



BLADET

Morbus Bechterew

1

Marts 2009
16. årgang

LÆS BL.A. I DETTE NUMMER:

Bechterew prisen 2008

3e anbefalinger

Træningsophold på Montebello

Gigtforeningen for Morbus Bechterew
www.bechterew.dk



Bruger – Hjælper Formidlingen og Borgerstyret Personlig Assistance (BPA) - hos os styrer borgerne allerede...!

Fra den 1. januar 2009 skal borgere med et betydeligt behov for praktisk hjælp og pleje tilbydes hjælpeordninger som Borgerstyret Personlig Assistance (BPA) efter servicelovens §§ 95 og 96

De nye regler rummer vigtige lempelser i borgernes adgang til at få bevilliget hjælpeordninger.

Bl.a. bortfalder det særlige aktivitetskrav i § 96, og man skal heller ikke længere kunne fungere som arbejdsgiver for sit hjælperhold.

Det kræves dog i stedet, at borgeren i det daglige skal kunne påtage sig en slags arbejdslederansvar i forhold til hjælperne.

Efter reglerne om BPA skal kommunen yde tilskud til, at arbejdsgiveransvaret i stedet kan overdrages til andre, f.eks. en privat virksomhed som Bruger – Hjælper Formidlingen.

Som Danmarks største private leverandør af hjælp og pleje til mennesker med handicap har BHF allerede meget stor erfaring i at administrere hjælp til borgerne – i dialog med borgerne og på borgernes egne vilkår.

Vi er derfor selvfølgelig parat med individuelt tilpassede BPA-tilbud til kommuner og borgere, der alt efter den enkeltes behov kan indeholde

- støtte til arbejdslederfunktionen
- arbejdsgiveradministration – herunder løn- og personaleadministration
- samlet administration af hjælpeordninger for borgere med særlige hjælpebehov

Læs meget mere om BHF på www.formidlingen.dk og mail eller ring til os om BPA eller alle vore andre ydelser på BHF@formidlingen.dk eller 3634 7900.

BRUGER - HJÆLPER FORMIDLINGEN

...NÅR DU HAR BRUG FOR HJÆLP



Indhold



19

Intensivt
træningsophold
på Montebello



8

Redaktøren
takker af

6



3e anbefalinger



Morbus Bechterew

www.bechterew.dk

Leder	5
Redaktøren takker af	6
Annoncering af Bechterewprisen 2009	7
3e anbefalinger	8
Foredragsholderen ved landsmødet 2008	13
Besøg hos FDM	14
Styrketræning - 'Det er ikke for sent!'	15
Indbydelse til landsmøde	17
Intensivt træningsophold på Montebello	19
Giraf og ulvesprog	23
Kredsnyt	25

Udgives af Gigtforeningen for MORBUS BECHTEREW

Redaktion: Gigtforeningen for Morbus Bechterew v/redaktion Jens Tryde, Havneparken 10A, 1., 7100 Vejle, tlf. 28 15 38 28, jenstryde@youmail.dk · **Redaktionsudvalget:** Jens Tryde (ansv.), Jes Ø Nielsen, Jon Erlandsson, Gurli Busk, Torben Jørgensen, Susanne Gøttke · **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:** Zeuner Grafisk, 8300 Odder, Tlf. 87 46 40 10
Deadline/ Udsendelse: 20. januar/ 1. marts, 20. april/ 1. juni, 20 august/ 1. oktober, 20. oktober/ 1. december

**Danmarks største bilhus for biler med særlig indretning
- Vi har løsninger til ethvert behov.**

**Langhøj
konsulentteam**

Hos os er professionalisme en selvfølge!



Hasselager Centervej 26 | 8260 Viby J
Tlf. 87 41 10 40 | Fax 87 41 10 41
www.langhoej.dk

www.danskebank.dk



Svært at nå i banken?

De fleste kender situationen. Det er vigtigt, at du kommer i banken f.eks. for at betale en regning, men det kan være svært at nå.

