

3

LÆS BL.A. I DETTE NUMMER:

'Gode ben' - godt for ryggen

Hvad er effekten af intensiv træning?

Ironman - men mindre kan også gøre det



Schering-Plough støtter med denne annonce Gigtforeningen for Morbus bechterew



Schering-Plough

Lautrupbjerg 2 • 2750 Ballerup • Tlf: 4439 5000

Schering-Plough er en global forskningsbaseret medicinalvirksomhed, der er markedsledende inden for human medicin og veterinære produkter. Gennem egen forskning, og i samarbejde med andre, udvikler, fremstiller og markedsfører Schering-Plough innovative lægemidler for at opfylde vigtige medicinske behov. Schering-Plough har mere end 30.000 medarbejdere på verdensplan, og alle arbejder ud fra visionen "At skabe tillid hos læger, patienter og kunder". Den danske afdeling af Schering-Plough har domicil i Ballerup.

Indhold



6

'Gode ben'
- godt for ryggen



14

Ironman
- men mindre kan
også gøre det

Hvad er
effekten af
intensiv træning?

10



MB

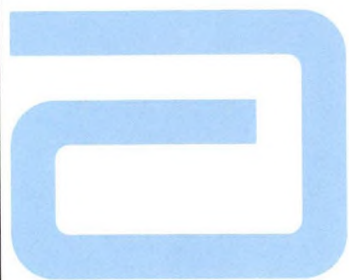
**MORBUS
BECHTEREW**

www.bechterew.dk

Leder	5
'Gode ben' - godt for ryggen	6
Hvad er effekten af intensiv træning?	10
Ironman - men mindre kan også gøre det	14
'Saksen'	19
Kredsnyt	23

Udgives af Gigtforeningen for **MORBUS BECHTEREW**

Redaktion: Gigtforeningen for Morbus Bechterew, v/redaktør Niels Vous, Daruplund 55, 3. tv., 2660 Brøndby Strand, tlf. 22 15 00 55, vous@mail.dk · **Redaktionsudvalget:** Niels Vous (ansv.), Jon Erlendsson, Grete Jensen, Torben Jørgensen, Susanne Gøtttske · **Layout:** FLreklame, Agerbakken 21, 8362 Hørning, Tlf. 70 22 18 70, fl@flreklame.dk, www.flreklame.dk · **Annonce ekspedition:** Agerbakken 21, 8362 Hørning, 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



Vidste du...

at du kan få besvaret dine
spørgsmål af nogle af de
førende eksperter inden
for Morbus Bechterew?



Læs Spørgsmål og Svar på www.abbott.dk

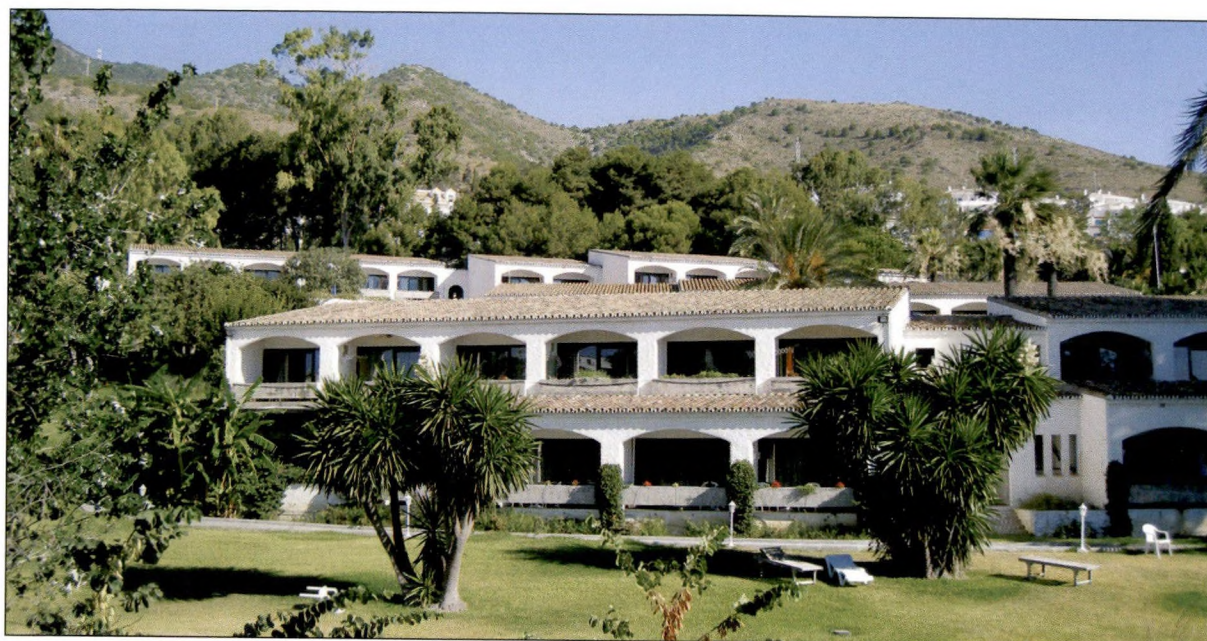
Abbott er stolte af at støtte Gigtforeningen for Morbus Bechterew gennem bl.a. denne annonce

 **Abbott**
A Promise for Life



TRÆNING ER ALFA OG OMEGA

► AF TORBEN JØRGENSEN



Vi hører det fra alle sider – at træning og bevægelse er vigtigt og nødvendigt for os. For mange af os har for meget stillesiddende arbejde, og vores livsstil i det hele taget kan være et problem i forhold til at bevare et godt helbred. Et af svarende herpå er netop træning, bevægelse, motion, fitness og hvad vi ellers kalder det.

Når man har gigt i rygsøjlen, er det endnu vigtigere, at vi dagligt får bevæget og mobiliseret vores ryg især, og ligeså vigtigt er det, at vi får øget vores udholdenhed eller vores kondition.

Derfor er dette nummer af Morbus Bechterew Bladet viet temaet: træning.

Når man træner melder der sig ofte spørgsmålet: Må det gøre ondt? Generelt må man gerne blive lidt træningsømt i musklerne en dag eller to. Men skulle man en meget sjæl-

den gang få en ny slags rygsmerter, der lindres ved hvile og forværres ved bevægelse, må man have udelukket overbelastning af rygsøjlen. Oftest vil MB'ere dog tværtimod få mindre rygsmerter ved at blive varmet godt i gennem af øvelser og bevægelse, hvilket er endnu en god grund til at træne. Samtidig kan vi glæde os over, at man som Bechterewpatient fra 1. august i år ikke mere skal have problemer med at blive henvist til vederlagsfri holdtræning på f.eks. fysioterapiklinikker, idet kravet om, at man udover sin Bechterew diagnose også skal være "svært fysisk handicappet" er frafaldet. Læs mere på www.bechterew.dk

God energi til og god fornøjelse med træningen!

*Med venlig hilsen
Torben Jørgensen*

'Gode ben'

Konditions- og styrketræning gavner også MB'ere. Vi har konsulteret reumatolog og professor i idrætsmedicin, Thorsten Ingemann Hansen, Institut for Idræt ved Aarhus Universitet, om mulighederne for at træne sig til en bedre ryg.

► AF HELLE JUHL OG JON ERLENDSSON
FOTO: JON ERLENDSSON

Fitnesscentre behøver ikke være lukket land for mennesker med morbus Bechterew. Faktisk kan styrketræning i motionsmaskiner være et udmærket supplement til de regelmæssige bevægelsesøvelser, som anbefales for at modvirke forkalkning af ryggen. Eller som professor dr. med. Thorsten Ingemann Hansen, Institut for Idræt ved Aarhus Universitet, udtrykker det:

'Gode ben' er godt for ryggen.

Konditions- og styrketræning i motionsmaskiner er lagt an på alle krop-



Thorsten Ingemann Hansen og Institut for Idræt ved Aarhus Universitet er en historie med to parallelle forløb - begge som eksponent for en tid, hvor samfundet fik øje for idrættens betydning på individuelt såvel som samfundsmæssigt plan.

Thorsten Ingemann Hansen blev færdig som læge fra Københavns Universitet i 1970 og uddannede sig de følgende år som speciallæge i fysiurgi og rehabilitering (1982) og reumatologi (1983).

To år senere blev han dr. med på en afhandling om optræning efter knæskader og var samme år med til at starte den første idrætssklinik ved Århus Kommunehospital. Frem til 1997 var Thorsten Ingemann Hansen overlæge ved reumatologisk afd. U på Århus Kommunehospital.

Derpå blev han af Aarhus Universitet inddraget i arbejdet med at bygge en uddannelse op inden for idræt og ansat som professor i idrætsmedicin ved den nye uddannelse (1997).

I fjor blev uddannelsen et selvstændigt institut og flyttede ved samme lejlighed fra den nordlige ende af Århus til en helt ny bygning med moderne faciliteter ved Ingeniørhøjskolen på Dalgas Avenue, tæt på sydbyens mange idrætsfaciliteter, Århus Svømmestadion og Marselissskovene.

Instituttet uddanner bachelorer og kandidater til gymnasieskolerne, idrætsfysiologer og idrætskonsulenter til såvel den organiserede idræt som erhvervslivet og offentlige institutioner (forebyggelsesprojekter) m.v.

Derudover er Institut for Idræt kendt for mange forskningsprojekter inden for årsager til muskeltræthed og belastningsreaktioner i bevægeapparatet, også i forhold til forskellige handicapområder og kroniske lidelser.

Endelig har Instituttet i de senere år været hjemsted for det internationale netværk for humanistisk dopingforskning.

- godt for ryggen

Professor Thorsten Ingemann Hansen: - Rutinemæssige bevægelsesøvelser er udmærkede, men de gør generelt ikke noget for konditionen og muskelstyrken.

Professor Thorsten Ingemann Hansen og journalist Helle Juhl demonstrerer brug af 2 af Idrætsinstituttets mange træningsmaskiner. Lignende findes i masser af fitness-centre, og professoren ser gode muligheder for, at MB'ere kan udnytte disse.

pens muskelgrupper, og det gavner altid en dårlig ryg at have veltrænede muskler i resten af kroppen, maven, arme, ben osv.

Så i det omfang, at man er i stand til at benytte de forskellige maskiner i fitnesscentrene - nogle vil nok kræve særlig tilpasning på grund af ryggens facon og mere eller mindre stivhed - er styrketræning et par gange om ugen bestemt en god ide. Men sørg for at få en fysioterapeut eller idrætsfysiolog til at tilpasse program og maskiner, lyder det fra Thorsten Ingemann Hansen.

