idé til virkelighed

Sanne Christensen fortæller, at selskabet blev stiftet og påbegyndte sit



virke i 2001. Hun havde lagt mærke til, at mange kommuner og amter havde nogle ret store - for ikke at sige enorme - depoter med hjælpemidler. I sit arbejde som ergoterapeut havde hun ofte set disse hjælpemiddeldepoter - selv i mindre kommuner - hvor der sagtens kunne stå et antal ubrugte kørestole - nærmest til ingen verdens nytte. Og når man så skulle bruge en - hvordan var det så lige at man fandt en tekniker, som kunne indrette stolen til den aktuelle bruger?

Når Sanne Christensen bliver sat på en sådan opgave kan hun ofte sige: "I behøver ikke at købe en ny kørestol til gamle fru Olsen. Vi tager en af dem som kommunen i forvejen har stående. Den kan sagtens tilvirkes". En sådan bemærkning bør da også vinde gehør hos en økonomisk bevidst institutionsleder.

Det er vist ikke helt forkert at sige, at Inspiri i dag kan betragtes som et privat alternativ til de mange hjælpemiddelcentraler. Her er vi inde ved selve idegrundlaget for denne virksomhed, der begyndte som en idé tilbage i 1991. I dag er selskabet vokset til 12 ansatte.

Bortset fra et "drejetårn" (som beskrives mere indgående senere i denne artikel) har firmaet ikke en decideret produktion af hjælpemidler, men optræder som den konsulent, man kan trække på, når et specifikt ønske til et hjælpemiddel skal konkretiseres, og føres ud i praksis. En ikke uvæ-

sentlig del af virksomhedens virke består således i at være konsulent mellem producent og kunde, ligesom Inspiri medvirker i udviklingen af hjælpemidler til andre virksomheder som har en decideret produktion. Det er formentlig ikke mindst her, at "Georg Gearløs" især kommer til sit rette udtryk!

NASA - også her

Arbejdet med individuel tilpasning af f.eks. siddestillingen for en kørestolsbruger, er et stykke teknikerarbejde, hvor konkret viden, af indlysende årsager, er i højsædet. Og her er Sannes

uddannelse som ergoterapeut, samt de øvrige medarbejders brede viden og erfaring - som en vendelbo nok vil le sige - slet ikke så ringe endda!

Hvis man tænker sig et ældre menneske med f.eks. kredsløbssygdomme og evt. handicap, med deraf øget risiko for tryksår, er det bestemt ikke ligegyldigt hvordan sæde- og ryghynde opbygges. Både mht. form og hyndens konsistens. Sæde- og ryghynde skal støtte og aflaste - uden at mase. Det viser sig, at noget af det skum som anvendes i polstringen, baserer sig på forskning som oprindeligt er udviklet til rumindustrien (NASA).

Et drejetårn

Som tidligere nævnt producerer Inspiri et enkelt hjælpemiddel. Det er et drejetårn ved navn EASY TURN. Selve fremstillingen er lagt i hænderne på underleverandører. Slutmontagen foregår dog hos Inspiri i Otterup, der også sørger for distribution til forhandlernet. Da Inspiri ikke har sit eget salgsnet, er NEBA A/S i Hedehusene, Inspiris danske forhandler. EASY TURN eksporteres også til Norge, Sverige og New Zealand, hvor der er fundet forhandlere.

Som det sikkert vil fremgå af billedet, er funktionen egentlig ganske simpel. F.eks. når et ældre menneske skal hjælpes fra siddende til stående stilling (eller fra seng til stol), kommer drejetårnet i anvendelse. Det er ganske enkelt i sin funktion og har desu-



Revisionscentret for læger og tandlæger

Vesterbrogade 69, 3. tv.
1620 København V.

Tlf. 33 31 17 00 • Fax 33 29 72 00

BRØNDBYERNES Glarmester

Nygårds Plads 2 L
2605 Brøndby

36 75 05 87

HH TERRAZZOGULVE

- 25 års erfaring i faget
- Rep. og afslibning
- Støvfri vandafslibning
- Lille firma - stor service

21 46 43 75

v/ Henrik Hansen
Løvens Kvarter 4B
2620 Albertslund



HVIDT & MØLGAARD A/S

Nygårdsvej 5 • 2100 København Ø

Tlf. 33 14 80 40

Fax 33 93 81 40

E-mail: hm@hm-ark.dk

www.hm-ark.dk

Faighssmede.dk

Faigh smede er det logiske valg når der skal udføres smedearbejde, betonskæring, diamantboring eller andet forarbejde til VVS og EL-installationer

Vi løser opgaver lige fra småløsninger til private og til store totalløsninger.

Du har opgaven - vi finder løsningen

Faighssmede

v/Henning Faigh

Persillehaven 265 - 2730 Herlev

Telefon 44 925 150

Fax 44 925 150

Mobil 25 783 784

E-mail: henning@faigh.dk



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



den den fordel, at den bevægelses-hæmmede selv skal hjælpe til, og dermed opnå en vedligeholdende træning af den stående funktion og balance. Det er i øvrigt en ganske omfattende procedure som skal igangsættes ved specialfremstilling af specielle hjælpemidler, idet hjælpemidlet ikke længere kan "beholde" CE mærkningen, når der f.eks. er sket mekaniske og el-tekniske tilretninger på produktet. Man skal blandt andet fremstille en speciel brugsvejledning, lave en risikoanalyse for hvert eneste produkt og mærke produktet med "specialfremstillet udstyr efter mål", inden det sendes fra Inspiri. Ordningen overvåges af Lægemedelstyrelsen, der griber ind hvis, der sker skader på brugeren i forbindelse med brug af det specielt fremstillede hjælpemiddel.

Også noget for os

Den situation, hvor en person med

Bechterew typisk kan se sig som "kunde i butikken", vil være i forbindelse med indretning af bilsæder. Her vil NASA's forskning igen kunne medvirke til nogle sikre løsninger. En del læsere vil måske kunne huske overlæge Jon Erlendsson's tidligere artikler i dette blad, hvor han var inde på det vigtige i, at den ekstra nakkepude og ryglænet bør være lige eftergivelige. Det gælder jo ikke mindst, hvis man bliver påkørt bagfra. Undertegnede har også i en tidligere artikel beskrevet egne erfaringer med en nakkepude og generelt om indretning af førersæde til bil.

Ikke mindst belært af egne erfaringer måtte jeg spørge, hvordan Inspiri kunne afstemme farverne med det eksisterende sæde i den situation, hvor et sæde skulle op- eller ombygges.

"Men det er slet ikke noget problem" fortæller Sanne. "Hvis det f.eks. er en Mercedes vi har med at gøre, så ringer vi til Stuttgart, og er det en Folkevogn,

så går ordren til Wolfsburg. Vi bestiller ganske enkelt de originale stoffer! Det kan i langt de fleste tilfælde sagtens lade sig gøre".

Når trucken skal have den store tur

Inspiri er nemlig også et helt normalt autosaddelmageri. Det er vel ikke forkert at sige, at denne branche efterhånden er ret sjælden og måske lidt af en niche. Men den findes, og den findes i særdeleshed i Otterup på Nordfyn.

Som det vil fremgå af billedet kan der laves store ombygninger, som i det konkrete tilfælde med den store svenske lastvogn - eller "trækker" som det vist hedder i et tilnærmet fagsprog. Her kan der virkelig blive arbejdet i detaljerne. Som det måske anes på billedet er der f.eks. monteret lyshimmel (endda i forskellige farver) indvendigt i loftsbeklædningen. Måske læseren også kan ane spejlet med indgraveret firmalogo og et fjernsyn i form af en fladskærm - det skulle da bare mangle!

Det skal i øvrigt oplyses, at det med lys i kabinen slet ikke er det rene pjat. Mange chauffører anser det for en nødvendig detalje ved kørsel om natten. Du kan bedst sammenligne det med at sidde og se fjernsyn i en mørk stue, hvor kun fjernsynsskærmen lyser op. Næsten alle over 35 år vil finde det ubehageligt, og man kan få ondt i øjnene, hvis det står på gennem længere tid ad gangen. Baggrundslyset mindsker det problem, at øjet er lysfølsomt.

Al teknikken

Læseren skal forestille sig f.eks. en kørestol, som er blevet individuelt opbygget og tilpasset til en person med et udbredt fysisk handicap.

Sæde og ryg er decideret bygget til personen, og enheden er samtidig forsynet med diverse elektroniske hjælpemidler, typisk til manøvrering af stolen. Men det er ikke nok med, at vi taler om en individuel fremstillet elektronisk enhed som sådan. Enheden skal nemlig derudover også individuelt tilpasses og placeres sådan, så den kan bruges af personen (som f.eks. måske kun har én rask hånd til at betjene herlighederne med).

Det er et ganske avanceret og indviklet stykke mekanik, som skal opbyg-



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**



Med hånden på hjertet - hvor godt ta'r du vare på det?

Det har længe været kendt, at befolkningsgrupper, der spiser meget fed fisk har et sundt hjerte-/kar system.

Kroppen kan ikke selv producere Omega-3 fedtsyrer. Det er derfor nødvendigt at spise fed fisk 2-3 gange om ugen eller dagligt tage et tilskud af Omega-3 kapsler.

Pikasol GI-60 hjælper til nedsættelse af forhøjet indhold af triglycerider (fedt) i blodet i forbindelse med diæt, hvor anden medicinsk behandling ikke er påkrævet. Pikasol GI-60 nedsætter smerte og stivhed i led.



Med hånden på *....*

Dosering: Voksne: 2 kapsler 2-3 gange daglig. Ved tendens til opstød kan kapslerne med fordel tages før sengetid. Læs hele emballageteksten omhyggeligt.

Bivirkninger: Opstød med fiskesmag samt forbigående løs afføring kan forekomme, især ved høje doser. Forsigtighed: Ved samtidig behandling med antikoagulantia (blodfortyndende medicin) bør lægen kontaktes. 120 stk. 175,- / 180 stk. 249,-

ges. Hertil skal - ganske indlysende - bruges en del timer. Men så sandelig også materialer.