Hvis du har en pc og adgang til internettet, så kan du gå i banken, præcis når du vil.

Med Danske Netbank kan du betale regninger, overføre penge, tjekke saldo, søge om lån, købe aktier, bestille rejsevaluta og meget mere.

Bestil Danske Netbank direkte på www.danskebank.dk/danskenetbank eller kontakt din afdeling.

Danske Bank



FORÅR I LUFTEN

► AF TORBEN JØRGENSEN



Foråret er over os, og der er allerede sprunget to blomster ud...

Den ene af dem sidder du med i hånden. Bladet har fået et nyt design, som især forsiden afslører. Vi håber, I vil synes om det, og det nye logo. Samtidig kan vi byde velkommen til Jens Tryde, som er den ny ansvarshavende redaktør for MB Bladet og ønske held og lykke i arbejdet med at videreudvikle vores blad.

Den anden blomst, for at blive i billedsproget, er lanceringen af foreningens nye hjemmeside på www.bechterew.dk

Også her er det nye design gennemgående. Men

det er ikke blot indpakning. Indholdet på siden er forøget betragteligt, det er nyskrevet og opdateret, så et hurtigt overblik over morbus Bechterews væsen og problemer bliver leveret på en let tilgængelig måde.

Vi håber at både blad og hjemmeside bliver til gavn og glæde for alle, der har en interesse i morbus Bechterew.

Så er blot tilbage at ønske et godt forår!

Med venlig hilsen
Torben Jørgensen

Redaktøren takker af – og takker!

Formentlig i al ubemærkethed har vores blad fået ny redaktør. Jeg bliver nødt til at stoppe. Som det imidlertid vil kunne læses her, ophører jeg ikke endegyldigt som barfodsjournalist – så er I advaret!

► AF NIELS VOUS

Den 27. februar 2008 døde min søn efter lang tids sygdom. I en årrække troede vi, at Ian led af morbus Crohn, men på det allerseneste viste det sig i stedet at være en kronisk immunforsvarsdefekt, som man desværre fik diagnosticeret alt for sent. Ian nåede lige at fylde 24 år.

Sådan noget slider selvsagt meget hårdt. Tilmed var han mit eneste biologiske barn.

Ikke ulig mange andre i samme situation (har jeg efterfølgende erfaret) mente jeg, at en god "medicin" ville være at arbejde sig ud af, og væk fra, det tragiske. Heller ikke ulig mange andre, måtte også jeg dog sande, at det sjældent er den mest ideelle måde at gøre det på.

I stedet kom jeg til den erkendelse, at det faktisk skulle gøres modsat. Rydde op, og ud, simplificere og gøre livet og dagligdagen mere enkel. Tiden var kommet til, at jeg skulle fokusere på færre opgaver, og til gengæld koncentrere sig mere om disse færre gøremål.

Udover hvervet som ansvarshavende redaktør, og til foråret også medlemskabet af hovedbestyrelsen, er jeg også ophørt som kasserer og bestyrelsesmedlem i den lokale afdeling af Socialdemokraterne her i Brøndby Strand.

Det er i stedet alt sammen byttet ud med flere timer på mit betalte arbejde ved SKAT København, og et hverv som menig redaktionsmedlem

vedr. min fagforening, Dansk Told og Skatteforbund.

Altså er jeg ikke helt ophørt med jobbet som barfodsjournalist, og jeg vil derfor benytte lejligheden til at advare om, at jeg ikke stopper som skribent til dette agtværdige organ.

En stor tak til Jens Blicher Tryde fordi han ville tage over. Især med det midternavn må der hvile en ekstra forpligtelse på denne lange sympatiske vejlsener.



GIGTFORENINGEN FOR MORBUS BECHTEREW

Bechterewprisen 2009

Nedenfor Bechterewprisens fundats:

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 og andre aspekter for mennesker med morbus Bechterew.