'Træn' frem for 'hvil dig'

Fitness-bølgen har ikke kun påvirket danskernes fritids- og foreningsliv. Den sætter sig også spor behandlingsmæssigt, hvilket er noget af det, institutterne for idræt forsker i. På instituttet i Århus er man således aktuelt i gang med et ph.d.-studie om styrketræning for sclerose-ramte.

Det er for tidligt at komme med resultater, men det ser ud til, at patienterne får det bedre efter 12 ugers regelmæssig styrketræning i vores motionscenter. Nogle bliver i stand til at gå længere ved egen hjælp, deres kondition øges, og den udtalte træthed, som mange sclerosepatienter lider af, mindskes. Måske er der endda mindre tendens til depressive symptomer.

Førhen sagde vi 'hvil dig', når patienter klagede over træthed. Nu siger vi 'træn'. Sådan er udviklingen generelt inden for idrætsmedicin, og selv om vi ikke har studier i forhold til morbus Bechterew, tør jeg godt sige, at konditions- og styrketræning også gavner MB-patienter.

Bevægelsesøvelserne (kendt fra Bechterewforeningens pjecé - red.) er udmærkede til deres specifikke formål, nemlig at bevare mest mulig bevægelighed i ryggen og dermed en så optimal rygstilling under forkalkningsprocessen som muligt. Men de gør ikke noget for konditionen og kroppens generelle muskelstyrke. Dertil bruger de ikke i tilstrækkelig grad kroppen som modstand.

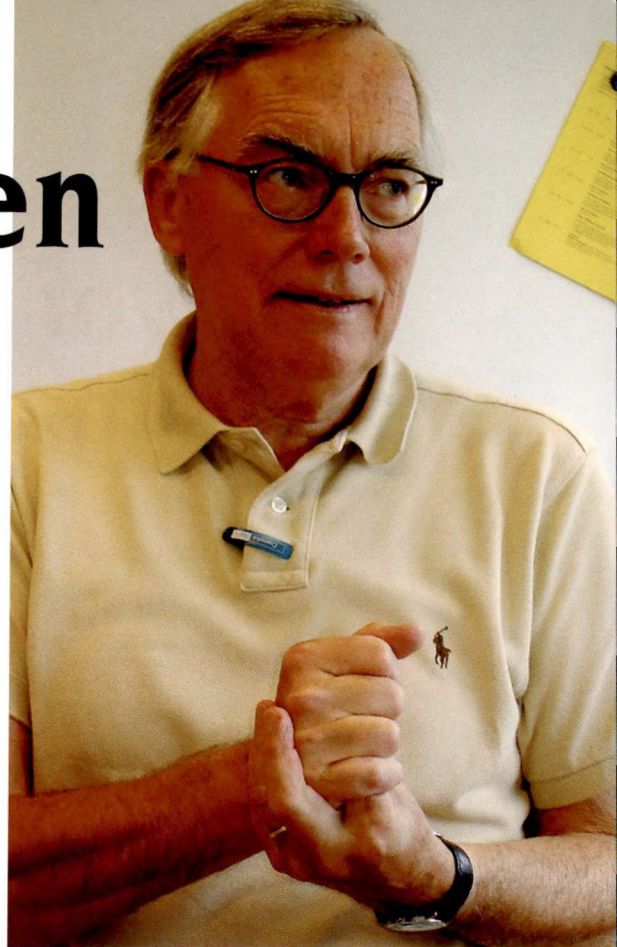
Bevægelsesøvelser tilsat moderat modstand vil være gavnlige for de fleste med morbus Bechterew. Rent bortset fra, at der også er en social gevinst ved at gå i fitness- eller motionscenter sammen med andre. Når nu man ikke, eller måske kun meget begrænset, kan dyrke diverse kollektive sportsgrene, siger Thorsten Ingemann Hansen.

Snak med fysioterapeuten eller idrætsfysiologen

Konditions- og styrketræning skal dog ikke erstatte bevægelsesøvelserne, understreger professoren. Han tilslutter sig fuldt ud de anbefalede tre gange bevægelsesøvelser om ugen.

- Om man øver hver dag eller hver anden, tror jeg ikke er så afgørende. Generelt inden for fysisk træning taler man om at give kroppen hvilepauser til at restituere sig, men hvis man har det godt med at lave bevægelsesøvelserne dagligt, ser jeg ingen grund til at skære ned på det. De er jo ikke særlig belastende.

Hvad angår styrketræning er der dog brug for hvilepauser. Jeg vil anbefale træning to-tre gange om ugen, 30-45 minutter ad gangen. Det vil efterhånden opbygge muskelstyrken og velbefindendet. Man kan tage en snak med sin fysioterapeut, når man alligevel er til kontrol på reumatologisk afdeling:



Hvilke maskiner kan man bruge, hvordan og hvor meget skal man træne de forskellige muskelgrupper osv.

Hidtil ingen studier

- Kan man også træne de små muskler langs rygraden, som jo svinder ind som følge af ryggens stivhed? For eksempel med isometrisk træning (muskelspændingsøvelser, hvor man spænder musklerne uden at bevæge dem)?

- Det tvivler jeg meget på. Eftersom disse muskler i forvejen er inaktive på grund af leddenes ubevægelighed. Det ville måske kunne lade sig gøre med elektrisk stimulans fra elektroder, men så er vi uden for det praktisk gørlige. Min anbefaling til morbus Bechterew-ramte er at følge de velkendte bevægelsesøvelser, og i det omfang det er muligt, at putte konditions- og styrketræning oven i. Med henblik på at styrke de muskler i kroppen, som ikke er direkte berørt af sygdommen.

Det kunne være interessant at få nogle reaktioner på effekten, ja måske ligefrem et studie værd. Mig bekendt er der ingen studier af den art i verden.

Kvit rygningen

- Spiller kost, rygning og andre livsstilsfaktorer ind på udbyttet af styrketræning?

- Rygning spiller ubetinget negativt ind. Den nedsætter konditionen med 10-15 procent og skader også muskler-

Her er 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 og Sjællands Odde

4 huse på store nabogrunde
i Trend ved Limfjorden.

2 huse i Sælvig på Samsø.

5 huse i Marielyst på Falster.

3 huse i Vig ved Sjællands Odde

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.
- Husene i Vig er 170 m² med
10-12 sovepladser.

Godkendt af
Dansk
Handicap Forbund



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

*Bygge og trafikpolitisk udvalg
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. 3.700/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

ne. Muskelfibrene hos rygere er mindre end hos ikke-rygere, fordi kulilten hæmmer de røde blodlegemers transport af ilt til musklerne. Rent bortset fra, at det jo også skader lunger, hjerte og kredsløb. Så jeg kan kun anbefale at kvitte rygningen

Med hensyn til kosten skal morbus Bechterew-ramte sørge for en sund, varieret kost efter de gængse kostråd. Diverse kosttilskud er overflødige. Det gælder i øvrigt for stort set alle mennesker, hvis man da ikke er elitesportsudøver.

Sidste år flyttede Institut for Idræt ind i denne nye, flotte bygning i den sydlige ende af Århus, tæt på en række idrætsfaciliteter.



Er der nogen der træner?

Inspireret af Thorsten Ingemann Hansens efterlysning af erfaringer med konditions- og styrketræning, opfordrer redaktionen hermed medlemmer af Morbus Bechterew Foreningen til at give deres besyv med, hvis de regelmæssigt går i fitnesscenter eller på anden vis styrketræner.

Lad os kort høre, hvad I får ud af det, og hvordan det påvirker jeres sygdom og situation.

Send en mail med emnet - MB træning - til: jon.erlendsson@stofanet.dk. Så bringer vi nogle af reaktionerne i næste nummer af bladet.

Hvad er effekten af

► AF TORBEN JØRGENSEN

Træningsforløbet er tilrettelagt som en egentlig videnskabelig undersøgelse, idet deltagernes bevægelighed i hele ryggen bliver målt, når de ankommer, og når de afslutter træningsforløbet.

Herudover udfylder deltagerne skemaer omkring dagligdagsfunktioner, og et skema der beskriver, hvordan sygdommen og smerterne påvirker tilværelsen.

Metoden til disse specifikke målinger er valideret og går under navnet Bath indekser eller BAS måleskemaer, som vil være kendt for de fleste Bechterew'ere.

Samtidig bliver en kontrolgruppe af mennesker med diagnosen morbus Bechterew i det Storkøbenhavnske område udsat for de samme målinger. På samme tid, som deltagerne bliver målt på Montebello (dvs. 5 dage forskudt) bliver kontrolgruppen testet i København. Kontrolgruppen er kendetegnet ved, kun at udføre den motion og træning, de plejer, nogle gange om ugen i en periode over et halvt års tid. Til marts 2009 bliver både deltagerne i behandlingsgruppen og kontrolgruppen testet på samme tidspunkt, af den samme terapeut som ved første måling

Lisbeth Mogensen, som er leder af fysioterapien på Montebello, skal sammen med fysioterapeuterne Jens Ole Rasmussen og Eva Prieto stå for udformningen og gennemførelsen af det særlige træningsforløb og -program, som Bechterew'erne skal gennemgå i løbet af de tre uger, de opholder sig på genoptræningshospitalet.

Lisbeth Mogensen; hvad er det mere præcist, I gerne vil finde ud af med denne undersøgelse?

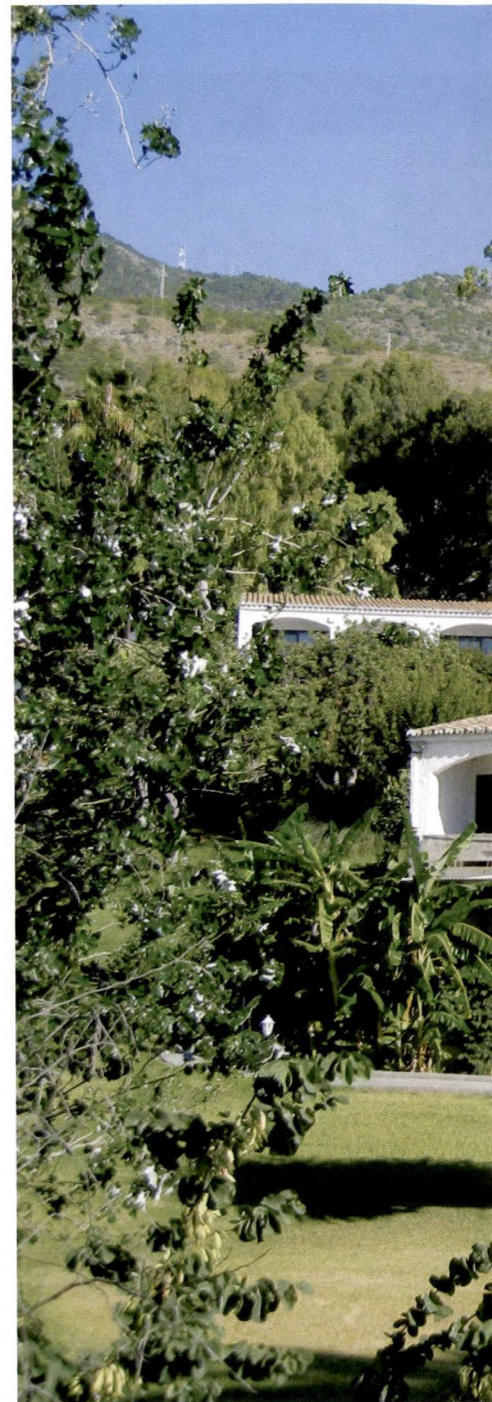
Formålet med denne undersøgelse er at finde frem til, hvorledes intensiv og meget målrettet træning af mennesker med Bechterew har en effekt ½ år efter træningen. Gennem litteratursøgning har vi fundet andre undersøgelser, der har undersøgt delelementer af det vi nu vil. Blandt andet er der undersøgelser som konkluderer at bassintræning i nogle henseender har en gavnlig effekt, dog i en begrænset periode. Det vi gerne vil, er at undersøge et mere omfattende træningskoncept, hvor der både trænes på land og i bassin. Deltagerne vil dagligt blive trænet med meget specifikke øvelser især med henblik på bevægelighed. Herudover kombineres dette med træning i træningsmaskiner samt mere konditionspræget øvelser. Målet er at finde ud af om 3 uger med denne form for træning har effekt ½ år efter dels på selv vurderet helbredsstatus (SF 36), bevægelighed i ryggen, smerter og dagligdagsfunktioner.