Jeg blev vist ind i et rum, hvor indholdet på hylderne talte sit tydelige sprog. Store og små drenge med hang til mekanik, ville her virkelig kunne få lysten styret. Her er elkabler, stik, kontakter, paneler, store og små elmotorer, alt sammen i udvalg og mængder, som ville få selv den mest forhærdede autoelektriker til at måbe. Et er at tingene naturligvis skal fungere, men - som Sanne Christensen siger - "det skal jo helst ikke ligne noget, som er færdiggjort ude bag carporten med lufttørrende maling!" Derfor har firmaet investeret i en malerkabine, hvor elementerne kan pulverlakeres. Den malede overflade bliver meget flot og kan - set med mine øjne - næsten sammenlignes med glasur. Pulverlakering er også meget robust overfor slid.

Danmark er innovativ

Sanne Christensen fortæller, at når det gælder udvikling af hjælpemidler til handicappede, er hun af den klare opfattelse, at Danmark er særdeles innovativ (hvilket på godt dansk nok vil sige, at være "godt langt fremme i skoene"), målt i forhold til næsten alle andre lande. Det viser sig da også på messer og udstillinger at repræsentanter fra hele verden, ofte kommer med det formål at smugkikke. Hun betragter det egentlig ikke som "afluring", men synes i grunden det er i orden, at Danmark (eller i hvert fald Skandinavien) er stedet, hvor andre lande kan hente god inspiration. På et spørgsmål om erhvervsmæssig beskyttelse i form af patenter eller lignende oplyser hun, at det er der ikke nogen udbredt kutyme for i denne branche. Det kan ikke betale sig. Udgiften til patenter - og dermed også juridisk forfølgning og bevisbyrde -

ville formentlig blive alt for omkostnings- og tidskrævende.

Det drejer sig om livskvalitet

Det er dyre sager vi her har med at gøre. Til gengæld er der ikke tale om de store mængder - heldigvis kunne man tilføje, for der er jo en skæbnesvanger hændelse bag hver eneste af denne slags hjælpemidler. For hvad er det i grunden at Inspiri fremstiller og sælger?

Det er livskvalitet til personer som - om nogle og mest af alle - har brug for netop det.

Længe leve dansk opfindsomhed, fynsk snilde og ægte jysk beskedenhed. □



**På Høng Gymnasium
sker der også noget,
når det har ringet ud**



Gymnasium og HF-kursus med kostafdeling.
Ring eller se mere på vores hjemmeside.

www.hoeng-gymhf.dk
tlf.: 5885 2636



Aut. gas-, vand- og sanitetsmester



FLEMMING SVENDSEN

Lille Tværstræde 3, 3700 Rønne
Telefon 56 95 39 43
Biltelefon 21 73 86 42

**STENLILLE
APOTEK**

HOVEDGADEN 41 • 4295 STENLILLE
57 80 40 02

lokal Brugsen UVELSE

Tæt på dig og din hverdag

TELEFON 48 27 80 20

**Professions Bachelorer
- i ernæring og sundhed**

(Rektor Ulla Koch)

• Kurser og åben uddannelse

Slagelsevej 70-72 • 4180 Sorø

Telefon 57 83 01 38 • Fax 57 83 21 75

Frederiksborg Apotek

Apoteket har døgnvagt
www.frederiksborg.net/apotek.dk

Tlf. 48 26 56 00

Slotsgade 26 • 3400 Hillerød
Handicapvenlige adgangsforhold



Mesterloden 33
2820 Gentofte

Tlf. 39 65 02 07

Ta en paus med Silja Line!



Stockholm - Åland - Helsingfors

Stockholm - Åland - Åbo

Helsingfors - Tallin

Booking hos Silja Line, tel 4976 2424,
fax 4975 5047. www.silja.dk

SILJA LINE

Ny Bechterewpjece

- Giv dit besyv med!

► AF JON ERLENDSSON

Bedste forslag belønnes med kr. 500

Gigtforeningen har siden 1981 bistået os med udgivelsen af i alt 6 forskellige udgaver af Bechterewpjecen. Det har vi grund til at sige en stor tak for.

Gigtforeningen har imidlertid besluttet at udgive færre pjecer end nu, og morbus Bechterew pjecen er ikke kommet med i det reducerede antal.

Da der praktisk taget ikke er flere eksemplarer tilbage af oplaget af den nuværende pjece "Fakta om morbus Bechterew", vil vi snarest gå i gang med at lave en ny pjece. Vi vil gerne benytte lejligheden til at spørge alle medlemmer, altså dig, om du har forslag til ændringer til den kommende pjece. Er der noget, du savner; er der noget, vi skal behandle mere udførligt, eller er der noget, du finder overflødigt? Kom og giv dit besyv med!

Har du ønsker til indholdet af den næste udgave af pjecen, kan du enten indsende dit forslag ved at benytte nedenstående skema (husk porto) eller maile til: jon.erlendsson@stofanet.dk.



Redaktionskomiteen til næste udgave består af journalist Helle Juhl og undertegnede. Vi vil trække på andre fagfolk, inklusive dig som patient eller pårørende. Vi beder dig altså om inspiration til den næste udgave af pjecen. Det behøver ikke at være længere afhandlinger, men korte udkast eller blot stikord.

Blandt dem, som opgiver sit navn, vil redaktionskomiteen belønne det bedste forslag med en kontant præmie på 500 kr. Vi vil bede dig indsende dit forslag senest den 31. marts.

 ud og send ind...

Jeg foreslår følgende ændringer til den næste udgave af morbus Bechterew pjecen. For eksempel:

1. Tilføj nye emner:

2. Uddyb følgende emner:

3. Undlad eller reducer følgende:

Evt. Navn: _____ adresse: _____

Sendes til Jon Erlendsson, Grønningen 10, 8700 Horsens
Husk porto 4,75 kr.



Massagesæde

Kan bruges i bilen, hjemmet, kørestolen, kontoret m.m. Massagesædet med indstøbte magneter masserer ryg- og lårmuskler og forbedrer blodcirkulationen. Kan vaskes.

Kr. 298.00.



Lændepude

Den formstøbte lændepude støtter ryggen og lindrer ryg- og lændesmerter. Vaskbart betræk.

Kr. 298.00.



Drejepude

Gør det lettere at bevæge sig fra bil, seng eller stol. Vaskbart betræk.

Kr. 368.00.



Skråpude

Anatomisk formstøbt skråpude for ekstra god siddekødfort. Vaskbart betræk.

Kr. 298.00.



Hjemmesko i ren uld

En utrolig lækker og slidstærk hjemmesko.



- Skridsikker sål
- Kan maskinvaskes på uldprogram
- Leveres som sko eller støvle
- Fås i flere farver fra str. 35-48

Sko kr. 278.00

Støvle kr. 298.00

**Bestillinger og information på
tlf. 65 33 22 90 kl. 15-18.**

Vi sender over hele landet mod betaling af porto.



Tlf. 65 33 22 90 - Fax 65 33 22 91 - www.magic-house.dk

MasterCard



Elastik i økonomien

– betal med MasterCard

Nogle måneder er det svært at få pengene til at række. Tænk, hvis du havde en reserve, du bare kunne bruge efter behov. Med MasterCard kan du købe nu. Og betale senere – gerne over flere måneder. Kortet koster 125 kr. om året og er et perfekt supplement til Visa/Dankort. Renten svarer til vores normale udlånsrente.

Få bedre råd. I banken.

Danske Bank



► AF PETER STÜCKLER, SØNDERJYLLANDSKREDSSEN

De fleste af os, der har en familie, tænker tit over dens fremtidige ve og vel. En aften på tilbagevejen fra min ugentlige træningsaften på Gigt-hospitalet i Gråsten var der mange af sådanne tanker, der kredsede i mit baghovede, og een af dem var: Mon du når at opleve at være med til en af dine børnebørns mærkedage?

Jeg har to børnebørn, Søren der fylder 6 år i august og Sofie der bliver tre år i oktober. Umiddelbart kom jeg i tanker om, at Søren skal i Børnehaveklasse med start lige efter sommerferien, og hvorledes vil det så gå? Får han nogle gode klassekammerater, nogle flinke lærere, og hvad med mobning? Vil han kunne modstå alle de nye indtryk, han nu og fremover vil blive konfronteret med, og hvad med de færdigheder, såsom skrivning og regning, og hvad med fritiden, bliver han ligeså ivrig med sejlsporten som sin far, og hvad med min frimærkesamling, som jeg har besluttet, han skal have, når han bliver lidt ældre. - kan den lille purk forarbejde alt det? Og hvad med den stigende trafikthæthed, vil alle de andre være med til at passe godt på vores

guldclump, der giver os så megen glæde i vores hverdag..?

Der var, som før nævnt mange tanker der gik igennem mit hoved, og hvilke gode råd kan du så bidrage med overfor dine børnebørn, og straks jeg kom hjem, blev så disse tanker så nedfældet og som lyder:

Nyd din ungdoms styrke og skønhed, for begge dele er viden og falmet, og lad være med at bekymre dig alt for meget om fremtiden, den kommer af sig selv. Hav ikke dårlig samvittighed, hvis du i dag ikke rigtig ved, hvad du vil fremover, løsningen kommer helt af sig selv, det er du ikke ene om. Pas godt på gamle kærestebreve, de vil med tiden indgå som gode minder. Men smid til gengæld gamle kontoudtog væk, de har ingen gavn for dig i dag. Skån dine knæ, du kommer til at savne dem, når de ikke duer mere. Gem noget af dit legetøj, dine børn vil blive enormt glade for det en skønne dag. Læs brugsanvisninger godt igennem, selv om du ikke følger dem. Og lær din forældre at kende, så længe du har dem. Du mangler dem enormt meget, når de er borte.

Vær flink og fordragelig ved dine søskende, - de udgør det bedste bindeled du har fra din fortid, og er de mennesker, som med størst sandsynlighed vil holde fast ved dig. Indse at venner kommer og går, men nogle bør du holde på. Jo ældre du bliver, desto mere behøver du personer omkring dig, som tillige har kendt dig, da du var ung. Accepter tidens ufravigelige sandheder: Priserne på næsten alt stiger. Politikerne er ikke til at stole på. Også du bliver ældre, og til den tid vil du drømme om dengang, du var ung, og kunne magte alle udfordringer. Du vil mindes de tider, da priserne var lave, politikerne kunne du stole på, og børn og unge respekterede dem, der var ældre end dig selv.

Et af de vigtigste råd er dog: Pas godt på dig selv.