Prisen kan søges både til planlagte og igangværende arbejder, kongresrejser i forbindelse med arbejdet, ligesom prisen kan 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:

Reumatolog Jon Erlandsson, Grønningen 10, 8700 Horsens. Tlf. 75 65 78 98.

Ansøgningsfrist:

30. marts 2009

Legatbestyrelse:

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

Efter venlig tilladelse fra Ugeskrift for Læger og forfatterne bringes et resumé af en artikel om danske anbefalinger for behandling af morbus Bechterew og andre former for rygsløjlegigt, udarbejdet i et internationalt samarbejde.

Danske anbefalinger for behandling af morbus Bechterew

Artiklen om danske anbefalinger blev bragt i Ugeskrift for Læger den 1. december 2008. Den indeholder de første danske anbefalinger, der er udgivet på basis af et multinationalt samarbejde, et såkaldt 3e-initiativ. Jeg giver her et resumé af det omfattende og spændende arbejde, der gik forud for udarbejdelsen af de danske anbefalinger, som er anført i skemaform til slut i artiklen.

► AF JON ERLENDSSON

3e initiativet

De 3 e'er dækker over Evidence, Expertise og Exchange – dvs. "videnskabeligt bevis", sagkundskab og udveksling af erfaringer. På denne baggrund har reumatologer fra 10 lande udarbejdet multinationale anbefalinger for morbus Bechterew (MB). Projektet blev ledet af den franske professor i gigtsygdomme Maxime Dougados fra Paris.

Ti lande deltog med hver deres videnskabelige komité af reumatologiske speciallæger med interesse for morbus Bechterew og andre former for rygsløjlegigt. Fra Danmark deltog forfatterne til artiklen i Ugeskriftet: Læge Susanne Juhl Pedersen, overlægerne Ole Rintek Madsen, Berit Schiøttz-Christensen, Inge Juul Sørensen, ledende overlæge Lis Smedegaard Andersen, professor Mikkil Østergaard og undertegnede. De øvrige deltagende lande var Australien, Belgien, Grækenland, Italien, Norge, Spanien, Tyrkiet, Tyskland og Østrig.

International udvælgelse af arbejdsområder med tilhørende spørgsmål

På et møde i Frankrig i foråret 2006 valgte de 10 videnskabelige komitéer



ved en kompliceret udvælgelsesrunde fælles arbejdsområder, hvorfra man formulerede 9 spørgsmål indenfor emnerne diagnose, patientopfølgning og medicinsk behandling.

Hver komité udvalgte tillige 2 nationale spørgsmål. Den danske gruppe valgte spørgsmål vedr. træning og patientoplysning. Hver komité havde således 9 fælles spørgsmål og 2 nationale spørgsmål, som de efterfølgende gik i gang med at behandle.

Man havde på forhånd valgt at udelukke spørgsmål vedr. biologisk behandling, da projektet blev støttet praktisk og økonomisk af medicinalvirksomheden Abbott, der producerer den biologiske medicin, TNF-alfa hæmmer. Medicinalvirksomheden havde ingen indflydelse på valg af spørgsmål eller på den efterfølgende arbejdsproces.

Det nationale arbejde

Litteratursøgning og kvalitetsbedømmelse af videnskabelige artikler vedr. de fælles spørgsmål blev foretaget af 3 personer fra den multinationale komité, mens læge Susanne Juhl Pedersen søgte artiklerne vedrørende de 2 danske nationalt udvalgte spørgsmål. Der blev i alt fundet 2.709 artikler, hvoraf de 477 blev inkluderet i den videre analyse.

I efteråret 2006 gennemgik hver national komité de udvalgte artikler. Artiklerne blev opdelt i forskellige kategorier alt efter hvilken type undersøgelse, det drejede sig om, og med hvilken videnskabelig sikkerhed resultaterne kunne bedømmes. Resultaterne fra forskellige studier blev bl.a. lagt sammen og analyseret igen.