Hvor mange personer deltager i undersøgelsen? (henholdsvis på holdet på Montebello og i kontrolgruppen)

Der kommer 14 til behandling her på Montebello faktisk ligeligt fordelt mellem mænd og kvinder. I kontrolgruppen er antallet det samme og aldersfordeling er acceptabel i forskningsøjemed. Derfor er udgangspunktet for sammenligning af de to grupper, det bedste vi har kunnet opnå.

Hvad regner du selv med, at undersøgelsen vil vise?

Nu skal man jo altid passe på med have en forudfattet mening om, hvad resultaterne i et forskningsprojekt viser. Jeg er dog ikke så meget i tvivl om, at vi vil se en umiddelbar effekt når deltagerne tager hjem efter tre ugers



intensiv træning her på Montebello. Vi tester jo allerede på de Bechterew'ere, vi modtager, og ser stort set altid en øget bevægelighed og bedre funktionsniveau end på indlæggelsestidspunktet. Det forventer jeg også, at vi ser under dette projekt. Det spændende bliver derimod, om effekten af denne træning også er at genfinde, når vi tester de samme deltagere ½ år efter indlæggelsen. Undersøgelsen

intensiv træning?

På Montebello i Spanien vil man undersøge effekten af et intensivt træningsforløb for en gruppe mennesker med diagnosen morbus Bechterew.



vil vise om der er en signifikant forskel på, om man har trænet intensivt i tre uger – med efterfølgende vedligeholdelse via selvtræning og den træning man normalt går til – eller ikke. Hvis det viser sig, at der er en forskel til fordel for 3 ugers specifik træning, vil det da helt klart give mennesker med Bechterew et argument for at få bevillet intensiv træning, og for os behandlere et argument for at en aktiv

træning – også selvtræning – med de rigtige øvelser og træningsformer, har en gunstig effekt.

Samtidig skal det dog pointeres, at denne undersøgelse især har en ubekendt faktor, nemlig det varme klima her i Sydspanien, som vi er nødt til at tage med i vurderingen af resultaterne, når vi på et tidspunkt (sommer 2009) er færdig med databearbejdningen. Det man nemlig godt kan formode er,

at varmen kan spille en rolle omkring smerter og funktion. Det er jo svært at vurdere varmens indflydelse på testresultaterne, så i virkeligheden skulle kontrolgruppen være indlogeret på et hotel på kysten, så de gik i sammen varme omgivelser, som træningsgruppen.

Byggenet 2

Helgesvej 45 - 4160 Herlufmagle

Telefon 40 19 75 03

K. N. Entreprise

v/Karsten Nielsen

Vandrigsvej 16 - 4660 Store Heddinge

Tlf. 56 56 12 60 - Bil. 40 62 15 99

KRANMONTAGE

KARFA A/S

Transformervej 25 . 2730 Herlev

Telefon 44 91 60 01



www.personalegruppen.dk

Sygeplejevikarbureau til primærsektoren

Maglegårdsallé 34 · 2860 Søborg

39 69 10 89

Telefax 39 69 15 89

Rekonvalescenthjemmet LYSGLIMT i Gilleleje -

Pragtfuld beliggenhed direkte til havet. Storslået udsigt.

Frisk luft. Naturskønne spadsereture.

Et køkken som tilbyder inspirerende varieret kost. 11

døgns ophold. Enkelt- og dobbeltværelser.

Godkendt af Sygesikringen Danmark.

For tilsendelse af brochure eller værelsesreservation

Åbent 17. april - 29. september

Kontortid Man. - fre. 10 - 12 • Ring 4830 0247

Besøg også vor hjemmeside: www.lysglimt-gilleleje.dk

<<http://www.lysglimt-gilleleje.dk>>



SIGFRED LORENTZEN

RÅDGIVENDE INGENIØRFIRMA A/S

VVS-teknik • Bygningsteknik

Anlægsteknik • El-teknik • Energiberegning

INGEMANNSSVEJ 11 • 4200 SLAGELSE • TLF: 58 52 52 55

FAX: 58 50 06 55 • E-MAIL: sl@sl-slagelse.dk

Hundige Apotek

Hundige Storcenter • 2670 Greve

☎ 43 90 33 55

Ishøj Apotek

Nørregade 12 • 2635 Ishøj

☎ 43 57 00 00



Julens Ostebord

Julen står i familiens og samværrets tegn

- og hvorfor ikke gøre det lidt anderledes denne gang!

Overrask dine gæster med et smagfuldt ostebord,

serveret sammen med små tapasretter, der osrer af jul

www.passionforost.dk



Lisbeth Mogensen



Jens Ole Rasmussen



Eva Prieto

*Bechterew patienter, der har været indlagt på Montebello, er vant til at blive målt ved ankomst og afrejse. Men I har udvidet dette med at effektmåle til flere diagnoser, har I ikke? ... og hvorfor? **

Det er korrekt at vi nu tester alle, der bliver indlagt her på Montebello. Det er først og fremmest et vigtigt terapeutisk redskab, som fortæller os noget om behandlingseffekten. Som terapeut får man en masse nyttige oplysninger ved udførelsen af disse test, som er med til at målrette træningen for den enkelte patient. Samtidig ser vi også, at det er en god motivationsfaktor for patienterne, som ofte laver en lille konkurrence med sig selv om at skulle være "bedre" ved sidste test i forhold til test ved indlæggelsestidspunktet.

Herudover er det klart, at statistikken over disse udførte test bruges til at dokumentere, at det har effekt at sende patienter til Montebello for genoptræning.

Når dette blad udkommer i oktober måned, har I netop afsluttet det intensive træningsforløb for Bechterew'erne hernede på Montebello. Hvordan er det videre forløb så for denne gruppe og for kontrolgruppen?

Efter udskrivelse herfra opfordres deltagere til at fortsætte træning når de kommer hjem. De vil få udleveret et øvelsesprogram, og øvelserne efter tre uger burde sidde mere eller mindre på rygraden, så udgangspunktet for selvtræning er optimal. De skal selvfølgelig også bare genoptage den træning, de eventuelt gik til, inden de blev indlagt her. De vil ligeledes få

udleveret et skema til at teste deres bevægelighed selv, da dette kan være en metode til at holde motivationen til træning ved lige.

Tror du vi kan forvente at kunne læse en artikel om resultaterne af jeres undersøgelse på et senere tidspunkt?

Det er jeg helt sikker på at I kan, det er meningen, at der skal publiceres en artikel, som meget gerne skulle være færdig sidst på sommeren 2009.

Ofte er det jo desværre sådan med forskningsresultater, at kun undersø-

gelsesresultater offentliggøres, hvis der er positive resultater for et produkt/en behandling. Dog mener jeg, at det er lige så vigtigt at formidle en behandlings begrænsninger eller mangel-effekt, således at vi og andre ikke bliver ved med at give en behandling til patienter, der ikke har effekt.

* Systematisk effektmåling er et nyt-tigt terapeutisk redskab / af Lisbeth Mogensen

Fysioterapeuten, 2008, Årg. 90, nr. 11, s. 16-21

Montebello – faktaboks

Montebello er et genoptræningshospital der ligger i det syd-lige Spanien ca. 25 km fra Malaga. Montebello ejes af Region Hovedstaden, men modtager patienter fra hele Danmark.

De største patientgrupper består af mennesker med rygsygdomme, gigtsygdomme, neurologiske sygdomme og mennesker der har gennemgået operationer eller et langvarigt sygdomsforløb, og som der-efter har behov for genoptræning.

En indlæggelse strækker sig normalt over tre uger.

Behandlingen er opdelt i hovedkategorier:

- Holdtræning på land og i bassin (sidstnævnte fra maj til oktober)
- Individuel superviseret træning i træningscenter
- Individuel lægeordineret behandling
- Undervisning
- Selvtræning
- Tværgående holdtilbud

Egentlig skulle denne artikel have haft overskriften: DEN GALE MAND FRA "RIGET". Det er Artikelforfatteren har nemlig den indstilling, at man godt kan tillade sig nødvendigvis har samme indstilling som "artsfællen"

Ironman

► AF NIELS VOUS

Krop og Kræft

Hvis man på Google eller Jubii søger på netop "Krop & Kræft", bliver man ledt hen til hjemmesiden for landsforeningen Kræftens Bekæmpelse, og her kan man let finde yderligere oplysninger om projektet. Nedenstående er således taget direkte fra hjemmesiden:

"Projekt Krop & Kræft har til formål at mindske bivirkningerne og styrke den enkelte kræftpatient såvel fysisk som mentalt gennem motion, afspænding, samvær og kropsbevidsthedstræning".

Dette projekt har bl.a. affødt en spændende tur til Kilimanjaro ved Tanzania, hvor et hold tidligere kræftpatienter besteg bjerget, cyklede 240 kilometer og begav sig ud på en løbetur svarende til strækningen for en maraton, alt sammen i løbet af blot 9 dage.

Her skal man forestille sig nogle tidligere patienter med ganske alvorlige diagnoser, sikkert også i en del tilfælde med kemoterapi og parykker til følge, og måske endda med en ganske dårlig kondition som udgangspunkt. Og forestille sig, at det har de lagt bag sig.

Det må have været en stærk oplevelse.