Møder vi gode venner, bekendte, familiemedlemmer, så lyder det meget ofte, når vi tager afsked med dem: Pas godt på dig selv. Det lyder unægtelig som en trussel, men tænker vi nærmere over ordene, så er det i bund og grund et fantastisk godt råd. Vi er vant til med megen stor omhu at passe vort arbejde, vi passer på de tæn-



ALTID DØGNVAGT
DOM APOTEKET
Algade 52 . Telefon 46 32 32 77
HVOR SMIL SMITTER

 **SJÆLSØ GRUPPEN A/S**

Projektudvikling af fast ejendom
Totalløsninger til erhvervslivet

Sortemosevej 15 • 3450 Allerød
TLF. 48 10 00 00 • FAX 48 10 00 48
e-mail: sjaelsoe@sjaelsoe.dk
www.sjaelsoe.dk

PER'S SNEDKERI

Snedkerarbejde udføres

- Finering og reparation af indvendige plade/papdøre.
- Finering af køkkenlåger.
- Reparation af møbler



Ring og få et gratis
uforpligtende tilbud
tlf. 20 70 85 66

TROELS ENTREPRISE A/S JØRGENSEN

Fuglegaardsvej 6 • 4892 Kettinge
Telefon 54 87 43 00 • www.tjas.dk

Rekonvalescenthjemmet LYSGLIMT i Gilleleje -

Pragtfuld beliggenhed direkte til havet. Storslået udsigt.
Frisk luft. Naturskønne spadsereture.
Et køkken som tilbyder inspirerende varieret kost. 11
døgnsophold. Enkelt- og dobbeltværelser.
Godkendt af Sygesikringen Danmark.
For tilsendelse af brochure eller værelsesreservation

Åbent fra april - oktober

Kontortid Man. - fre. 10 - 12 • Ring 4830 0247
Besøg også vor hjemmeside: www.lysglimt-gilleleje.dk
<<http://www.lysglimt-gilleleje.dk>>

A. B. J. Distribution ApS

Tlf. 59 20 70 52

Mob. 23 45 02 42

Hovedgaden 43 A • 4440 Mørkøv

Akticon



ERHVERVSBYGGERI A/S

Byggeri med omtanke

Strandvejen 70 • 2900 Hellerup
Tlf. 39 46 39 00 • Fax 39 40 00 33

der vi har tilbage, vi passer på vores bil, vores hus, vores sejlbåd, vores campingvogn, vores penge, vores dårlige knæ eller hofte, vores familie – vores børn og børnebørn.

Men passer vi i grunden i vore dage ordentlig på os selv? Her tænker jeg ikke så meget på, hvormeget vi ryger eller drikker eller spiser, men på om vi egentlig respekterer os selv og taler ordentlig til os selv? Samtidig lever vi i en tid, der for mange er uden faste værdier – den såkaldte værdinihilisme, hvor alt er ligemeget – bare det går derudaf. Vi mennesker er fantastisk gode til at analysere, og ordet analyse står for "opløse", men vi er elendige til at skabe sammenhænge.

De fleste af os har nok i sin tid set Matador i fjernsynet. Og det karakte-

ristiske for den tid, der blev skildret var al den elendighed ufortalt, at der var nogle normer, traditioner og værdier, som gjalt i de kredse, der blev os vist, og som man uden videre accepterede og respekterede og levede sit liv efter. Man skulle ikke som i vor tid hele tiden spørge "Hvorfor"? Lad hende/ ham være være siger vi ofte, og mener, lad dem da bare passe sig selv. Men skal vi netop lade hinanden og os selv være i fokus. Lad vores omgangskreds stå i fokus og lad det være vores daglige værdimåler, derigenenem vil vi blive husket og respekteret. Og helt af sig selv vil denne målestok blive til en faktor i vores omgivelser, når vi næste gang ønsker hinanden: Pas nu rigtig godt på dig selv. Vi, der til dagligt" render rundt med en kronisk Bechterew," har netop behov for

at tænke over dette velmente råd I en tid hvor vi dagligt konfronteres med livets grusomheder, er det for mig at se meget vigtig at passe på, ikke kun de faste værdier, men så afgjort de mere bløde normer – venner omgangskredsen og familien, og hvor tit siger vi ikke til vore børn, der i mellemtiden er blevet voksne, når vi tager afsked: Pas nu rigtig godt på dig selv og dine kære.

Pas godt på
dig selv



Lev godt med slidgigt

Af læge, kiropraktor og forsker
i slidgigt Keld Østergaard



»En velskrevet og letlæselig bog med masser af gode råd.«

HELSE

GYLDENDAL 

DARO
Klæder dig på til
nye oplevelser...



Ring
75 88 16 22

DARO · SØSKOVVEJ 7 · 7182 BREDSTEN

Sund og Vel holder Workshop og kurser

Produkter der skaber:

- Afslapning
- Afspænding
- Ny energi
- Styrker immunforsvaret

CHI maskine
kr. 2.995,-



Infrarød og ultralyd
massagesæt
kr. 3.750,-



Detox System
kr. fra 5.545,- til 9.875,-

Sund & Vel 8646 8572



www.sundogvel.dk



Ha ha

-fortæl din bedste joke

Træk på smilebåndet

En provinsbo – måske fra Århus, måske ikke – var kommet til København og var kommet op at køre på bagsædet i en taxa. Undervejs spurgte han chaufføren, om det var rigtigt, hvad han havde hørt, nemlig at taxachaufførerne i København fik en præmie af kommunen for hver af de pensionister, som de kunne påkøre og dermed tage livet af, så kommunen kunne slippe for at betale deres folkepension, boligtilskud osv. Taxachaufføren havde i forvejen ikke høje tanker om provinsboeres intelligens, men dette var dog det mest tåbelige, han endnu havde hørt. Han besluttede sig for at lade sin passager blive i troen og svarede: "Ja, det er rigtigt nok, men det snakker vi jo ikke højt om." Under den videre færd kørte han demonstrativt ganske tæt på en gammel kone, som gik over gaden i en fodgængerovergang, men så gav det et ryk i bilen, der lød et brag, og chaufføren så forfærdet i spejlet den gamle kone ligge livløs på gaden og hørte passagerens triumferende stemme: "Se, hende havde du ikke fået, hvis jeg ikke i sidste øjeblik havde smækket døren op!"

Og så var der præsten, der drømte, at han stod og prædikede – og da han vågnede, opdagede han, at det var netop, hvad han gjorde ... (Præsten kan efter behag udskiftes med en politiker, der holder tale.)

★

Lige som københavnernes tror, at alle provinsboere er dumme, holder svenskerne af at fortælle historier om de "dumme" nordmænd. Her er en sådan:

I en eller anden norsk by var der ildebrand. Røgen væltede ud af vinduerne, og flammer kunne ses i flere af dem. Brandvæsnet var endnu ikke nået frem, og fra et andet sals vindue råbte en kvinde fortvivlet om hjælp, i det mindste til sit lille barn. Nede på gaden fandt nogle på råd: "Kast dit barn herved! Her er en mand, der er skrap til at gribe; han er målmand i det norske fodboldlandshold; han skal nok gribe dit barn."

Moderen kastede barnet ned, målmanden greb det i fin stil, bumpe det tre gange i jorden og sendte det med et flot spark ned i den anden ende af gaden ...

★

En lastbilchauffør kommer ind på en bar og bestiller en lille øl. Lidt efter kommer der 5 rockere ind

i baren. Deres adfærd viste tydelig tegn på, at de var ude på at lave ballade. Een af dem gik da også hen til lastbilchaufføren, tog hans øl og hældte den ned over ham. Chaufføren foretrækker ikke en mine, betaler for sin øl, og forlader roligt baren. Sikke en fej idiot, siger den ene rocker, han tør nok ikke slå. Det er meget muligt, siger bartenderen, han kan ihvertfald heller ikke køre lastbil, - han har lige kørt over 5 motorcykler.

★

En ægtemand blev taget på fersk gerning i utroskab, og der var virkelig røg i køkkenet.

"Åh skat, er der ikke noget jeg kan gøre for at gøre det godt igen?", spørger ægtemanden.

Efter lidt betænkningstid svarer konen:

"OK, hvis du sørger for, at der i morgen står noget til mig ude i carporten, der kan flytte sig fra 0-100 på under 7 sekunder, så vil jeg tilgive dig".

Ægtemanden løste udfordringen! Kan du gætte hvad der stod i carporten næste dag?

- En badevægt!

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

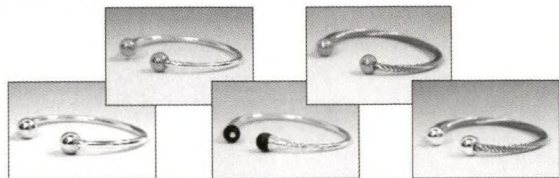
MB Bladet efterlyser hermed læsernes sjoveste vittigheder.

Send dem ind til redaktøren, så du kan gi en hånd med at sprede glæde i de små hjem!

**Bio magnetiske spændingsarmbånd
i nyt moderne design fra kr.**



Mange forskellige modeller
og størrelser.
Kan købes hos førende Materialister
og Helsekostforretninger.
Import: Olaf Mainz Naturprodukter, Ishøj.
Tlf. 43 73 63 22 henviser.



3257

Dansk Autohjælp

Starthjælp • Redningshjælp • Bjærning
Bugsering • Døgnservice



Tlf. 55 98 12 80
Sneservej 16 A • 4733 Tappernøje

POLITIFORBUNDET I DANMARK

H. C. Andersens Boulevard 38
1553 København V

Tlf. 33 45 59 00



Koppers Denmark, der beskæftiger ca. 75 medarbejdere, forarbejder tjære til produkter, der anvendes til fremstilling af bl.a. aluminium, plast, gummi, farvestoffer og træimpregneringsmaterialer.