I december 2006 blev alle danske reumatologiske speciallæger inviteret til et 3e-møde i København, heraf deltog 26. På mødets første dag fremlagde den danske 3e-komité de videnskabelige resultater for deltagerne, der var inddelt i tre grupper. Medlemmerne af 3e-komiteen igangsatte og styrede diskussionerne i grupperne, men de skulle i henhold til 3e-reglerne forholde sig neutrale. På baggrund af de fremlagte videnskabelige resultater og deltagernes erfaringer fra det daglige arbejde, udarbejdede hver af de 3 grupper et forslag til én anbefaling for hvert spørgsmål. På mødets anden dag blev forslagene diskuteret ved et fælles møde, og ved en efterfølgende afstemningsproces blev det besluttet, hvilke formuleringer der skulle udgøre de endelige anbefalinger. Det blev også bedømt, hvor stor enighed der var om de endelige anbefalinger. Den lå mellem 68 % og 100 % for de enkelte anbefalinger.

Multinationalt møde i Dublin

Afsluttende mødtes de 10 deltagende landes videnskabelige komiteer i januar 2007 i Dublin. Formålet med mødet var at udveksle erfaringer fra de nationale møder, sammenligne de enkelte landes anbefalinger og udarbejde et fælles forslag til anbefalinger. De danske anbefalinger adskilte sig ikke væsentligt fra de øvrige landes eller fra de fælles anbefalinger, man kom frem til ved mødet i Dublin.

Styrken i det internationale 3e-samarbejde ligger i muligheden for at inddrage flere forskere og klinisk arbejdende læger med interesse i et givent sygdomsområde. Der er desuden fordele ved at være fælles om opsøgning og gennemgang af de mange videnskabelige artikler om emnet. Anbefalingerne blev udarbejdet i et samarbejde mellem den nationale ekspertgruppe og flere reumatologer fra både sygehus og praksis, hvilket er med til at sikre, at de tager afsæt i de enkelte landes sundhedsvæsen. Alt i alt et spændende projekt at deltage i og et projekt hvis resultater er med til at sætte fokus på morbus Bechterew.

Danske anbefalinger for behandling af MB og andre former for rygsøjlegigt - Spørgsmål og Svar

Diagnose

1. spørgsmål: Hvad tyder på MB hos en person med rygmerter?

Rygmerter af mere end 3 måneders varighed og tilstedeværelse af mindst ét af nedenstående punkter bør føre til udredning for MB:

- Inflammatoriske rygmerter, dvs. gigtbetændelse i ryggen med natlige smerter, morgenstivhed og bedring ved fysisk aktivitet

- God lindring af NSAID, (alm. smertestillende gigtmedicin)
- Gigtbetændelse ved senetilhæftninger
- Gigt i led på arme og ben
- Regnbuehindebetændelse
- Andre i familien med MB
- Forhøjet aktivitet i blodet målt ved såkaldt CRP eller Sænkingsreaktion
- Vævstypen HLA-B27.

2. spørgsmål: Hvor nyttig er røntgen- og andre billedundersøgelser til at opdage tidlig MB?

Ved mistanke om MB, bør der foretages MR-skanning og evt. røntgenundersøgelse, hvis den behandlende reumatolog finder det nødvendigt.

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.

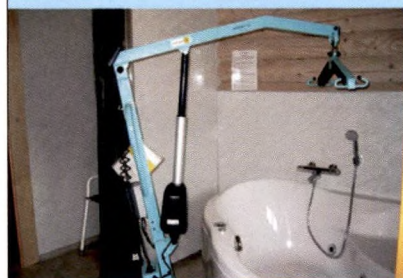


Samsø, Limfjorden, Falster og Sjællands Odde

- 4 huse i Trend ved Limfjorden.
- 2 huse på Samsø - Sælvig og Nordby.
- 6 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 6-12 personer, heraf 2-6 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. 3.900/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

3. spørgsmål: Hvornår bør en praktiserende læge henvise en patient til reumatolog med henblik på videre udredning for MB?