Man skal sætte sig nogle mål

Indledningsvist understreger Morten, at man skal sætte sig nogle mål. Det drejer sig om – og han understreger, at der heri dybest set intet nyt er – at man skal forsøge at modvirke, at en sygdom kommer til at styre sit fremtidige liv.

"Det kan altså også godt være jeg er lidt tosset, men grundlæggende har jeg det sådan, at ingen skal komme og sige til mig: "Men det kan du jo ikke gøre på grund af din sygdom".

"Så sker der nemlig lige det modsatte. Jeg bliver nok lidt en Rasmus Modsat".

"Jeg skal vise dem – skal jeg".



naturligvis ment i spøg – men helt rigtig klog, det kan Morten Quist nu ikke helt være. at være en anelse ekstra ubehøvlet overfor vendelboer. Selvom de naturligvis ikke alle Niels Hausgaard, så tåler de heldigvis ganske meget.

– *men mindre kan også gøre det*

Morten Quist er 37 år (ung!), er uddannet fysioterapeut og har arbejdet som sådan i godt 11 år. Dels på Herlev Hospital, dels har han i en periode været tilknyttet en privat klinik, og siden 2001 har han været involveret i forskningsprojektet "Krop & Kræft", som holder til huse på Rigshospitalet.



Noget sådant gjorde sig f.eks. gældende, da alle var rørende enige i, at en Ironman kunne Morten jo i sagens natur ikke gennemføre. Det ville da være helt umuligt.

Og hvad gjorde artiklens hovedperson så? Han gennemførte en Ironman.

Det at have en kronisk sygdom

Det vil naturligvis være urealistisk at postulere, at man med fysisk aktivitet kan stoppe forløbet af en kronisk sygdom. I hvert fald når vi har at gøre med vores egen diagnose. Men kan man bremse eller nedsætte hastigheden, hvormed mb Bechterew skrider frem?

Her mener Morten, at vi har en del at arbejde med. Postulatet er i al sin enkelthed, at en aktiv livsstil virker ud-sættende på udviklingen af Bechterew – såvel som aktivitet stort set altid virker befordrende, og sikkert direkte bedrende på snart sagt enhver situation.

"Jo bedre form din krop er i, jo bedre kommer du dig". Lidt overdrevent kan man sige, at det gælder alt lige fra en forstuvet finger, til en alvorlig diagnose. Når du bevæger dig, opbygger du derved en større muskelmasse, en bedre forbrænding ligesom kondition forbedres og kredsløbet stimuleres. Der er derfor al mulig grund til, at holde sig i god form. Og som sagt, det gælder helt uanset om der er tale om – relateret til mit arbejde ▶

**Vores Keyboards
tåler mere
end de fleste**



GreenMatic
Tlf. 70 20 48 40 • www.klinisktestatur.dk

Royal
RENGØRING

Præstefælledvej 78
2770 Kastrup

Tlf. 25 34 08 13

XL BYG®

**VÆREBRO
TØMMERHANDEL A/S**

LYSHØJVEJ 14 • 3650 ØLSTYKKE
TLF.: 47179944 • FAX: 47175806
www.vaerebro.dk

SOCO SYSTEM

**Transportanlæg
Kartonlukningsmaskiner
Palleteringsanlæg
Transporthjul
Traller**

Helgeshøj Allé 16 D - 2630 Tåstrup
Telefon 43 52 55 66 - Telefax 43 52 81 16

PRODIR ApS

3400 HILLERØD - Tlf. 48 24 57 40
www.prodir.com

Vi tilbyder alt indenfor
**AUTOREPARATION
SERVICEEFTERSYN
FORSIKRINGSSKADER**

Speciale **TOYOTA**

Leif Hansen AUTO
Møllehaven 7 . 4040 Jyllinge
Telefon 46 78 97 88
Biltlf. 30 32 87 13

HB HELLERUP BYG A/S

Lyngbyvej 421 - 2820 Gentofte
Telefon 39 45 11 60

**www.hellerup-byg.dk
info@hellerup-byg.dk**

Hellerup Byg A/S er en moderne tømrer-/snedker- og entreprenør virksomhed - med både dyb og bred ekspertise inden for sit felt.

**Karlsen's
Malerfirma**

Alletiders maler

21 72 18 28



Kokhøj 4 • 2880 Bagsværd

**LIEBHAVER
boligen**



LIEBHAVERBOLIGEN STØTTER GIGTFORENINGEN

www.avizion.dk

– en kræftdiagnose, eller – relateret til min egen situation – en kronisk gigtlidelse.

Og så bliver du samtidig i bedre humør. Det at bevæge sig, er ganske enkelt livsbekræftende.

Om at løbe

At løbe er egentlig ikke særlig godt for en person med Bechterew – så er det sagt. De hårde stød som løb giver, er faktisk ikke ideelt. Det er derfor i langt de færreste tilfælde, at Morten vil anbefale løb som en hoveddisciplin i træningsøjemed.

Men der findes mange andre løsnin-
ger. Svømning, almindelig gang og cykling kan varmt anbefales. Hvem laver det første hold med Spinning for Bechterew'ere?

Mest til ære for lidt yngre medlem-
mer, med i sagens natur tilsvarende yngre diagnoser, kan følgende sik-
kert være af interesse. Morten for-
tæller nemlig, at han i begyndelsen
naturligvis løb som alle andre, helt
intetanende, at noget giggt var under
opsejling - helt som da vores ASIF
præsident Jon Erlendsson i sine unge

år fløj af sted i et jagerfly med mere
end 1000 km/t.

Efterhånden begyndte det dog at
blive problematisk. Morten kunne
mærke de tiltagende smerter i lænd
og hofte. Efterhånden som gigten
(med et formentlig ikke helt korrekt
udtryk) "brændte ud", blev smertebil-
ledet anderledes positivt. F.eks. da
Sacro-iliacaleddene (leddene mel-
lem korsben og hofteben) på grund
af gigten blev låst fast, blev det igen
lettere, eller i hvert fald mere smer-
tefrit, at løbe. Altså kunne hofte-
n nu ikke længere forskubbe sig, med deraf
følgende smerter – til gengæld var det
hele nu også blevet mere stift.

Som at få bækkenløsning

Morten er helt klar over, at der heri er
indbygget en vis stakket frist. Det vil
nemlig være mest realistisk at anlæg-
ge det synspunkt, at gigten vil arbejde
sig længere opad, og at rygsøjlen der-
ved, gradvist, bliver mere stiv.
Men vigtigst af alt, den gode tid in-
den da, den kommer i princippet ikke
skidt tilbage.

Rent parentetisk kan det i øvrigt oply-
ses, at smerten og bøvlet med gigtbef-

tændelse i Sacro-iliacaleddene, efter
sigende skulle svare ganske meget
til bækkenløsning, noget som ellers
kun gravide kvinder stifter bekendt-
skab med. Det er da værd at bemærke
og skænke en tanke. Måske et lille
tilskud til den grundlæggende gode
sag, at kønnene generelt får en bedre
forståelse for hinandens store og små
trængsler.

Om at have ondt

Skal man overhovedet have ondt?
Hvis man har ondt, skal det så være
på grund af løb, gang eller anden
form for aktivitet? Eller skal man blot
sidde derhjemme og have ondt (må-
ske mest af sig selv)?

Efter at du har læst denne artikel er
du næppe i tvivl om, hvad Morten vil
anbefale.

Aktivitet er en meget individuel stør-
relse. Det er bestemt godt at røre sig,
men det behøver ikke at være ensbe-
tydende med en Ironman. Mindre kan
også gøre det. Det vigtigste er, at du
udøver en vis fysisk aktivitet – og nok
så vigtigt, at du gør fysisk aktivitet til
en naturlig del af din hverdag.

En Ironman er:

- 3,8 km svømning
- 180 km. cykling
- 42,2 km. løb (maraton)



BILVARMER GIVER NY KOMFORT I BILEN



Lykken er en lun vinterbil...



Med en bilvarmer kommer De altid ud til en varm bil - ligegyldigt hvor De holder. Ingen dug og fugt, ingen is og sne på ruderne. Ingen dyre og forurenende koldstarter, - altid varm motor. En bilvarmer er energirigtig og miljøvenlig - og så kører den uafhængigt af lysnettet. Den betjenes via digi-ur og/eller fjernbetjening evt. telefon-start. Helt komplet program af bilvarmere fra de førende svenske og tyske fabrikanten: Ardic og Eberspächer.



Incl. Fanmaster
Sparer **50%** strøm



KJØLLER

Rovsingsgade 82
2200 København N
35 82 95 00
www.kjoeller.com

Hunde får også gigt - hvad med din?



Stå ikke alene

www.hundegigt.dk

NORDENS FØRSTE PATIENTFORENING FOR HUNDEEJERE

"Saksen"

► AF JON ERLENDSSON

Har min patient inflammatorisk ryggsygdom – herunder morbus Bechterew?

Det spørgsmål stiller praktiserende fysioterapeut Jens Ole Rasmussen i fysioterapeuternes blad, "FYSIOTERAPEUTEN" i juli nummeret. Jens Ole vil være mange bekendt fra sine tidligere jobs som overfysioterapeut på Gråsten Gigthospital og på Center for sundhed og træning i Middelfart.

Som bekendt er det vanskeligt at stille diagnosen MB, blandt andet fordi denne sygdom skal findes blandt mange andre mere almindelige ryglidelser. Det er således vigtigt, at nogen får mistanken om, at en patients rygsmærter kan være forårsaget af MB.

Fysioterapeuterne vil ofte have mange patienter i behandling med ondt i ryggen af flere forskellige årsager, og de vil have muligheden for at kunne vurdere patienterne under et behandlingsforløb, der varer længere end det kvarters tid, en praktiserende læge har til rådighed ved en konsultation.

Jens Oles artikel sigter mod at opdatere fysioterapeuternes viden om MB, således at de kan hjælpe med at "fange" mulige MB'erne og henvise dem til egen læge til yderligere undersøgelse. Herudover angives behandlingsprincipperne for fysioterapeutisk behandling, når MB diagnosen er stillet.

Jens Ole henviser blandt andet til vores MB pjece og vores hjemmeside. Endvidere hjemmesiden om røntgenundersøgelser og skanninger vedrørende MB: www.spa.imaging.org, der blev demonstreret ved landsmødet i Ålborg af modtagerne af Bechterewprisen for 2007, overlæge Anne Grethe Jurik og praktiserende reumatolog Berit Schiøttz-Christensen. Tillige henviser Jens Ole til Wyeth's pjece: Ondt i ryggen – kan det være gigtbetændelse? Denne pjece blev også omtalt i Ålborg og udleveret til kredsene.

Vi kan konkludere, at det er fint, at FYSIOTERAPEUTEN med Jens Oles artikel sætter fokus på MB.