Koppers Denmark A/S
Avernakke
5800 Nyborg
Tlf.: 63 31 31 00
www.koppers.com



HavneMøllerne
DRABÆKS MØLLE

ET SELSKAB I FØDEVAREGRUPPEN CEREALIA

Gråsten Fitness

Bomhusvej 19 • 6300 Gråsten

74 65 05 51

Åbningstider:

Mandag og onsdag 10-21

Tirsdag og torsdag 08-21

Fredag 10-18

Lørdag og søndag 10-14

SØNDERBRO
APOTEK



Service telefon
75 52 01 22
Fax 75 50 10 27

Apoteker Bodil Møller Søndergade 10 6000 Kolding

GH SERVICE

Høretekniske hjælpemidler

Bogøvej 4 - 6710 Esbjerg V

40 26 23 39

Fax 75 15 08 23

Aut. Installatør for Oticon lydsystemer

Rømø Kur og Rekreation

»Kur og rekreationsferie for alle voksne»

»Spabad, sauna og solarium»

»Massage, zoneterapi og motion»

Enk. vær. m. bad fra 460 kr. Dobl. vær. m. bad fra 355 kr.

Havnebyvej 119 - 6792 Kongsmark
Tlf. 74 75 52 14 - www.rkrc.dk



morbus bechterew

Fyn

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!

Så er det nye år kommet i gang, og snart vil det danske forår være på vej. Marts måned er normalt tiden, hvor der skal afholdes generalforsamlinger. Fyns Kredsen afholder Generalforsamling på Falckgården, Rugårdsvej i Odense, onsdag den 22. marts kl. 19:00, hvor foreningen vil være vært ved et traktement.

DAGSORDEN:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Regnskab for året 2005
4. Indkomne forslag
5. Kontingent for regnskabsåret 2006 (1/1-31/12-2006)
6. Valg til Bestyrelsen
På valg er:
Poul-Arne Elnegaard (ønsker ikke genvalg)
Kirsten Gertsen (modtager genvalg)
Bent Duerlund (modtager genvalg)
7. Valg af Suppleanter
8. Valg af Revisor
9. Valg af Revisor Suppleant
10. EVT.

Bestyrelsen ønsker at se så mange af Jer som muligt til generalforsamlingen, idet det er vigtigt, at få nye medlemmer i bestyrelsen/supplean-

ter, hvis Fyns Kredsen skal bestå. Poul Arne Elnegaard forlader bestyrelsen og formandsposten efter 6 år og vil gerne her i bladet sige tak til alle, der har været kontakt med gennem årene.

Foredrag

Efter generalforsamling vil Overlæge dr. med. Jens Elmgreen, Reumatologisk afsnit, Fyn Ringe Sygehus, holde foredrag om patientforløb ved inflammatoriske ryglidelser - hvor Ringe Sygehus har gode erfaringer med tværfaglig behandling af kiropraktor, fysioterapeut og medicinsk behandling på reumatologisk afdeling. Generalforsamlingen afholdes uden tilmelding. Vi glæder os til at dig.

Med venlig hilsen

MB Fyn v/ fmd.

Poul-Arne Elnegaard

morbus bechterew

København

KREDSFORMAND:

Formand: Torben Jørgensen,
Hjortøgade 1, 4. tv., 2100 København Ø,
Tlf. 61 68 11 80
e-mail: kbh@bechterew.dk

Foredrag

Mødet i Københavnskredsen, torsdag d. 10. november 2005, kl. 19.30 – 22.00.

Foredragsholder:

Psykolog Søren Frølich,
Smerteklinikken, Amtssygehuset i Herlev.

Referent: Susanne Gøttiske

Emne: Mestring af kroniske smerter.

Martine bød alle velkommen, og glædede sig over fremmødet og overlod herefter ordet til Søren Frølich.

Søren præsenterede kort sig selv. Han er uddannet klinisk psykolog og har i 25 år arbejdet med behandling af kroniske smerter. Arbejder som psykolog på Det Tværfaglige Smertecenter på Herlev sygehus. Smerteklinikken behandler ca. 400 nye smertepatienter om året. En tredjedel af disse er cancerpatienter, resten med en lang række forskellige kroniske smertetilstande.

Som oplevelse er smerte noget privat og subjektivt – kan ikke måles og ikke deles med andre. Den er sensorisk og emotionel – består af sansedata, men er også følelse (af ubehag). Uden den følelsesmæssige side, ville den ikke være smerte, men en fornemmelse. En måde at arbejde med smerte problemer fra psykologisk sider er, at prøve at dæmpe eller bearbejde de ledsagende følelser, så smerten bliver mere "ligegyldig", mere "baggrundsstøj". Kroniske smerter har oftest været i årevis, og kan som regel ikke helbredes eller fjernes helt. Målet med behandlingen på Smertecenteret er at opnå den bedst mulige lindring og en rimelig livskvalitet på trods af fortsatte smerter. Man regner med at ca. 10-20% af den danske befolkning har kroniske smerter.

Kronisk smerte er smerte, der har været mere end 6 måneder (dette er den oprindelige definition), en nyere definition siger: Kronisk smerte er smerte, der varer mere end 1 måned længere, end de burde, sammenlignet med den udløsende årsag, hvis den kendes.

Forskelle på akut og kronisk smerte

Akut smerte:	Kronisk smerte:
Tidsaspekt:	
Forbigående	Vedvarende eller tilbagevendende
Nociception: (Nociception = den nervepåvirkning der sædvanligvis udløser smerter)	
Til stede	Ofte fraværende
Adfærd:	
Motorisk uro Aktivitet Ophidselse (lighed med angst eller vrede)	Inaktivitet Isolationstendens (lighed med depression)

Herefter fortalte Søren Frølich hvad der kunne være med til at formindske eller forværre smerteoplevelsen.

Formindsker smerteoplevelsen	Forværrer smerteoplevelsen
Holdninger:	
Tryghed Neutral eller løftet stemning Handlemuligheder Positiv forventning (om tålelig smerte)	Angst Depression Ufrihed Negativ forventning (om utålelig smerte)
Adfærd:	
Højt aktivitetsniveau Socialt samvær	Passivitet Social isolation

En amerikansk undersøgelse fra 1979 viser, at 40% af folk med kroniske smerter har eller får en depression. Stimulation i forskellige former f.eks. akupunktur, zoneterapi eller TMS (stimulation i form af stød fra elektroder med svag strøm, 9V) kan virke smertelindrende i kortere perioder også ved kroniske smerter.

Nyere undersøgelser har vist, at hjernescanninger kan vise hvor på kroppen smerter sidder, og om de er kroniske eller akutte.

Smerteklinikken hjælper blandt andet folk med at mestre:

- Kroniske smerter
- Begrænsninger i fysiske funktioner
- Ændret krop
- Tab og sorg
- Følgervirkninger:
 - Sociale/økonomiske
 - Familiemæssige/sekuelle
 - Psykiske: kognitive forstyrrelser, evt. angst og depression.

Som hjælp til dette gav han følgende 12 gode råd (af Dr. Richard A. Sternbach):

1. Se i øjnene, at du har kroniske smerter.
2. Opstil konkrete målsætninger med hensyn til arbejde, fritid og samvær.

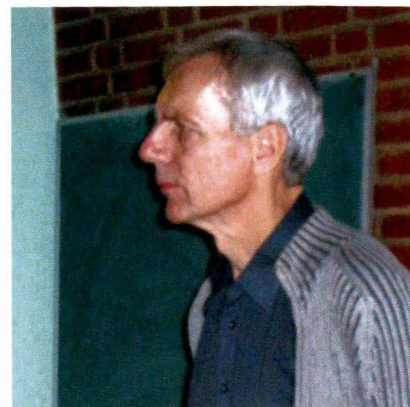
3. Bliv vred på din smerte, når den er ved at vokse dig over hovedet.
4. Tag smertestillende medicin efter et fast skema og trap den evt. gradvist ned.
5. Sørg for at komme i bedst mulig fysisk form og sørg for at vedligeholde den.
6. Lær at slappe af og brug afspændingsøvelser regelmæssigt.
7. Sørg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

Herefter blev ordet givet frit og spørgelysten var stor. Martine afsluttede aftenen med at takke Søren Frølich for en rigtig god og informativ aften.

Til information kan oplyses, at Søren Frølich har skrevet en bog om emnet. Bogen hedder:

Kroniske smerter – Kan man lære at leve med det?

Bogen er udkommet i år 2001 på forlaget Arnold Busck.



Søren Frølich.

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

Så har vi taget hul på et nyt år 2006, som vi håber, bliver et godt år. Hvad det vil bringer, ved vi intet om, men vi fra bestyrelsen ønsker alle foreningens medlemmer et "Godt Nyt År" For vores lille forening er det en spændende tid, der venter forude. – her tænker jeg mest på det der sker efter den nye kommunal – og regionsreform, der starter til januar 2007. Også for foreningers vedkommende er der blevet lidt "røre i andedammen" Således har vi i bestyrelsen modtaget en invitation fra selve landsforeningen, om vi ville være med til at diskutere ovennævnte i et såkaldt strukturudvalg, idet vi jo bør erindre at den sønderjyske forening jo fra 2007 sammen med foreningen fra Ribe og Vejle kommer til at indgå i en fælles region. Og hvad det kommer til at indebærer kan vi kun gisne om. Bestyrelsen er da også indstillet på at deltage i strukturudvalgets arbejde. Hos "Storebror" Gigtforeningen har man diskuteret et sådant strukturud-

valg, der resulterer i at gigtforeningens nuværende 25 kredsforening bliver til lidt færre foreninger fra januar 2007.

Min personlige indstilling til en strukturændring er denne, at jeg absolut ingen mening kan se i en sådan ændring.

Hver af de 9 nuværende MB-Lokalforeninger er unique. Skulle man for de fremtidige 3 sønderjyske lokalforeninger så etablere en "regionsforening" ville det være "Spild af gode kræfter", der ikke ville gavne nogen. En enig bestyrelse for MB-sønderjylland står bag ovenstående udsagn, men som sagt, afholder det os ikke fra at være med i strukturudvalgets arbejde.

Julemøde den 21. november 2005.