En praktiserende læge bør henvise en patient til udredning for MB og/eller anden form for rygsøjlegigt ved uforklarede rygsmærter af mere end 3 måneders varighed hos patienten under 45 år, når mindst én af følgende er tilstede:

- Inflammatoriske rygsmærter
- Gigt i led på arme eller ben
- Pølseformede gighævelser af fingre eller tæer
- Gigtbetændelse ved senetilhæftninger
- Regnbuehindebetændelse
- Psoriasis hudforandringer
- Kronisk tarmbetændelse
- MB i familien

Opfølgning

Spørgsmål: Hvilke fund hos patienten, laboratoriefund og/eller billedundersøgelser er brugbare ved vurderingen af:

1. Sygdomsaktiviteten?

Ved opfølgning bør man følge sygdomsaktiviteten ved hjælp af et spørgeskema, det såkaldte Bath MB aktivitets indeks (BASDAI), CRP i blodet, forekomst af gigt i led på arme og ben og evt. andre symptomer uden for leddene (fx regnbuehindebetændelse), vurdere behovet for smertestillende medicin og evt. forandringer ved MR-skanning.

2. Sygdommens sværhedsgrad?

Ved vurdering af sygdommens sværhedsgrad bør man bestemme BASMI (bestemte målinger af bevægeligheden), patientens funktionsformåen vha. spørgeskemaet, Bath MB funktionsindeks (BASFI) og røntgenforandringer. Forekomst af gigt i led på arme og ben samt evt. forandringer uden for leddene skal vurderes. Uarbejdsdygtighed kan indgå i vurderingen.

3. Udsigten for udviklingen af sygdommen (prognosen)?

Graden af MR og/eller røntgenforandringer, BASMI, gigt i led på arme og ben og evt. forandringer uden for leddene skal indgå i bedømmelsen

af udsigten for sygdommens udvikling. Ung alder, sygemelding og/eller arbejdsløshed skal også indgå i vurderingen.

Medicinsk behandling

– TNF-alfa hæmmere ikke vurderet her

1. spørgsmål: Hvilken plads har bisfosfonater i behandlingen af MB, (midler der normalt bruges ved knogleskørhed)?

1a. Bisfosfonatet, Pamidronat, kan måske have en plads i smertebehandling af patienter med MB.

1b. MB patienter med knogleskørhed behandles på samme måde som alle andre med knogleskørhed.

2. spørgsmål: Hvordan skal gigtbetændelse ved senetilhæftninger og på overgangen mellem brusk og knogle på ribbenene behandles?

2a. Såfremt NSAID (almindelig smertestillende gigtmedicin) ikke har effekt, kan gigtbetændelse ved senetilhæftninger behandles med indsprøjtning af binyrebarkhormon, evt. vejledt af ultralyd. Patienten bør efterfølgende instrueres i hensigtsmæssig aflastning/træning.

2b. MB patienter med gigtbetændelse ved senetilhæftninger eller på overgangen mellem brusk og knogle i ribbenene skal ikke behandles med langsomt virkende gigtmedicin (fx sulfasalazin), med mindre de har gigt i led på arme og ben.

3. spørgsmål: Hvilken plads har NSAID i behandlingen af MB, (NSAID = almindelig smertestillende gigtmedicin)?

3a. NSAID bør gives efter behov (ud fra smerteintensitet og smertedøgnrytme) for at minimere bivirkninger, (frem for at tage NSAID konstant i lang tid uafhængigt af smerter og stivhed).

3b. Såfremt der er uacceptable bivirkninger ved brug af almindelige NSAID til trods for, at der samtidig gives mavesårsmedicin i form af syrepumpehæmmere, kan man prøve COX2-hæmmere.

3c. Hos patienter med MB og samtidig kronisk tarmbetændelse bør man inden behandling med NSAID tale

med speciallæge i mave-tarmsygdomme pga. risikoen for opblussen i tarmsygdommen.