(Jens Ole Rasmussen, Har min patient inflammatorisk ryggsygdom?, FYSIOTERAPEUTEN Nr. 12, juli 2008).

Spørg gerne din fysioterapeut. Hun eller han ligger sandsynligvis inde med et eksemplar af bladet (red.)

SKAGEN GIGT- OG RYGCENTER



3 ugers intensivt træningsophold på toppen af Danmark - tæt på kultur og natur.

Træning ved tværfagligt team. Individuel træningsplan med udgangspunkt i dine ressourcer og muligheder. Personligt træningsprogram.

Udgangspunktet er at du er selvhjulpne og aktivt deltager i vores tilbud. Henvielse foretages af din egen læge, sygehuslæge eller speciallæge.



Skagen Gigt- og Rygcenter

Hans Baghs Vej 25
9990 Skagen
98 45 48 80
skagengigtogrygcenter@rn.dk
www.skagengigtogrygcenter.dk



Malerfirmaet
Henry Hansen & Søn ApS
SKALA Farvehandel
57 61 34 14 • 40 53 94 97
fax 57 67 34 80
e-mail: info@henryhansen.dk
Holbækvej 73 4100 Ringsted



Sadolin Farveland



Hundige Strandvej 216 - 2670 Greve
www.grevestrands-farvehandel.dk

43 90 05 72

J.B. MILJØTEKNIK ApS

Møllemarksvej 22 • 4291 Ruds Vedby

Telefon 58 26 15 63

Mobil 20 47 10 91



Mejlshede Låse A/S

Nørrebrogade 84
2200 København N
Tlf. 35 39 39 39
Fax 35 39 10 04
info@mejlshede.dk

Brdr. Beierholm ApS
Bygmestre



NYT HUS • OMBYGNING • TILBYGNING

Katalog over vore hustyper tilsendes gerne.

Kontor: 56 38 01 38 . Levetoftvej 39 B, Haslev

Blomsterforretningen

GARDENIA



v/ Filthuth
Brøndbyøster Torv 24

Tlf. 36 75 10 01

coop Dagli' Brugsen

– Gør det med et smil..

UVELSE

Tæt på dig og din hverdag

Tlf.: 48 27 80 20

Naturstens-
kompagniet ApS

Alt i granit, marmor og skifer!

Mesterloden 26 • 2820 Gentofte
Telefon 70 22 19 80

Ørsted
Rengøring

Skimmedevej 7

4390 Vipperød

Tlf. 40 77 61 48

Niels Strøbek

PÅ NIVAAGAARD



7. september – 30. november 2008

GAMMEL STRANDVEJ 2
TIRSDAG-FREDAG 12-16

2990 NIVÅ T 4914 1017
WEEKEND OG HELLIGDAGE 11-17

WWW.NIVAAGAARD.DK
MANDAG LUKKET



NIVAAGAARDS
MALERISAMLING

Sund Livsstil messe i Forum

3.- 4.- 5. oktober 2008

Danmarks største helsemesse fylder for 23. gang Forum til bristepunktet med sundhed, skønhed og velvære. Sæt kryds i kalenderen – og glæd dig allerede nu til en dag fyldt med sunde fristelser, økologiske produkter, naturlig hudpleje, alternativ behandling og mange spændende foredrag.

Er du optaget af sundhed og velvære?
Spiser du økologisk mad?

Går du til alternativ behandling?
Så er Sund Livsstil messen i Forum den 3.-5. et besøg værd!

På årets store seriøse sundhedsmesse er 180 udstillere igen klar med oceaner af ny viden, velgørende behandlinger, gode råd, nye produkter og et hav af inspiration.

Som gæst på Sund Livsstil har du mulighed for at tale med dygtige sundhedsrådgivere, få prøver på de bedste behandlinger, samle viden om sundheds-kurser og alternative uddannelser og de bedste helseprodukter på markedet lige nu. Udstillerne er parat til at give sanserne én på oplevelsen – hele vejen rundt i Forum vil der være tilbud om at smage, dufte, lytte, se, føle og fornemme.

Foredrag med spændende forfattere

På scenen på balkonen vil der være foredrag med flere kendte forfattere som for nylig har udgivet bøger om kostens betydning for en sund livsstil. Kom og hør Thorbjørn Hafsteinsdottir, Oscar Umahro Cadogan, Anne Catherine Færgemann, Morten Mauritsen og Anette Harbech Olesen. Billetter til forfatter foredrag kan købes på nettet, og koster kr. 110,- inkl. entré til messen (værdi kr. 80,-).

Der vil også være andre foredrag på Balkonen, hvor udstillere uddyber mange spændende emner. Klik ind på www.sund-livsstil.dk og få yderligere oplysninger om de enkelte foredrag og løb oversigt med de mange spændende udstillere igennem.

I år har messen en stor og flot repræsentation af udstillere med økologiske produkter. Mange specielle fødevarer fra ind og udland, dyrket og fremstillet økologisk er blandt de mange nye udstillere på messen.

- Vi har nu overskud til at tænke længere end på vores egen sundhed og helse. Vi vil også have et rent miljø og sikre et godt velfærd for dyrene, siger arrangøren Peter Mikkelsen, og den tilgang til sundhed og velvære afspejler sig på messen f.eks. i fødevarer og i hudplejeprodukter.

Kom og mød repræsentanter for Gigtforeningen for Morbus Bechterew, der deltager på messen på en stor flot stand nr. 369 sammen med flere andre foreninger.

På standen kan du få information, gode råd og vejledning.

Kom også og få en snak med folkene bag...

- de mange nye, lækre økologiske fødevarer og drikkevarer
- de naturlægemidler og kosttilskud, du tager – eller overvejer at tage
- det store udbud af naturlige hudplejeprodukter
- de mange forskellige undersøgelser og tests, som benyttes til at tage en sygdom i opløbet
- og de mange uddannelser indenfor sundhed, coaching og personlig udvikling

... og prøv velvære behandlinger på din egen krop

Sund Livsstil messen byder på alle former for helse og velvære behandlinger. Flere former for massage, zoneterapi, ansigtszoneterapi, Rosenterapi, kranio-sakral terapi, stolemassage, Kinesiologi og Biopati. Dybde-udrensende fodbad, colonterapi (kan ikke prøves), sauna samt dejlige hudpleje behandlinger.

**Sund Livsstil
Forum København
Julius Thomsens Plads, Frederiksberg
3. - 5. oktober 2008 * kl.: 10-18.
Entré: Voksne 80 kr. * Pensionister 60 kr.
Børn under 14 år gratis med voksne
www.sund-livsstil.dk**

En hilsen fra
**HANDICAPPEDES
KVERTERINGSBUREAU**

44 97 44 75

Walgerholm 16-18
3500 Værløse
v/ Fru Rosa G. Thustrup



Nycomed er en lægemiddelvirksomhed, der er aktiv inden for en række terapiområder bl.a. smertebehandling, søvnløshed, mave/tarm sygdomme, knogleskørhed, luftvejssygdomme og kirurgisk vævsbehandling. Herudover har vi et bredt sortiment inden for forkølelse og vitaminer.

Vi er involveret i alle aspekter af et lægemiddels livscyklus, fra forskning og udvikling til produktet i sidste ende når patienten.

Men Nycomed er meget mere end det. Nycomed er også 12.000 mennesker – heraf ca. 750 i Danmark – der har et fælles ønske om at hjælpe og forbedre livskvaliteten for patienter.

Det er vores mission at udvikle og producere lægemidler, som gør en reel forskel for både patienter og medarbejdere i sundhedssektoren. Vores vision er at være den foretrukne samarbejdspartner ved at fokusere på åbenhed, troværdighed og resultater.

Læs mere på www.nycomed.dk



morbus bechterew

København

KREDSFORMAND:

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

Intet nyt

morbus bechterew

Sønderjylland

KREDSFORMAND:

Formand: Willy J. Fick,
B. S. Ingemannsvej 8, 6400 Sønderborg,
Tlf. priv. 74 42 68 84 - mobil 61 78 68 84
e-mail: willy.fick@hotmail.com

Kære Medlemmer - Siden sidst

MB Landsmøde 2008

I weekenden lørdag den 17. og søndag den 18. maj var der landsmøde på hotel Helnan Phønix i det centrale Ålborg. Sønderjyllands kreds var repræsenteret af Willy J. Fick og Torben Lund.

Nordjyllands kreds var indbyder og havde stablet et rigtigt flot arrangement på benene.

I forrige MB blad, juni 2008, var der en beskrivelse af landsmødet og generalforsamlingen suppleret med billeder fra arrangementet.

Sommerudflugt 2008

Lørdag den 21. juni var vi 25 personer, der deltog i årets sommerudflugt. Turen gik med bus til det skønne midtjyske område. Undervejs nød vi velsmurte, pålægsbelagte boller fra

Kohberg med kaffe og/eller vand – dertil den dejlige natur og hinandens selskab.

Vi kørte til Himmelbjerget, hvor vi med hjuldamperen "Hjejlen" fik en dejlig sejltur fra Julsø til Silkeborg. Hjejlen er verdens ældste sejrende hjuldamper og har siden 1864 sejlet turister mellem Silkeborg og Himmelbjerget.

Vejrguderne var nogenlunde med os, en frisk vind med solskin og drivende skyer med mulighed for at søge læ i Hjejlen for- og agterkahyt. Sejlturen på Silkeborg søerne var en usædvanlig smuk naturoplevelse, og gav os en god mulighed for at komme tæt på det fascinerende samspil mellem vand og land.

Fra Silkeborg gik turen videre gennem det skønne og bakkede midtjyske landskab til Brædstrup kro, hvor vi nød velbrygget kaffe med dejlig hjemmebagt lagkage.

Turen sluttede på Agerskov kro, som serverede en velsmagende to retters middag, og der var god tid til snak og til at fordøje dagens oplevelser. Fra Agerskov kro kørte bussen til de forskellige opsamlingspladser, hvor der blev takket for en god og indholdsrig dag og ønsket god sommer.

Planlagte fremtidige arrangementer:

**Tirsdag den 2. december 2008
kl. 19.00**

Inviteres til vores traditionelle juleafslutning på Gigthospitalet i Gråsten. Bestyrelsen lægger denne aften op til et festligt musikalsk arrangement, hvor vi har lavet en aftale med de 5 harmonikaspillende bedstemødre fra Sydals, "de 5 Bedste". De vil spille og sammen med os synge glade sange (også julesange) og mellem melodierne causere/fortælle sjove historier.

Vi håber, at mange medlemmer møder op til dette festlige islæt.