Mandag den 21. november afholdt vi foreningens julemøde på Gigthospitalet i Gråsten, hvor små 50 personer deltog. Aftenens foredragsholder var pens. Overlæge Ole Helmig, der havde taget den lange vej fra Ebeltøft til Gråsten, for at fortælle lidt om sit liv indenfor hospitalsverdenen. Ole Helmig, der selv kalder sig "en pæn ældre herre" er en meget efterspurgte foredragsholder, så aftalen om at komme til os i efteråret blev allerede indgået i begyndelsen af året. Jeg skal love for, at der var en god stemning, Ole Helmig formåede at få alle tilstedeværende til at trække på smilebåndet, som Ole Helmig sagde: "Smil og latter og glade ansigter gavner menneskers velvære," - en bemærkning man nok bør tænke over. Ikke nok med det, udover at holde et glimrende foredrag, fik han hele forsamlingen til at synge "jeg ved en lærkerede" som han akkompagnerede ved at sætte sig til klaveret og spille. Sluttelig spillede Ole melodien, som Mozart ville fortolke den, og skiftede herefter til både Jazz, Blues og andre kendte stilarter, så det for os var helt forståeligt, at hans søn Thomas Helmig med de gener han har fra sin far har udviklet sig til et af Danmarks bedste musiknavne. Mange af de tilstedeværende beklagede, at flere af foreningens medlemmer ikke var mødt op, for at opleve en god aften, med en fantastisk veloplagt "Ældre herre".

En aften mange ikke vil glemme. Gigthospitalets Køkkenpersonale havde sørget for Juleløben, gløgg og

æbleskiver samt kaffe og småkager, det skal de som sædvane have stor ros og tak for. En virkelig vellykket aften, vi fra bestyrelsen kan være stolte over.



Ole Helmig.

Foreningens medlemstal pr. 31.12.2005

Foreningens medlemstal ved årets udgang 2005 var på 150 medlemmer, heraf er de 26 medlemmer ægtefæller / livsledsagere / støttemedlemmer. (Tallene for ægtefæller/ livs - ledsagere kunne vi fra bestyrelsen side, godt tænke os var større.) Desværre må vi samtidig erkende, at der var 16 medlemmer der endnu ikke har betalt kontingentet for 2005. Det vil sluttelig nok medføre, at bestyrelsen ved deres første møde i februar 2006 beslutter, at de 16 medlemmer med restance slettes på vort medlemskartotek, så at foreningens reelle medlemstal med status ultimo år 2005 bliver på 134 i stedet for de nuværende 150. Det er selvfølgelig beklageligt, specielt da vi i efteråret 2005 udsendte en rykkerskrivelse. Nok om det, de 16 får jo selvfølgelig heller ikke MB bladet mere.

Generalforsamling

Generalforsamlingen d. 4 April 2006. Allerede i det sidste blad (Udsendt pr. 1. december 2005) indkaldes der til foreningens generalforsamling tirsdag den 4. april 2006 kl. 19.00 på Gigthospitalet i Gråsten. Husk! At sætte et **X** i kalenderen på denne dato.

Af hensyn til servering bedes **tilmelding** foretaget senest 27. marts 2006 til: Margrethe Tramm telefon 7441 5902 eller Lillian Petersen telefon

7443 1336, samt på de fremlagte lister ved træningslokalet.

Dagsordenen iflg. vedtægter vil blive fremlagt til mødet.

Efter generalforsamlingen kommer Kirsten Skovbølling Hansen fra Odense og holder sit indlæg:

Fra smedekøkken til kongekøkken

Kirsten har i flere år været ansat i køkkenet hos dronning Ingrid og kong Frederik på Amalienborg og været med både på Fredensborg, Gråsten slot og jagthyttene i Trend. Hun har igennem dette arbejde været meget tæt på hele kongefamilien. Vi fra bestyrelsen er meget glade for, at Kirsten vil køre den lange vej fra Odense for at fortælle om sine oplevelser i køkkenet, hvor hun bla. fik besøg af Kong Frederik, der kom og spurgte om hun ikke også kunne lave "biksemad", det kunne han virkelig tænke sig. Kirsten kan berette om mange sådanne "Guldskorn" Glæd jer til en spændende person, og snyd jer ikke for en god foredragsholder. Kom og vær med på denne aften.

Efterlysning

Vi fra bestyrelsen har før efterlyst input fra vores medlemmer om fremtidige arrangementer, så vi beder vi jer kontakte os, hvis i sidder med nogle gode ideer til et arrangement. Der må være nogen, der kender en spændende person, vi kunne invitere til at møde foreningens medlemmer. Det er ingen kunst at invitere personer som f.eks. Kandis eller Hilda og Kjeld Heick, Johannes Møllehave eller, Birthe Kjær og mange flere, men disse personers honorarkrav er af en størrelsesorden, der vil sprænge vores beskedne budget flere år fremad. Der findes stadig i dagens Danmark personer der går ud og "optræder" for mere beskedne honorarkrav". (f.eks. Ole Helmig) og sådanne personer kender i ganske sikkert. Så hjælp os til fremtidige arrangementer. Foreningen "bæres" ikke kun af en siddende bestyrelse, men så afgjort af foreningens medlemmer. Det er dig, der kan give os inspiration til at vi kan planlægge nogle gode arrangementer. Husk det, og giv os et input, - det er dig der tegner en aktiv forening, hvor der sker noget.

Planlagte fremtidige Arrangementer

Disse vil altid i god tid blive averteret her i bladet.

Husk! Klip det ud, og sæt det op på din opslagstavle.

Generalforsamling: tirsdag den 4. april kl. 19.00

(Vi vil så gerne også se dig til alle vore arrangementer)

*Med venlig hilsen på bestyrelsens vegne
P.Stückler*

(Sønderjyllands Kredsens redaktør)

morbus bechterew

MB Vestsjælland

KREDSFORMAND:

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

Kære medlemmer

I skrivende stund ligger det hvide sne- og istæppe over det ganske land. Vi håber, alle I medlemmer er kommet helskindet igennem disse frostmåner, hvor uheld med fald og brækkede lemmer desværre hører til dagligdagen.

Ordinær generalforsamling

Som tidligere annonceret afholder vi vores ordinære generalforsamling lørdag d. 25. marts 2006 kl. 11.00 på Hotel Postgården, Storgade 25, Sorø. Vi vil som sædvanlig have en lille frokost at byde på kl. ca. 12.15 (brugerbetalt med tilskud fra foreningen) samt forfriskninger i forbindelse med både generalforsamling og efterfølgende tema-eftermiddag.

Vi har indbudt fysioterapeut Inger Stovgaard fra Kong Christian d. X's Gigthospital i Gråsten, som under overskriften "Livet i øjenhøjde" vil fortælle om, hvor vigtigt det er for os MB'ere at holde os i gang med daglige små øvelser. For at det ikke kun skal være teori, skal vi også afprøve det i praksis i et mini øvelsesprogram,

hvor alle kan være med. I en lille pause vil vi nyde en kop kaffe og eftermiddagen forventes at slutte ved 15-tiden.

Generalforsamlingen afholdes med en dagsorden i henhold til vedtægterne. Alle er naturligvis velkomne til generalforsamlingen uden tilmelding, men ønsker man at deltage i frokosten med efterfølgende temadag koster det kr. 75,- ekskl. drikkevarer, og tilmelding er her bindende. Tilmeldingen skal ske til bestyrelsen senest d. 18. marts. Ledsagere er naturligvis velkomne, og prisen for frokost for ledsagere, som ikke er medlem, er kr. 100,- ekskl. drikkevarer.

Golfarrangement

Vi tror på, at foråret er spirende, græsset er grønt og der er kommet lidt varme i luften d. 1. april. Vi indbyder nemlig medlemmerne, gerne med ledsager, til at prøve golfspillet's sjove facetter. I Sorø Golfklub, Suserupvej 7, Sorø, har vi hyret pro-træner Steffen Høyer til at undervise os i 2 timer fra kl. 14.00 – 16.00. Vi skal prøve at drive, lave indspil til green og putte på 18-hullers puttebane. Der vil være en lille putte konkurrence med små præmier. Tilmeldingsfrist til golfarrangement er ligeledes 18. marts.

Alle medlemmer ønskes et godt og varmt forår.

Venlig hilsen

p.b.v.

Grete Jensen

morbus bechterew

Østjylland

KREDSFORMAND:

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

Generalforsamling

Indkaldelse til ordinær generalforsamling. I Marselisborg Centeret Bygning 8. Torsdag D. 23. marts 2006 klokken 18.30

Vi har inviteret Overlæge Lis Smedegaard Andersen fra Gråsten Gigt-hospital

Program:

- **Lis Smedegaard**, s tema er status og principper ved behandling med de nye biologiske mediciner. Der er mulighed for spørgsmål.
- Pause hvor foreningen er vært ved smørebrød, øl, vand og kaffe
- Generalforsamling i MB Foreningen samt efterfølgende Svømme klubben.

Af hensyn til bestilling, beder vi om tilmelding til kassereren senest 16. marts, se øverst.

Husk at ægtefæller eller andre pårørende altid er velkomne!

Kære medlemmer

Da vi desværre pga. sygdom måtte aflyse det tidligere planlagte arrangement, prøver vi nu igen og håber på stor tilslutning til en aften med:

Sport for MB'ere

Mange, der lider af Morbus Bechterew, oplever at måtte ophøre med diverse sportsaktiviteter efterhånden som sygdommen skrider frem.

De fleste af os ønsker dog stadig at være fysisk aktive på trods af sygdommen, - - - hvad gør vi så?

Skal aktiviteterne begrænses til varmtvandssvømning og stavgang, eller hvad med badminton, golf, tennis, løbeture, cykling, volleyball, ridning, træning i fitnesscentre, vand-

polo, rulleskøjteløb osv.
Hvad kan vi - hvad må vi - hvad gør vi
- hvad der er godt for os...

Sammen med overlæge Berit Schiøttz-Christensen, Reumatologisk Afdeling, Århus Sygehus og Hans Jansens Hjem, inviterer Østjyllandskredsen til en aften med og om sport for MB'ere.

Tid og sted

Dette foregår **Torsdag den 20. april kl. 17** på Hans Jansens Hjem, Egernvej 5, 8270 Højbjerg

Programmet omfatter først en lille rundvisning, inden en times fysisk træning under kyndig vejledning i Hans Jansens Hjem's træningsrum (husk sportstøj).

Herefter får vi lidt at spise inden vi slutter med en snak om erfaringer, anbefalinger, ønsker og spørgsmål.

Er der evt. flere, der ønsker at dyrke regelmæssig sport / træning under de præmisser, der gælder for os, og ønsker at have det fællesskab, der gør det sjovere og lettere at komme af sted - så mød op!

Pris: 50 kr. inkl. sandwich og kaffe

Tilmelding: senest 6. april til:

Trine Christensen,
trinechr@gmail.com
eller telefon 8612 1164

På foreningens vegne

Line og Trine

HUSK : Medbring træningstøj, sko mv.