Behandling udover medicin

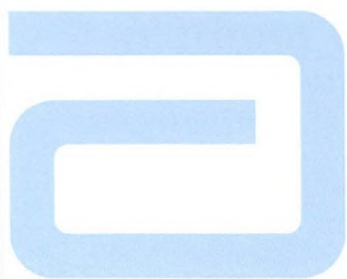
1. Spørgsmål: Hvad er effekten af fysisk aktivitet på kortere og længere sigt ved MB?

Patienter med MB skal anbefales regelmæssig fysisk træning med intermitterende vejledning af kyndig instruktør.

2. Spørgsmål: Hvad er effekten af patientuddannelse iværksat af en patientforening ved MB?

Patienter med MB skal modtage grundig information om sygdommen.

Reference: Pedersen SJ, Madsen OR, Erlendsson J, Schiøttz-Christensen B, Sørensen IJ, Andersen LS, Østergaard M. Danske anbefalinger for behandling af ankyloserende spondylitis og spondylarthritis udarbejdet i et internationalt projektsamarbejde. Ugeskrift for Læger. 2008 Dec 1;170(49):4044-50.



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

Foredragsholderen ved landsmødet 2009

Læge Susanne Juhl Pedersen modtog Bechterewprisen for 2008 for sin forskning indenfor morbus Bechterew og andre former for rygsøjlegigt. Susanne blev læge i 2001 og har siden 2006 haft en forskerstilling ved Reumatologisk Afdeling, Herlev Hospital, og siden nytår på Gentofte Hospital.

Susanne er i gang med sit Ph.d.-projekt, der drejer sig om nye metoder til at stille diagnosen rygsøjlegigt samt nye metoder til at følge sygdomsforløbet og forudsige, hvordan det vil gå patienterne.

Susanne har fremlagt forskningsresultater ved gigtkongresser herhjemme og i udlandet, ligesom hun har været førsteforfatter til flere artikler i fagtidsskrifter. Susanne har for nylig modtaget støtte fra Gigtforeningen til en undersøgelse af koncentrationen i blodet af det såkaldte aggrecan hos patienter med hvirvelsøjlegigt, der er behandlet med biologisk medicin i form af TNF-alfa hæmmere.

Til trods for sin unge alder, er det således en erfaren foredragsholder, vi kan glæde os til at høre på landsmødet, se i øvrigt side 17 (J.E.)



JIPA-ALOEVERA

FOR BEDRE VELVÆRE

TLF. 28 59 58 52

Økologisk kvalitets aloevera

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

**Vi er til
at tale med**

Så ring på 70 12 50 00,
hvis du har brug for et
godt råd. Vi står altid klar.



PFA
PENSION

Bygger på forståelse

Besøg hos FDM

Her sad bladets tidligere redaktør ellers lige og regnede med, at der skulle skrives en kæmpeartikel med alle de undtagelser, som tilgodeså os handicappede som bilister i trafikken. Det var derfor noget nær en skjult dagsorden jeg mødte op med hos FDM i Lyngby, iført ekstra stor skriveblok og reservekuglepen! Her havde jeg på det nærmeste inviteret mig selv til et møde, med henblik på et interview med en af juristerne hos FDM. Det uskyldige offer blev cand. jur. Helle Brasch.

► AF NIELS VOUS



Helle Brasch

Det er formentlig de fleste læsere bekendt, at bogstaverne FDM, er initialer for Forenede Danske Motorejere. Selv kalder FDM sig for Danmarks største interesse og forbrugerorganisation, og med medlemmer i ca. 240.000 husstande, må der bestemt være noget om snakken. Foreningen yder juridisk og teknisk bistand, og er også typisk bilisterne talerør overfor trafik- og forbrugerpolitiske spørgsmål. Denne artikel er således til en vis grad et udtryk for, at undertegnede som almindeligt medlem har gjort brug af foreningens juridiske service!