Af hensyn til servering beder vi om tilmelding senest den 25. november 2008 enten ved at skrive sig på de fremlagte lister i træningscentret, eller kontakte følgende:

Margrethe Tramm, tlf. 74 41 59 02,
eller Lillian Pedersen, tlf. 74 43 13 36
(bedst mellem kl. 17 – 19)

Venlig hilsen

*Bestyrelsen for Sønderjyllandskredsens
v/ Willy Fick*



Kalundborg Folkeblad

*Skibbrogade 40
4400 Kalundborg
www.nordvestnyt.dk
Telefon 88 88 44 00*

Vognmandsfirmaet
Verner Franck Jensen

v/Hardy Franck Jensen

Vognmandskørsel - Containerudlejning

Karen Jeppesgade 49 • 8300 Odder

Telefon 86 55 11 46

Biltlf. 21 42 27 19

RAIS®
ART OF FIRE

Designede og
miljørigtige
ovne....



www.rais.dk

H.P. Christensen & Sønner a/s



- Blikkenslagere
- VVS-installatører
- Naturgas

Tlf. 58 52 13 41

Blikkenslagere · VVS-installatører

Løvegade 30 · 4200 Slagelse
E-mail: info@hpc-vvs.dk

Denne annonce er tilegnet
vore anonyme bidragsydere

Q TRANSPORT

Lillevang 7 • 3210 Vejby

Tlf. 29 27 63 58

Bygningskontoret v/ Niels T. Jensen

Energimærker og Tilstandsrapporter

Tlf. 56 71 39 59 • Fax 56 71 46 36

Magrethevej 1 • 4600 Køge



**Gigthospitalets
Træningscenter**

Toldbodgade 3

6300 Gråsten

Tlf. 73 65 40 68

TUNE TØMRER & GULVSERVICE

Tlf. 46 13 99 01

Bił 40 36 50 99

Toften 4 • 4030 Tune

Sponsoreret

Bøggild
Have- og anlæg

Pleje og vedligehold
Nyanlæg · Beplantning
Fliser og belægning

Få en fast aftale om
pleje af din have

Anlægsgartner Helle Bøggild

Granlyvænget 14, 4400 Kalundborg
Mobil 28 93 60 51

KREDSFORMAND:

Formand: Henrik Møller,
Rundyssen 222, 9230 Svenstrup,
Tlf. 26 71 96 44
e-mail: hemo@gvdnet.dk

**Foredrag med socialrådgiver
Anne Lise Pape.**

Sted: Idrætsforeningen for
Handicappede, Skydebanevej 1,
9000 Aalborg.

Tid: 1. oktober 2008, kl. 19.00.

Anne Lise vil fortælle om pensionsloven, flexjob, hjælpemiddelbevilling og hvad vi ellers finder på at spørge om. Alle er velkomne. MB-foreningen er vært ved en kop kaffe.

Tilmelding til:

Tina, tlf. 30 51 07 04
Henrik, tlf. 26 71 96 44

Venlig hilsen

*Bestyrelsen for Nordjyllandskredsen
v/Tina Grønborg*

KREDSFORMAND:

Formand: Inge-Lise Faurholt
Rolighedsvej 2, 4296 Nyrup
Tlf. 5780 3865
e-mail: ilf56@yahoo.dk

Kære medlemmer

Bestyrelsen arbejder med at arrangere 2 tilbud til medlemmerne og deres familier i løbet af efteråret. Det ene arrangement er et besøg på et galleri, kombineret med vinsmagning i en gårdbutik i det nordvestsjællandske. Det andet arrangement er et besøg i "Kroppens hus" i Sorø, kombineret med demonstration og afprøvning af MBT-sko.

I vil senere høre nærmere angående tid og sted. Samtidig vil de nye vedtægter blive udsendt til alle medlemmer, sammen med temapjecen "Bechterew og bilkørsel".



**Siden sidst:
I Oldefars og Oldemors
fodspor**

Vi må vel nok konstatere, at det var Tordenskjolds soldater (13) der atter var mødt op, den 26. april kl. 10.30 i Andelslandsbyen Nyvang ved Holbæk.

Andelslandsbyen Nyvang er det historiske oplevelsescenter for hele familien, hvor man kan se tilbage på oldemor og oldefars tid.

Det blev en dejlig dag, første rigtige solskinsdag. Vi havde sat hinanden i stævne ved indgangen. Sammen gik vi op til Hestevognen, som vi havde bestilt, en stor flot lukket vogn, hvorefter vi blev kørt rundt på hele området. De børn der var med, fik på skift lov til, at sidde oppe ved kusen. Der

var guide med, som fortalte og viste os en hel masse spændende ting. Første holdt, var ved Skovhuset med husflid. Der var nogen der sad og arbejdede. Den dag var der en der skar skilte, en lavede porcelænsmaling og en kniplede. Det skiftede alt afhængig af hvem der var der. Det var frivillige der sad der. Vi kørte forbi et NVE 10kw Transformertårn fra 1930. Næste holdt gjorde vi ved Sct. Stefanskirken anno 1884. Så var det ned af vognen igen og ind og se og høre hvordan præsten havde boet, for der var nemlig beboelse i forbindelse med kirken. Der blev holdt gudstjeneste i kirken af og til. Man kan også blive døbt og gift i kirken. Forbi KTAS. Kabelhus anno 1929, kom vi til Trønninge Brugsforening Anno 1940. Der var vi inde og se hvordan brugsmanden og hans kone havde



PIA & PERNILLES HANDICAPSERVICE ApS

Når du skal bruge en hjælper,
så ring til Pia & Pernilles
Handicapservice ApS

Vi hjælper dig!

Vi er et veletableret firma med stor
erfaring i rekruttering og formidling af
hjælpere til handicappede i hele Danmark.

Vi står til din rådighed,
når du har brug for det.

Vores vigtigste arbejdsområder er:

- ◆ Almindelige formidlinger
- ◆ Serviceordninger
- ◆ Ledsagere
- ◆ Lønadministration
- ◆ Konsulentordninger
- ◆ Frit-valg ordninger inden for
ældreplejen

PIA & PERNILLES
Handicapservice ApS

Telefon 4369 2848

www.pphandicapservice.dk

Åbningstider: Mandag til Torsdag er det fra 8.30 til 16,
men fredag fra 8.30 til 15.



SÆNK DIT KOLESTEROL OG FÅ MAVEN I TOPFORM

Det er ikke altid, at vores mad er lige sund. Den bliver ofte lidt
for fed eller mangler de naturlige fibre, der skal til for at krop-
pen og maven fungerer bedst.

Med HUSK kan du supplere dit daglige indtag af gode fibre, så
både maven og hjertet får glæde af det. HUSK er frøskaller fra
en indisk plante med et meget højt fiberindhold (85%).

HUSK virker kolesterolsænkende og modvirker samtidig
forstoppelse, træg mave, irriteret tyktarm og diarré på en
100 % naturlig måde.



HUSK
Dine daglige fibre

HUSK er et 100 % naturligt fiberprodukt, som alene består af skallerne fra planten Ispaghula. HUSK er et afferende naturlægemiddel ved forstoppelse og træg mave. Naturlægemiddel til lindring af midlertidig ublodig diarré i kortere tid. Naturlægemiddel ved behov for øget fiberindtag, f.eks. som supplement ved irriteret tyktarm, når lægen har udelukket anden årsag til symptomerne. Naturlægemiddel til forebyggelse og behandling af lettere forhøjet indhold af kolesterol i blodet i forbindelse med diæt, hvor anden medicinsk behandling ikke er påkrævet. HUSK bør ikke anvendes til børn under 6 år uden lægens anvisning. HUSK skal altid indtages med rigeligt væske. Forringe væskeindtagelse kan medføre forstoppelse. Fiberindholdet kan, især i de første dage, give mavesmerter og øget tarmluft. Allergiske reaktioner kan forekomme i sjældne tilfælde. Læs altid indlægssedlen grundigt igennem inden brug. Vejlt. priser: 200 g: 51,95 kr., 450 g: 104,95 kr., 1000 g: 202,95 kr.

www.husk.dk



Kom off-road

Vi har gjort det nemmere for
dig at klare hverdagens forhin-
dringer. Nu kan du gå, hvor du
vil med Trionic Walker.

- God til høje kanter i byen
- Ideel på vandreturen og på
golfbanen
- Nem at klappe sammen

Bestil brochure på 64 82 15 35



handicare

www.handicare.dk

boet. Konen passede telefoncentralen i stuen. Vi fik handlet i forretningen. Der kan man blandt andet købe gammeldags kaffeposer. Rygeost og smør fra mejeriet.

Lige ved siden af var Zonen-Redningsstationen fra Høng anno 1940. Det var godt nok sjovt, at se de gamle køretøjer.

Sandby Forsamlingshus anno 1912 var vi også inde at se på. Man kunne godt få job som gymnastik instruktør for karlehold. Forsamlingshuset kan man faktisk leje. Så var det op i vognen igen.

Ved Søstrup Andelsmejeri anno 1892 steg vi af vognen igen, for at gå ind og besigtige mejeriet, som var i fuld sving med produktionen af smør og rygeost.

Hvad er en landsby uden en smedje? Ikke så meget. Efter atter at have været en tur oppe i vognen kom vi til Faurbjerg Smedje anno 1869. Smeden holdt frokostpause, så der var ikke nogen aktiviteter, derfor måtte vi nøjes med at høre hvad guiden fortalte.

Så blev det tid til at besøge Husmandsstedet anno 1927. Der var alt, hvad der skulle være til sådan et sted, så de kunne forsyne sig selv. I stalden var der ko, kalv, orne, so, grise, får, lam, høns, gæs og kaniner og mange flere. Der var urtehave, blomsterhave og frugthave. Hønsegård, gårdsplads og mødding. I stuehuse var der også alt hvad der skal være, den fine stue og hverdagsstuen. I køkkenet var der travlt, de lavede kaffe på Madam Blå og af Riks eller Danmarks. Rabarberkage lavede de og som de serverede for os. Det var dejligt, det var lige hvad vi trængte til.

Oppe på vognen igen kørte vi forbi en 10kw højspændingsledning med mastetransformer og linieafbryder. Vi passerede også Glumsø Savværk anno 1905, det var ikke i gang, da de manglede nogen til, at passe det foretagende.

Så var køreturen forbi, det havde været meget interessant. Nu var det os selv der skulle på opdagelse. Men inden det, skulle vi lige have lidt at spise og det var der også mulighed for på Traktørstedet.

Inden vi startede på sidste del af vores tur, var der nogen der havde stiftet bekendtskab med Andelslandsbyens slagter anno 1940 og bageren.

Men foruden disse 2 vigtige steder, var der en del andre steder, som også var interessante, så som Sparresholm Vognsamling, Stakladen, Udstillingsladen, Brevsamlingsted anno 1950, Skomagerværksted og symaskiner, Radio- og cykelforretning anno 1930, Nyvangsgårdens hovedbygning med skolestuen anno 1940, KTAS Telefonudstilling og Landbetjentens kontor.