Stavgang

Jamen, skal du da aldrig i gang med Stavgang?

Stavgang er en god måde at få motion på. Vi er nogle stykker, der 'tyvstartede' i november! Men vi vil gerne i gang igen til foråret, så hvis du har lyst til at deltage, skal du henvende dig til undertegnede:
preben.dannemand@stofanet.dk eller 86 10 73 03.

Stavgang-holdet er et tilbud til MB'er, der gerne vil gå stavgang. Du skal dog være gående uden hjælpemidler.

Nye hold begynder til foråret!

Dato: Omkring 1. marts 2006, nærmere tidspunkt må vi aftale, når vi ved, hvor mange, der er interesseret.

Mødested: 'FYSIOCENTER' i Veri Centret

Instruktør: Fysioterapeut Anne Søndergaard

Indhold: Gåture i nærliggende skov (Risskov), strand og by. På den måde indøves teknikkerne og glæden ved stavgang opleves.

Hvis du ikke har gået på et af vores tidligere hold, kan du blive screenet for evt. risici som følge af træningen. Screeningen er magen til den, der bliver anvendt af f.eks. DGI's Verdenshold. Screeningen vil vise, om du er disponeret for at få f.eks. ryg- og knæsmærter af stavgangen. Hvis screeningen viser, at du er i risiko-gruppen, vil du blive instrueret i øvelser, og instruktøren vil følge op på dette i de praktiske lektioner.

Prisen er kr. 95,00 pr. gang (kr. 39,00 med tilskud fra Danmark). Tilskud fra Danmark kræver både henvisning fra lægen og medlemskab af gruppe 5, 2 eller 1 i Danmark. Er du berettiget til vederlagsfri behandling gælder denne ordning for stavgang. Stave kan købes på klinikken. Kontakt Anne for priser og udvalg. Vi anbefaler, at alle deltagere screenes INDEN første lektion.

På længere sigt er der meningen, at vi mødes en gang om ugen på interessebasis uden instruktør!

*På vegne af Østjyllandskredsen
Preben Dannemand*

Aktuelt

Aktuelt pågår planlægningen af årets generalforsamling i Østjyllandskredsen. Datoen er endnu ikke endelig, men der satses på en dag i den sidste halvdel af marts måned. Alle medlemmer modtager pr. post indbydelse til generalforsamlingen. I år satses på at have Overlæge Lis Smedegaard Andersen fra Kong Christian X's Gigthospital i Gråsten til at fortælle om bl.a. de nye biologiske mediciner - deres virkemåde og de mange muligheder for MB-patienter. Bestyrelsen håber at mange - både nye og gamle medlemmer samt pårørende - vil møde op til arrangementet og generalforsamlingen.

morbus bechterew

Vejle-Ribe

KREDSFORMAND:

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

Kære medlemmer

Der indbydes til generalforsamling i Kredsforeningen af MB medlemmer for Vejle og Ribe Amter.

Hvornår: Torsdag den 30. marts 2006 kl. 19.30

Hvor: Bramdrupdam Kro, Vejlevej 332, Bramdrupdam, 6000 Kolding.

Dagsorden iflg. Vedtægter.

1. Valg af dirigent.
2. Beretning fra formanden.
3. Forelæggelse af godkendt og revideret regnskab for det seneste år.
4. Vedtagelse af budget og kontingent for det kommende regnskabsår.
5. Indkomne forslag.
6. Valg af bestyrelse.
På valg Per Schwarz (genopstiller), og Henrik Pedersen (genopstiller).
7. Valg af suppleant til bestyrelsen.
8. Valg af revisor og revisorsuppleant.
9. Eventuelt

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.

Efter generalforsamlingen vil der være et kort oplæg fra bestyrelsen til debat. Der efter vil ordet være frit, og vi håber at det kunne give en god og udbytterig aften. Da vi tidligere har erfaret at der ofte er stor spøgelyst fra medlemmer og pårørende, men tiden ofte har været knap. Så nu er muligheden for at der kan debatteres, stort som småt, eller hvad man kunne have på hjertet.

*På bestyrelsens vegne, venlig hilsen
Henrik Pedersen*

Endelig kom feriehuset hvor man føler sig velkommen med kørestol

Pragtfulde luksus Birksø bjælkehuse hvor der er kælet for detaljerne, for at give optimale forhold for handicappede. Opfylder alle tilgængelighedskrav for bevægelseshandicappede.



Samsø, Limfjorden og Falster

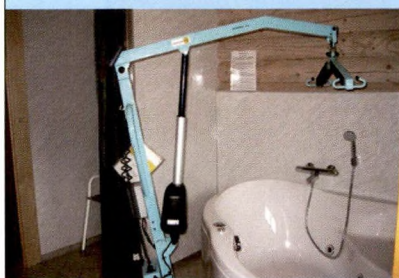
4 huse på store nabogrunde
i Trend ved Limfjorden.

2 huse i Sælvig på Samsø.

3 huse i Marielyst på Falster.

Her er tale om rigtig nybyggerstil,
indrettet med tidens krav til luksus,
og det meget rustikke materiale
skaber en helt speciel atmosfære
både ude og inde.

- Feriehusene er 108-124 m² +
6-20 m² overdækket terrasse.
- Plads til 6-8 personer,
heraf 4 kørestolsbrugere.
- 6 huse har hver 2 handicap-
egnede badeværelser.



Godkendt af
Dansk
Handicap Forbund

“Besigtigelsen var en yderst
positiv oplevelse, det bedste
jeg har set i privat regi.”

Arly Dalgaard
Dansk Handicap Forbund

“Vi har besøgt stedet og kan stærkt
anbefale dette, som må betragtes som et
ferieparadis for kørestolsbrugere.”

John og Bjarne
Handi-Travel-Info

• Priser fra kr. 3.500/uge

Vi kommer gerne og viser billeder og fortæller om
husene som et indslag på møder og forsamlinger.

Hvis du vil bygge dit eget handicapegnede hus- kontakt:
Birksø Huse ApS Tlf. 86 84 58 18

Læs mere og se flere fotos på

www.cimbria-ferie.dk

Eller rekvirer brochure på

Tlf. 2673 6922

KREDSFORMAND:

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

Hygge/Tema

Hygge/Tema eftermiddag for MB'ere
Lørdag d. 11/3 2006 kl. 13:30.

På opfordring arrangerer vi en eftermiddag for MB'ere og pårørende, hvor vi kan tale om det at have MB, samt det at være pårørende til en MB'er.

Vi vil gerne bede jer komme med forslag til en person der kunne komme med et oplæg til en sådan eftermiddag. Det er medlemmerne der sætter dagsordenen denne eftermiddag, så vil vi gerne have forslag til stikord til samtaleemner.

Tilmelding med hensyn til kaffen senest søndag den 5/3 2006 til:
Ernst Bisgaard: 98 37 89 37
Henrik Møller: 26 71 96 44
Claus Larsen: 98 24 47 19 evt. på mail: cl@post5.tele.dk

Generalforsamling

Generalforsamling i Gigtforeningen for Morbus Bechterew,
Nordjyllandskredsen 6/4 2006 kl. 19.00.

Der indkaldes hermed, ifølge vedtægterne, til ordinær generalforsamling, torsdag d. 6/4-2006 kl. 19:00 på Tylstrup Kro, Tylstrupvej 36, 9382 Tylstrup. Til dem der kommer fra motorvej E39, drej af ved frakørsel 8 mod Tylstrup. Fortsæt gennem byen til Tylstrup Kro.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Regnskab og budget
4. Indkomne forslag
5. Valg til bestyrelse

På valg er:

Christian Skjødt-Jacobsen
Niels Hansen
6. Valg af suppleanter
7. Valg af revisor
8. Evt.

Forslag der skal behandles på generalforsamlingen skal være formanden skriftligt i hænde senest onsdag d. 29/3-2006.

Formand:

Ernst Bisgaard,
Søvænget 14,
6541 Suldrup

Inden generalforsamlingen optræder Martin Elmegaard Mortensen med et lille stand-up show. Udover humoren fortæller Martin E. Mortensen også om de nye Regioner specielt med vægt på sundhedsvæsenet. Ægtefælle/ samlever er selvfølgelig også velkommen.

Tilmelding mht. kaffen senest fredag 31/3 2006 til:

Ernst Bisgaard: 98 37 89 37
Henrik Møller: 26 71 96 44
Claus Larsen: 98 24 47 19

Bestyrelsen

KREDSFORMAND:

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

Kære medlemmer

Vi afholdt som tidligere omtalt i efterår et møde i Nykøbing F. med en Mensendieck lærer og en afspændingspædagog som foredragsholdere. Begge var levende og engagerede, men desværre var der kun 3 medlemmer fra Lolland-Falster, som dukkede op. Heldigvis var vi da også nogle fra bestyrelsen til stede sammen med andre interesserede ikke-mb'ere, så der i alt var et dusin tilhørere.

Hvis der er medlemmer, der har gode ideer til arrangementer, der vil kunne trække medlemmer væk fra lænestolen, vil vi meget gerne høre om dem (dette foredrag var i øvrigt også et medlemsønske).

Generalforsamling

Morbus Bechterew Storstrøm afholder ordinær generalforsamling

Mandag den 20. marts 2006 –

Futura-Cafeen – Ringstedgade 20
– ca. kl. 20.30

Dagsorden

- Valg af dirigent
- Beretning fra formanden
- Forelæggelse af godkendt og revideret regnskab for 2005
- Vedtagelse af budget for 2006 og kontingent for 2007
- Indkomne forslag
- Valg til bestyrelsen
- Valg af suppleanter til bestyrelsen
- Valg af revisor og revisorsuppleant

Foredrag

Inden generalforsamlingen indbyder vi til et foredrag samme sted kl. 19.00 med klinisk diætist Heidi Dreist, der vil tale om Kost og gigt.

Der er mange myter om hvordan kosten kan påvirke gigtsygdomme. Desværre findes der ingen mirakelkure, men en ting er dog sikkert: Vi ved at sund mad giver større velvære og der kan være mange gevinster at hente ved at være opmærksom på kosten.

Heidi Dreist vil under foredraget fortælle om, hvordan du på en nem og enkel måde kan sammensætte og tilberede sund mad, så du bogstaveligt talt kan spise dig til mere energi.