Godt fyldt op med mange gode oplevelser og indtryk tog vi hjem midt på eftermiddagen.

Venlig hilsen

Bestyrelsen for Kreds Vestsjælland
v/Birgitte Poulsen

morbis bechterew

Vejle-Ribe

KREDSFORMAND:

Formand: Henrik Pedersen,
Porsvænget 26, st. th., 7400 Herning
Tlf. 26 71 32 64
e-mail: 65@youmail.dk

Kære Medlemmer

Jeg flytter pr. 1. september 2008 til Herning, men vil forblive på min post som formand for Vejle-Ribe kredsen til og med næste generalforsamling, hvorefter jeg skifter kreds til Midt-Vestjylland. Men indtil da fortsætter jeg mit virke for kredsen uforandret.

Kommende arrangementer i kredsen:

Julestue med juleknas og foredrag

- reserver datoen allerede nu.

Dato: 2. december 2008.

Sted: Kolding, KUC

Medlemsrådgivning

Har du spørgsmål til medicin, tilskud m.m. kan du kontakte Ulrik Hjelme, som træffes på tlf. 86 92 83 35 eller på e-mail ulrik@hjelme.com.

Tina Aamann kan yde rådgivning omkring graviditet og børn.

Tina træffes på tlf. 75 51 77 74 eller e-mail: aamann@pc.dk

Nyhedsbrev pr. mail

Nyhedsbrevet er et tilbud om bedre og hurtigere info. Tilmeld dig på

perschwarz@stofanet.dk. Mailen skal indeholde navn og adresse.

Husk at melde flytning!

Vi får mange breve og blade retur hvert år. Det koster os penge. Bestyrelsen bruger megen tid på at finde adresser på returpost. En tid vi sagtens kunne finde anvendelse for på langt vigtigere opgaver. Så kære medlemmer: Når du nu skal til at meddele flytning til din Bank, kommune mv. så husk også lige os.

Flytning bedes meddelt til Per Schwarz på tlf. 75 58 58 63 eller mail: perschwarz@stofanet.dk.

På forhånd tak.

Venlig hilsen

Bestyrelsen for Vejle-Ribe kredsen
v/Henrik Pedersen

morbis bechterew

MB Storstrøm

KREDSFORMAND:

Formand: Susanne Pedersen
Valnøddeparken 8, 4690 Haslev
Tlf. 56 31 61 18
e-mail: storstroem@bechterew.dk

Kære alle

Nu er sommeren på tilbageslag, men vejret var skøn en maj aften, hvor 16 medlemmer fra vores kreds var på besøg hos virksomheden Ropox i Næstved.

Ropox er et firma der laver hjælpemidler eller nærmere individuelle løsninger til personer med funktionsnedsættelser af forskelligt omfang. Vi fik hørt om virksomhedens udvikling og demonstreret nogle af maskinerne og fik set på produkterne. I tilknytning til Ropox, er der en butik som administreres af en fysioterapeut "Seniorbutikken", men lad dig ikke vildlede at denne titel. Stedet er bestemt et besøg værd hvis du skal finde velegnede ting til husholdningen, købe nye sko eller selvfølgelig egentlige hjælpemidler og kan anbefales som velegnet til at få viden om, hvad der findes af muligheder og produkter.

I sidste nyt fra vores kreds var der desværre indsneget sig en fejl. I referatet

3.- 4.- 5. oktober 2008

Sund Livstil Messe i Forum

Danmarks største helsemesse fylder for 23. gang Forum til bristepunktet med sundhed, skønhed og velvære. Sæt kryds i kalenderen – og glæd dig allerede nu til en dag fyldt med sunde fristelser, økologiske produkter, naturlig hudpleje, alternativ behandling og mange spændende foredrag.

**Er du optaget af sundhed og velvære?
Går du til alternativ behandling?
Spiser du økologisk mad?
Så er Sund Livsstil messen i Forum
den 3.-5. et besøg værd!**

På årets store seriøse sundhedsmesse er 180 udstillere igen klar med oceaner af ny viden, velgørende behandlinger, gode råd, nye produkter og et hav af inspiration.

Som gæst på Sund Livsstil har du mulighed for at tale med dygtige sundhedsrådgivere, få prøver på de bedste behandlinger, samle viden om sundheds-kurser og alternative uddannelser og de bedste helseprodukter på markedet lige nu. Udstillerne er parat til at give sanserne én på oplevelsen – hele vejen rundt i Forum vil der være tilbud om at smage, dufte, lytte, se, føle og fornemme.

Foredrag med spændende forfattere

På scenen på balkonen vil der være foredrag med flere kendte forfattere som for nylig har udgivet bøger om kostens betydning for en sund livsstil. Kom og hør Thorbjørn Hafsteinsdottir, Oscar Umahro Cadogan, Anne Catherine Færgemann, Morten Mauritsen og Anette Harbech Olesen. Billetter til forfatter foredrag kan købes på nettet, og koster kr. 110,- inkl. entré til messen (værdi kr. 80,-).

Der vil også være andre foredrag på Balkonen, hvor udstillere uddyber mange spændende emner. Klik ind på www.sund-livstil.dk og få yderligere oplysninger om de enkelte foredrag og løb oversigt med de mange spændende udstillere igennem.

I år har messen en stor og flot repræsentation af udstillere med økologiske produkter. Mange specielle fødevarer fra ind og udland, dyrket og fremstillet økologisk er blandt de mange nye udstillere på messen.

- Vi har nu overskud til at tænke længere end på vores egen sundhed og helse. Vi vil også have et rent miljø og sikre et godt velfærd for dyrene, siger arrangøren Peter Mikkelsen, og den tilgang til sundhed og velvære afspejler sig på messen f.eks. i fødevarer og i hudplejeprodukter.

Kom og få en snak med folkene bag...

- de mange nye, lækre økologiske fødevarer og drikkevarer
- de naturlægemidler og kosttilskud, du tager – eller overvejer at tage
- det store udbud af naturlige hudplejeprodukter
- de mange forskellige undersøgelser og tests, som benyttes til at tage en sygdom i opløbet
- og de mange uddannelser indenfor sundhed, coaching og personlig udvikling

... og prøv velvære behandlinger på din egen krop
Sund Livsstil messen byder på alle former for helse og velvære behandlinger. Flere former for massage, zoneterapi, ansigts-zoneterapi, Rosenterapi, kranio-sakral terapi, stolemassage, Kinesiologi og Biopati. Dybde-udrensende fodbad, colontterapi (kan ikke prøves), sauna samt dejlige hudpleje behandlinger.

Sund Livsstil

Forum København

Julius Thomsens Plads, Frederiksberg

3. - 5. oktober 2008 * kl.: 10-18.

Entré: Voksne 80 kr. * Pensionister 60 kr.

Børn under 14 år gratis med voksne

www.sund-livstil.dk

var Vordingborg kommune faldet ud hvilket kun kan beklages, men dette var dog ikke tilfældet i det egentlige oplæg til vedtægtsændringerne og dermed indgår Vordingborg selvfølgelig i vedtægterne.

Kredsen vil gerne gentage succesen med Bente Holms foredrag omkring stress og kronisk sygdom, da bestyrelsen var af den klare overbevisning, at langt flere medlemmer vil kunne have gavn af dette foredrag. Der er derfor planlagt et medlemsarrangement onsdag d. 26. november kl. 19,00 i Friserhuset, Friser Gade 25, Nykøbing Falster, hvor Bente Holm kommer og guider os igennem et spændende oplæg. Bestyrelsen glæder sig til at vi forhåbentlig er rigtig mange der ses denne aften.

*De bedste efterårshilsner fra bestyrelsen
i Storstrøms kredsen
v/Susanne Pedersen*

morbus bechterew

Midt Vest

KREDSFORMAND:

Formand: Ernst Høeg Hansen,
Skivevej 65, 7500 Holstebro
Tlf. 97 41 02 17
e-mail: skivevej@privat.dk

Intet nyt

morbus bechterew

Østjylland

KREDSFORMAND:

Formand: Poul Møller,
Rugvænget 10, 8700 Horsens,
Tlf. 75 64 06 25/20 12 08 20
e-mail: poul.moeller@stofanet.dk

Intet nyt

morbus bechterew

Fyn

KREDSFORMAND:

Formand: Keld Sten,
Poppelvænget 9, Skrillinge,
5500 Middelfart,
Tlf. priv. 64 41 24 38
e-mail: kes@bankdata.dk

Intet nyt

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
Odinsvej 15
8230 Åbyhøj
mbbladet@bechterew.dk

③

Du skal betale 20 kr. for kortet, som enten skal vedlægges i frimærker i brevet, eller indsættes på Reg. nr. 5394 konto 0713927, 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!



CENTER FOR RYGKIRURGI A/S

Center for Rygkirurgi A/S er det første hospital i Danmark, der udelukkende beskæftiger sig med rygproblemer og rygooperationer.

Ingen blokerende faggrænser

Hospitalet samler som noget helt nyt det ortopæd-kirurgiske og neurokirurgiske speciale i samme behandlingssystem. Der er samlet en betydelig viden og erfaring omkring rygkirurgi i begge specialer. Med Center for Rygkirurgi ønsker vi at ophæve faggrænserne og forene denne erfaring og viden til glæde og gavn for den enkelte patient.

Korte ventetider

Center for Rygkirurgi tilbyder et samlet behandlingsforløb med ambulant forundersøgelse, som ved behov suppleres med avanceret billeddiagnostik, operation under indlæggelse samt ambulant efterbehandling. Hospitalets egen høj-felts MR skanner sikrer hurtige diagnoser baseret på optimal billedkvalitet.

Faciliteter

Center for Rygkirurgi er indrettet med alle moderne faciliteter her i blandt et sengeafsnit med 16 enkeltstuer, 2 operationsstuer, ambulatorium, røntgenfaciliteter og en MR-skanner til diagnosticering af rygsygdomme.

Booking

De kan via vort sekretariat ringe og træffe aftale om konsultation, undersøgelse, operation eller MR-skanning.

Sekretariatet træffes på telefon 39 77 70 70
Man.-tors. kl. 09.00-20.00
Fredag kl. 09.00-16.00.

Center for Rygkirurgi A/S
Hans Bekkevolds Allé 2
2900 Hellerup

www.ryghospitalet.dk

Vidste du at der i over 30 år har eksisteret viden om, hvordan man kurerer gigt, sukkersyge, for højt/lavt blodtryk, muskelsvind, knogleskørhed, åreknuder, rygsmerter etc.?

Hvorfor har vi så ikke fået noget at vide om det?

Fordi det ville betyde at store dele af medicinalindustrien og specialhospitaler ville blive overflødige på kort tid. Ifølge en amerikansk forbrugerorganisation dør ca. 300.000 mennesker hvert år på amerikanske hospitaler som følge af **lægesjusk og fejlbehandlinger**.

Dette kunne antyde, at det ville være en overordentlig god idé, hvis du måske tog sagen i egen hånd og fik et ordentligt helbred!

For 3x25 kr. kan du nu købe 3 hæfter, hvori det afsløres, hvilke sygdomme der blot skyldes mangel på visse næringsstoffer. I mange tilfælde vil du kunne kurere dig selv med ganske enkle midler.

Ring eller skriv til

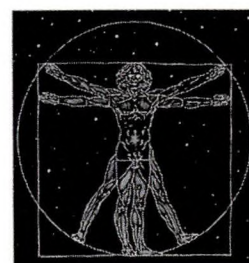
Flemming Lyng

Højbjergvej 165

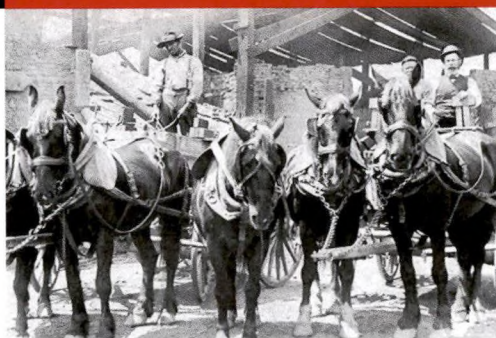
2730 Herlev

E-mail: flyng@mail.dk

Tlf: 44 92 30 41



Parkering har altid været et problem!



Det er det ikke hos **Q-Park!**

- Tryk og sikker parkering
- Tydelige og informative skilte
- Kundefokus
- Konkurrencedygtige priser

Q-Park A/S, Gladsaxevej 378, 2860 Søborg, Tlf. 70 25 72 12, www.Q-Park.dk

Q-PARK Quality in parking



Every five seconds, someone, somewhere in the world is helped by a Medtronic product.

To learn more about Medtronic's Spinal and Biologics Business, visit us at www.medtronicspinal.com

Medtronic Danmark A/S
Arne Jacobsens Allé 17, 7. sal
2300 København S.
Tlf. +45 32 48 18 00

IRN6352/028

Medtronic



Formand

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



Næstformand

Henrik Møller
Runddyssen 222
9230 Svenstrup
26 71 96 44
hemo@gvdnet.dk



Kasserer

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



ASIF kommitteret

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



HB medlem

Jens Tryde
Havneparken 10 a,
7100 Vejle
28 15 38 28
jt@ccvejle.dk



Sekretær

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



Suppleant 1

Keld Sten
Poppelvænget 9, Skrillinge
5500 Middelfart
64 41 24 38
kes@bankdata.dk



Suppleant 2

Susanne Pedersen
Valnøddeparken 8
4690 Haslev
56 31 61 18
storstroem@bechterew.dk



Suppleant 3, Redaktør

Niels Vous
Daruplund 55 3. tv.
2660 Brøndby Strand
22 15 00 55
vous@mail.dk



Suppleant 4

Iver Hansen
Ternevænget 147
6360 Tinglev
74 64 23 12
iver.tinglev@hotmail.com



Revisor

Jens Grøndahl
Flintager 24
2620 Albertslund
38 60 52 00
j.groendahl@webspeed.dk



Revisorsuppleant

Otto Jakobsen
Lærkevej 3
2630 Tåstrup
43 52 07 89
otto.jakobsen@get2net.dk

Gigtforeningen for



Nyttige adresser og numre

GIGTLINIEN ▶

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

FNUG ▶

(ForeningEN af Unge med Gigt)

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

Kredsformænd



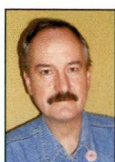
København

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



Vestsjælland

Inge-Lise Faurholt
Rolighedsvej 2
4296 Nyrup
57 80 38 65
ilf56@yahoo.dk



Østjylland

Poul Møller
Rugvænget 10
8700 Horsens
75 64 06 25 / 20 12 08 20
poul.moeller@stofanet.dk



Midt-Vestjylland

Ernst Høeg Hansen
Skivevej 65
7500 Holstebro
97 41 02 17
skivevej@privat.dk



Sønderjylland

Willy J. Fick
B. S. Ingemannsvej 8
6400 Sønderborg
Priv. 74 42 68 84 – arb. 74 88 58 71
willy.fick@hotmail.com



Nordjylland

Henrik Møller
Runddyssen 222
9230 Svenstrup
26 71 96 44
hemo@gvdnet.dk



Fyn

Keld Sten
Poppelvænget 9, Skrillinge
5500 Middelfart
64 41 24 38
kes@bankdata.dk



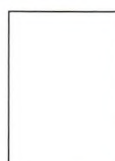
MB-Storstrøm

Susanne Pedersen
Valnøddeparken 8
4690 Haslev
56 31 61 18
storstroem@bechterew.dk



Vejle-Ribe

Henrik Pedersen
Porsvænget 26, st. th.
7400 Herning
26 71 32 64
65@youmail.dk



Færøerne

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

Ansatt sekretær



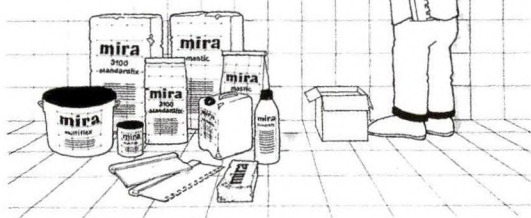
Sekretær

Susanne Gøttske,
Tavleager 45
2670 Greve,
43 90 92 98
s.goettske@eriksminde.dk

mira

alt til flisearbejde
på gulv og væg

mira forbehandling/vandtætning
mira klæber
mira fugemasse
mira værktøj
mira flise- og klinkepleje



mira byggeprodukter a/s

egegårdsvej 2 . dk-4621 gadstrup
tlf. +45 46 19 19 46 . fax +45 46 19 20 21

DESIGN|KONCEPTUDVIKLING|INDRETNING
CONFECT A/S | SLOTSGADE 2
6000 KOLDING | WWW.CONFECT.DK
TLF. 70 22 00 65 | MAIL: INFO@CONFECT.DK

confect



ÅRETS FOREDRAG

www.banko-carl.dk
Tlf. 55 34 22 63

Danfoss



GLOBAL AND STILL DOWN TO EARTH

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

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

Vælg dansk benzin og olie - 24 timer i døgnet

Tlf.: 89 32 22 11

OK

Buffet Køkkenet

v/Lis og Jane

Mad ud af huset

Experten i receptionsbuffet'er

Maglemølle Erhvervspark 1 . 4700 Næstved . Tlf. 55 77 84 20

www.buffet-koekkenet.dk



ps industrilakering a/s

Industrivej 22 • 8260 Viby J • Tlf. 70 23 01 66

www.ps-industrilakering.dk • info@ps-industrilakering.dk

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





CORROSION CONTROL

Zink- og aluminiumanoder

BAC CORROSION CONTROL A/S
FÆRØVEJ 7-9
4681 HERFØLGE
DANMARK
PHONE: +45 70 26 89 00
FAX: +45 70 26 97 00
E-MAIL: INFO@BACBERA.DK
WWW.BACBERA.DK

TCANLÆG A/S

TC Anlæg A/S · Holkebjergvej 58 · 5250 Odense SV
Telefon: 70 23 20 69 · Fax: 70 23 20 67
E-mail: tc@tcanlaeg.dk



Kurrejser

Balcova, Tyrkiet

1 uge fra kr. 7.370,-
Ekstra uge fra kr. 2.930,-

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

Tlf. 96 31 09 16
www.hadetgodtrejser.dk

711087



JIPA-ALOEVERA

FOR BEDRE VELVÆRE

TLF. 28 59 58 52



Økologisk kvalitets aloe vera

Forever drikke Gel, Tandpasta, Propoliscrem, Heat lotion, m.m

Vi yder 90 dages tilfredshedsgaranti, på alle vores produkter

Du ringer-vi bringer

WWW.JIPA-ALOEVERA.DK

Selvstændig forhandler fra forever living produkt



Indmeldelsesblanket for medlemskab af Gigtforeningen

Jeg ønsker ☐ Medlemskab af Gigtforeningenkr. 125,00 årligt pr. person
Jeg ønsker ☐ Medlemskab af Gigtforeningenkr. 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: _____
Kommune: _____

MORBUS
BECHTEREW



Kroniske smerter?

Vælg en skånsom behandling

Smertestillere med paracetamol har så få bivirkninger, at de er velegnede som førstevalg ved behandling af de fleste kroniske smerter.

Pinex med paracetamol kan kombineres med de fleste lægemidler, inklusive andre smertepræparater, og har kun få kliniske lægemiddelinteraktioner.

Pinex er derfor velegnet til basisbehandling af smerter. Ikke mindst hos ældre mennesker og andre patientgrupper med et bredt spektrum af medicinforbrug.

Pinex fås i håndkøb på apoteket.



Pinex® - når du har ondt



Pinex® (paracetamol). Anvendes ved svage smerter. Virker febernedsettende. Kan anvendes ved graviditet og amning. **Dosering:** Voksne: 1 g 3-4 gange dagligt, dog højst 4 g i døgnet. Børn: 50 mg/kg/døgn fordelt på 3-4 doser. **Bivirkninger:** Bivirkninger er generelt sjældne. Hyppigst forekomne bivirkninger er urticaria og forøget levertransaminase. 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 December 2007 (excl. recepturgebyr):** Tabletter á 500 mg 20 stk. i blisterpakning: 18,85 kr., 50 stk. i plastboks: 28,45 kr., 100 stk.: 37,40 kr., 200 stk.: 62,70 kr., 300 stk.: 89,20 kr. Brusetabletter á 500 mg 20 stk. i blisterpakning: 24,90 kr. Pinex® Junior oral opløsning á 24 mg/ml 60 ml: 24,70 kr. og 200 ml: 41,00 kr. Pinex® Junior Suppositorier á 125 mg 10 stk.: 27,15 kr., á 250 mg 10 stk.: 27,15 kr., Pinex® Suppositorier á 500 mg 10 stk.: 30,80 kr., á 1 g 10 stk.: 29,50 kr. Produktresuméet er omskrevet og forkortet i fht. det af Lægemiddelstyrelsens godkendte produktresumé. Produktresuméet kan vederlagsfrit rekvireres fra Actavis A/S.

Retur adr.:
Sekretær, Susanne Gottske
Tavleager 45
2670 Greve



Et liv med gigt?

BRAND | MOURN 080121EN.DKI



Læs mere om gigt og behandlingsmuligheder på

www.gigtogdig.dk

Wyeth