Hør også om:

- Kost ved forskellige gigtsygdomme og hvilke faldgruber du skal passe på.
- Hvad du kan gøre for at tabe dig
- Hvad du kan gøre for at tage på

Der bliver lejlighed til at stille spørgsmål – og der er mulighed for kaffe m.m. undervejs.

Nuværende og kommende medlem-

Vedbygaard ferie- og rekonvalescenthjem

Vedbygaard er en gammel herregård, der tilbyder ferie- og rekreationsophold.

Vi lægger vægt på fred og ro, og på et ophold så hjemligt som muligt.

Vi har sygeplejerske hele døgnet, og kan yde hjælp til mindre sygeplejeopgaver.

Der er tilkald fra værelserne. Her er dagligt fysioterapeut, med hvem man laver aftale under opholdet.

Hun kan tilbyde kranio-sacral terapi, individuelt træningsprogram, morgengymnastik, afspænding og meget mere.

Prisen er 660 kr. pr. dag



Vedbygaard Rekonvalescenthjem

Hovsøvej 5
DK- Ruds Vedby
Tlf.: 5826 1003
Fax: 5826 1803



LVH-Massage, klinik for fysiurgisk-massage.

v/Lisbet Valbjørn Hansen, Cand.scient. i biologi
Lægeeksamineret fysiurgisk-bindevævs og idræts-massør.

Liv, velvære og helbred.

Det er de tre ting, der er i centrum hos

LVH-massage, Klinik for fysiurgisk-massage.

Fysiurgisk massage er også godt for dig, der har fået stillet diagnosen Morbus Bechterew.

Fysiurgisk massage er en dybdegående massageform, hvor der arbejdes dybt i væv og muskulatur. Bl.a. fremmes kredsløbet, så f.eks. hævelse i skuldre, hofte- og knæled, som mange med Morbus Bechterew lider af, kan nedsættes.

Ved nedsat ben- og bevægefunktion kan massage hjælpe så smerter og stivhed modvirkes. Kom og få en uforpligtet samtale, hvor jeg sammensætter en behandling til netop dig.

Tidsbestilling hverdage: mellem kl. 12 og 13:

Tlf. 24 41 74 04

Gl. Køge Landevej 220 C, 2650 Hvidovre
Lige overfor Åmarken S-station, bus 18 til døren.

Har du tarmproblemer?

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

Så brug det meget omtalte Clysmatic Tarmskylningsapparat.

Dette er videnskabeligt undersøgt v. den finske professor
Osmo Hanninen på Kuopio universitet i Finland.

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

Ring eller skriv efter information:

Dragør Helse, Hollændervej 17, 2791 Dragør

Tlf. 3253 9401 · E-mail: dragor-helse@vip.cybercity.dk

www.tarmskylning.d



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



Lizzie Christensen

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

mer, pårørende, bekendte er velkomne – og derudover andre særlig interesserede i det omfang, der er plads.

NB: Den indre del af Ringstedgade – hvor Futura-cafeen ligger i nr. 20 – er nu blevet gågade. Der kan derfor ikke mere parkeres lige foran. Brug

Kvægtorvs-parkeringen ved Kvickly/Biblioteket/Fog.

Ved siden af indgangen til Fog-varehuset fører en overdækket smøge til Ringstedgade, hvor Futura ligger en anelse t.v.

*Med venlig hilsen
Svend C. Dahl*

morbus bechterew

Midt Vest

KREDSFORMAND:

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



Indkaldelse til generalforsamling & bowling

ONSDAG DEN 8. MARTS 2006 KL. 19.30
BOWLINGCENTRET • MADS BJERRESVEJ 5 • HOLSTEBRO

Vi starter kl. 19.30 med generalforsamling og fra kl. 20.30-21.30 er der bowling på programmet.

DAGSORDEN

- 1) Valg af dirigent og referent
- 2) Formandens beretning
- 3) Forelæggelse af regnskabet 2005
- 4) Vedtagelse af budget og kontingent for 2006
- 5) Indkomne forslag
(Skal være bestyrelsen i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen).
- 6) Valg til bestyrelsen
På valg er: Kurt Jacobsen, Jan Sørensen (begge modtager genvalg) samt Kirsten Sørensen.
- 7) Valg af suppleanter
De nuværende er: Ole Dejgaard og Svend Klausen.
- 8) Valg af revisor samt revisorsuppleant
De nuværende er: Gurli Busk og Anne Grethe Nielsen.
- 9) Eventuelt



Ægtefæller er velkomne!

Der serveres smørrebrød, I øl/vand under generalforsamlingen.

Tilmelding senest den 20. marts 2006 til:

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



BC lift

Trappelifte - Stolelifte - Vertikallifte - Scootere



BC lift

H.C Ørstedvej 13
DK - 9900 Frederikshavn

Tel. +45 98 43 54 44
Fax +45 98 43 54 45

info@bclift.dk
www.bclift.com



fireklame



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



Vores rådgivning
gør det lettere for
dig at træffe de
rigtige beslutninger

PFA
PENSION

Telefon 70 12 50 00
pension@pfa.dk
www.pfa.dk

Bygger på forståelse

Nyhed på Feriecenter Slettestrand!

Nu også Kur- og Rekreatiionscenter
- med tilskud fra "danmark"

Oplev unik Vesterhavsnatur
Ekstra varm svømmehal
Motionscenter med specialmaskiner
Lyse lejligheder - også med havudsigt
Lækker, lækker mad - kvalitetsråvarer

FERIECENTER
Slettestrand



Feriecenter Slettestrand
Tlf. 9821 7044
Fax 9821 7544
www.slettestrand.dk

Diabetes · Gigt · Vanskelige fødder

Bløde hudvenlige
materialer

Det danske skofirma Green Comfort Medical producerer sko til vanskelige fødder. Vi sender, så du kan prøve - før du betaler. Ring eller skriv - du kan også bestille et gratis katalog. Se mere på www.bittesko.net35.dk

Optimal
støddæmpning



Skoene
former sig efter
fødderne

Ingen
generende
syninger

GREEN COMFORT®
MEDICAL

Sort
kalveskind
m. SkindStretch
Str. 36-48

Bredgade 4 · Tørring

Bitte Sko

Tlf: 7580 1590



STARK

Sammen bygger vi professionelt

Enhver kan komme til kort

MB – identitetskortet

- kan i værste – eller måske bedste – fald redde dit liv.

I tilfælde af ulykke giver kortet læger eller ambulancefolk chancen for at give dig den rigtige behandling.

Du kan med andre ord tegne en livsforsikring for et eengangsbeløb på en tier!

Kortet bliver fremstillet i lamineret holdbar kvalitet i samme størrelse som et sygesikringskort, og kan derfor opbevares sammen med dette.

①

Så nemt er det:

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

②

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

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

③

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

MORBUS BECHTEREW

Pas på stiv ryg og hals!

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

MORBUS BECHTEREW

Stiff, vulnerable back!

CPR: 012345-6789
M. Bechterew

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



Der er et yndigt land..

Kraftværkssøen ved Holstebro



Holstebro



FOTO: Lasse Rønlev Sørensen

Hvad kan jeg blive?
Få svaret på:
INSPIRATIONSLINIEN
www.Askov-hojskole.dk



Nilfisk - fordi en støvsuger gerne må have et flot design



**Nilfisk
Advance**
setting standards

www.nilfisk-advance.dk

Tlf.: 43 23 40 50 • Fax: 43 23 40 60

**Troldtekt
akustik
- et naturligt loft**

L. HAMMERICH & CO
Østergaardsvej 171 Telefon 87 47 81 00
8355 Solbjerg Telefax 87 47 81 11
www.lhammerich.dk

**Troldtekt
akustik**



TRÆLASTEN BANGSGAARD A/S

Rugvænget 15 · 4100 Ringsted
Tlf. 57 67 11 88 · Fax 57 67 11 87

Alt i træ og bygningsartikler • Mere end 40 år i branchen

SØRENS auto
v/ Asbjørn Skov Olesen
for kvalitet



CAD-mærket
betyder
godt håndværk

Ellehammervej 1 · 7430 Ikast
Tlf. 97 15 68 44

Nyhed!

- Vil du gerne være fri for smerter?
- Vi har nyudviklet magnetterapi til hjemmebeh.
- Helt uden bivirkninger
- Vi har Danmarks billigste priser
- Vi yder 6 ugers fuld returret
- Fuld tilfredshed eller alle pengene tilbage

Ring efter nærmere information eller brochurer
Telefon 64 72 37 47

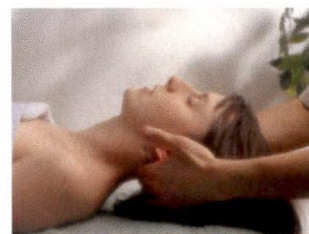
Til de første 10 kunder
medfølger gratis et stk.
elektronisk blodtryksmåler



KURREJSE TIL KOŁOBRZEG I POLEN

Kurrejse 5 dage til Kołobrzeg i Polen
Afrejse den 22.02.2006

En meget populær kur- og ferieby ved Østersøen. Et dejligt hotel beliggende i centrum ca. 600 m fra stranden. Der er 3 dage til rådighed til behandlinger, afslapning og udflugter. Behandlinger, bus og fuld pension er incl. i prisen.....kr. 2.875,-



Rekvirer vort program eller se mere på www.bajstrup-rejser.dk
Vi kører i rogfrie busser · Vi udsteder gerne gavekort

Bajstrup Rejser 74 64 41 02
32 år i rejsebranchen · www.bajstrup-rejser.dk



**Albani
Apotek**

Albanigade 54 F
5000 Odense C
66 12 08 63

Kurrejser

Balcova, Tyrkiet

1 uge fra kr. 6.150,-
Ekstra uge fra kr. 2.600,-

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



Ha'detgodtrejser
Vesterbro 49 · 9000 Aalborg
Tlf. 96 31 09 16
www.hadetgodtrejser.dk



Hovedbestyrelsen



Formand

Torben Jørgensen
Hjortøgade 1, 4. tv.
2100 København Ø
61 68 11 80
torben@bechterew.dk



Næstformand, Redaktør

Claus Rønlev
Kresten Koldsvej 54
8230 Åbyhøj
86 25 83 74
mbbladet@bechterew.dk



Kasserer

Svend Aachmann
Markedsvej 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 Erlendsson
Grønningen 10
8700 Horsens
75 65 78 98
jon.erlendsson@stofanet.dk



HB medlem

Jens Tryde
Ny adresse pr. 15.06
Tjørnestræde 5,
7100 Vejle
75 58 43 12
jt@ccvejle.dk



Suppleant 1

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



Suppleant 2

Martine Evensen
Amager Fælledvej 34, 4. tv.
2300 København S.
30 11 84 24
martineevensen@yahoo.dk



Suppleant 3

Niels Vous
Daruplund 55, 3 tv
2660 Brøndby Strand
36 77 40 77
vous@mail.dk



Suppleant 4

Claus Larsen
Mejsevej 2A
9440 Aabybro
98 24 47 19
cl@post5.tele.dk

Gigtforeningen for



Nyttige adresser og numre

GIGTLINIEN ▶

Gentoftevej 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 ▶

(ForeningN 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
61 68 11 80
kbh@bechterew.dk



Nordjylland

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



Vestsjælland

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



Fyn

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



Østjylland

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



MB-Storstrøm

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



Vest-Midtjylland

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



Vejle-Ribe

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



Færøerne

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

Ansæt sekretær



Sekretær

Finn Meling,
Urmagertoften 36, 8270 Højbjerg.
Tlf. 2218 2417
kontor@bechterew.dk

Klinik for Fodterapi

v/Kate Nielsen

Hvidkløvervej 2 - 8200 Århus N

SE-nr. 27 03 58 76

Tlf. 86 16 78 09

Ydemr. 98 24 23



Benzin, benzin og atter billig benzin

- tank OK mere end 500 steder i Danmark

Tlf.: 70 10 20 33

OK
ALTID BILLIG BENZIN

Sponsoreret

AVN
AVN HYDRAULIK A-S

Suensonsvej 14 • 8600 Silkeborg
Telefon 70 20 04 11 • Telefax 87 22 81 00
E-mail: avn.hydraulik@avn.dk www.avn.dk

Et strøg fra kvist
til kælder
Malermester
Deter Heller

M Garanti på kvalitet



Ridder Stigs Vej 13
2300 København S
Tlf. 32 84 76 19
Biltlf. 30 33 76 19

Tandkødsproblemer eller overfølsomme tænder?

Prøv PARODOL® tandpasta



Virksom mod:

- 1) Blødende tandlød.
- 2) Ømme tandhalse.
- 3) Blister.
- 4) Generede ubehag ved tænderne i øvrigt.

Pris: kr. 106,- for 3 tilsendte tuber, incl. forsendelse.

kr. 215,- for 6 tilsendte tuber, incl. forsendelse.

kr. 330,- for 10 tilsendte tuber, incl. forsendelse.

Bestilling 58 85 12 13

Eller www.paradentoseklinikken.dk

RENERE MUND, -LÆNGE !

DØDEHAVSSALT

Mineraler og salte fra Det døde Hav har i årtusinder vist sit værd i forbindelse med hudpleje og hudproblemer. Specielt effektivt er det mod eksem og uren hud. På grund af den høje saltkoncentration er patienter med gigt, leddegigt samt muskelinfiltrationer blevet lindret af saltene fra Det døde Hav. Også godt til trætte fødder. Fås i poser á 300 gr., 500 gr., 1 kg og 2 kg.



DØDEHAVSSÆBER SVOVL-SÆBE

90 gr. ægte dødehavs urte og svovl sæbe. Effektiv mod irritationer, acne, hudlidelser og udslæt i hårbunden.

MINERAL-SÆBE

90 gr. ægte dødehavs urte og mineral sæbe. Genopbygger, beriger og plejer alle hudtyper.

BLACKMUD-SÆBE

90 gr. ægte dødehavs urte og mudder sæbe. Renser og blødgør huden. Stimulerer blodcirkulationen. God til uren hud.



HELT NATURLIG DK IMPORT

Svendborgvej 112 5853 Ørbæk Tlf. 65 33 24 60 Fax 65 33 24 61



HOLMEN PAPER

EN VIRKSOMHED I HOLMEN-KONCERNEN

Avispapir
MF Magazine
Journalpapir, SC

Telefonbogspapir
Bogpapir
Træholdigt bestrøget

Holmen Paper A/S, Selsmosevej 2 opg. vest, 2630 Taastrup
Tlf. 70 10 20 65, Fax 70 10 20 85, www.holmenpaper.com



DK BETON ÅRHUS A/S

Grydhøjparken 14 - 8381 Tilst



70 10 12 25

www.dk-beton.dk



Vi har også afdelinger i:

Højslev - Randers - Varde - Fredericia

København - Bjerringbro - Køge



Cereal

– real cereal business –

Cereal Danmark A/S

Møllegade 12 • 7100 Vejle

Tlf. 79 41 54 15

MIDDELFART REGNSKABSSERVICE

Reg. Revisor
v/ Lars Nørgaard
Hessgade 3, 1.
5500 Middelfart
Tlf. 64 41 50 84



BOGFØRING - REVISION
RÅDGIVNING - REGNSKABSUDARBEJDELSE

Sponsoreret

Porto



Gigtforeningen

for alle med ondt i led, ryg og muskler

Gentoftegade 118 • 2820 Gentofte

Porto

Gigforeningen for Morbus Bechterew

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



Hunde får også gigt - hvad med din?



Stå ikke alene

www.hundegigt.dk

NORDENS FØRSTE PATIENTFORENING FOR HUNDEEJERE

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
for alle med ondt i led, ryg og muskler

Indmeldelsesblanket for medlemskab af en kredsforening

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

MORBUS
BECHTEREW

Pinex® (paracetamol) virker febernedsættende



Pinex® hvis dit barn får feber

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

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

ALPHARMA
Making medicine accessible



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

Energi til hele Danmark

Danmarks største elhandelsafdeling tilbyder strøm, olie og naturgas til alle - klik ind på www.energidanmark.dk og se de aktuelle priser og forskellige produktmuligheder:

Energi Danmark® **spot-el**

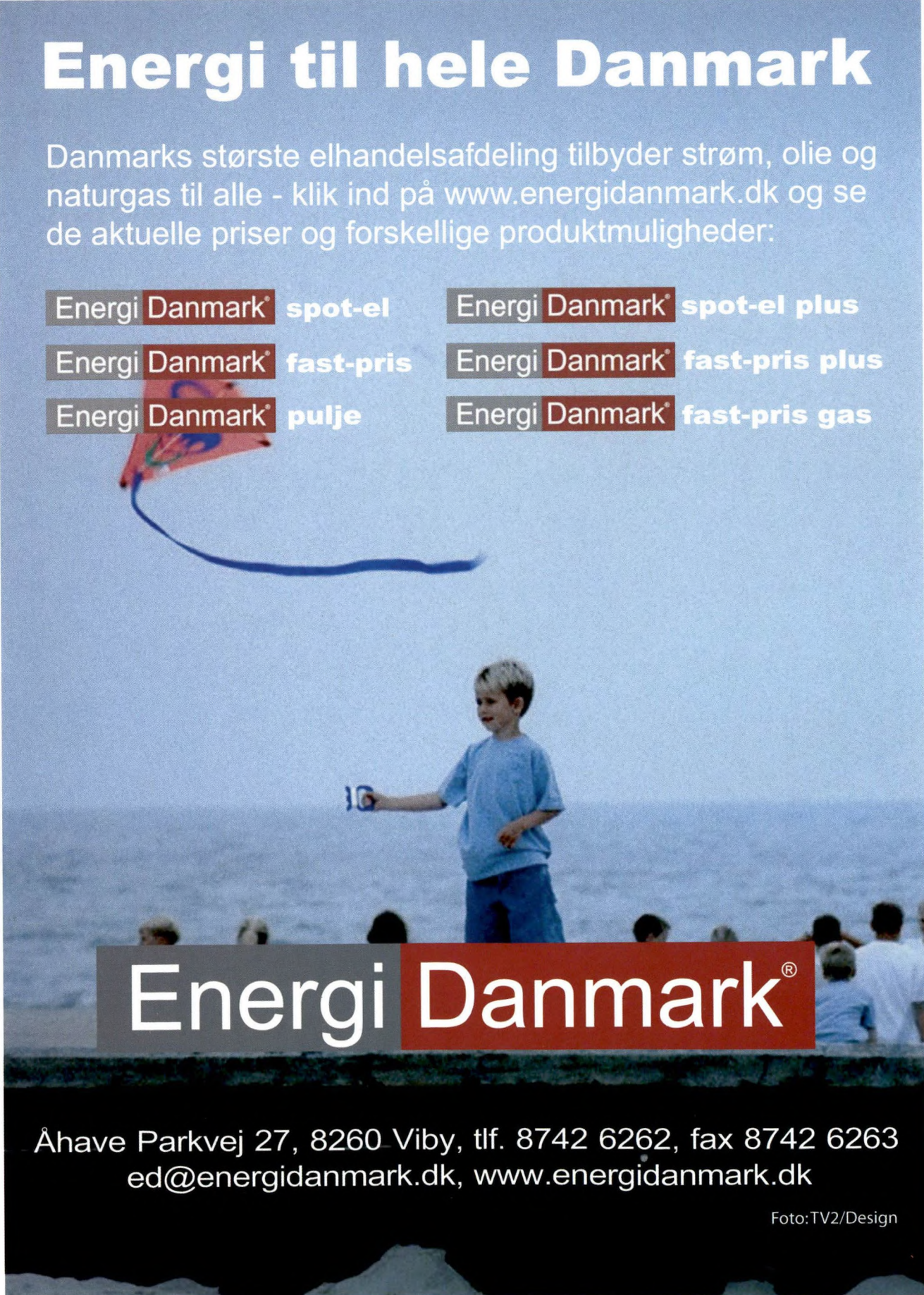
Energi Danmark® **spot-el plus**

Energi Danmark® **fast-pris**

Energi Danmark® **fast-pris plus**

Energi Danmark® **pulje**

Energi Danmark® **fast-pris gas**



Energi Danmark®

Åhave Parkvej 27, 8260 Viby, tlf. 8742 6262, fax 8742 6263
ed@energidanmark.dk, www.energidanmark.dk

Foto:TV2/Design