FDM har omkring 400 medarbejdere og har i mange år drevet prøvestationer med speciale i tekniske undersøgelser af biler. Desuden drives køretekniske anlæg, vejhjælp, forsikringsselskab, campingpladser og et rejsebureau. Nyeste skud på stammen er, at førnævnte prøvestationer nu også har ret til at foretage de

lovpligtige syn af biler, som nu skal foretages hvert andet år når bilen er fyldt 4 år.

Kan vi ikke bare lige...?

Spørgsmålene lå lige til: Det må da kunne lade sig gøre, at se med lidt mildere øjne på det faktum, at

Når nu en trafikforseelse begås af en person med et handicap som f.eks. os med en stiv nakke.....

Men nej. Cand. jur. Helle Brasch er hverken til at hugge eller stikke i! Bortset fra, at sådan bør jurister helt grundlæggende være, så er der imidlertid i dette tilfælde en ekstra god grund til det.

Ingen retspraksis

Helle Brasch kunne oplyse, at der hende bekendt ikke findes afgørelser hvor man har været inde og vurdere på, om trafikforseelse skulle have et afvigende udfald – på grund af f.eks. en trafikants registrerede nedsatte bevægelighed. Med "registrerede" tænkes i denne sammenhæng på den situation, at et handicap/ nedsat bevægelighed, er blevet præciseret i bilistens kørekort.

Et af mine skrækscenarier er højresvinget, hvor du ellers har placeret dig korrekt, sådan at der ikke kan passere en cyklist imellem fortovs-kanten og din bil. Når du så påbegynder svingningen til højre, opdager du en bagfra kommende cyklist (med den hensigt at fortsætte ligeud i krydset), som har forladt kørebanen og nu i stedet kommer i ekspresfart ad fortovet! Det er naturligvis ikke lovligt, men nok så praktisk, for derved kan cyklisten fortsætte ad fodgængerovergangen –

hvilket også er klart ulovligt, dér må man nemlig slet ikke cykle – kun gå. Det korrekte vil naturligvis være, at cyklisten placerer sig bagved, evt. til venstre for, den højresvingende bil.

Vi har jo ikke et skilt på bilen

Det som jo her er sagens kerne er, at hvor en bilist med en rask nakke forhåbentlig når at udføre noget nær en feberredning overfor den løbske og ulovlige cyklist og dermed undgå en påkørsel – da kan bilisten med den stive nakke, som er fuldstændig afhængig af sine spejle, meget let komme til kort, og uheldet kan derved meget let opstå.

Det er her Helle Brasch pointerer, at der altså ikke er en retspraksis for, at vi – eller vores patientgruppe – har en særstilling. Vi har vores rettigheder derhen, at vi kan få et "forbehold" indført i kørekortet, men derudover har vi jo ikke et skilt på bilen som tilkendegiver, at her har medtrafikanterne at gøre med en bilist med et specifikt handicap. Sådan er retstilstanden i dag – og sådan må det være indtil, andet er bekendt.

Egen påstand

Må det være artikelforfatteren tilladt at komme med sin egen påstand. Den går på, at hvis vi – må skæbnen forbyde det – kommer til at blive del i et uheld. Da vil det under alle omstændigheder aldrig blive til vores ugunst, hvis vi har fået vores begrænsede bevægelighed beskrevet i kørekortet. Det er altså historien om den vejledende køreprøve, som vi bør forholde os til.

Men nærmere kommer vi det altså heller ikke på nuværende tidspunkt.

Styrketræning

- aldrig for sent at komme i gang!

► AF TAGE SØRENSEN

Efter 26-27 år med morbus Bechterew vil jeg gerne dele mine erfaringer med hensyn til styrketræning.

Jeg er 50 år, og da jeg var først i tyverne fik jeg stærke smerter i hofte og i lænden. Desværre gik der et par år, inden min læge erkendte, at mine smerter nok ikke var hypokondri og fik mig sendt til en reumatolog, der ret hurtigt fandt ud af, at jeg havde Bechterew.

På trods af behandling med Salazopyrin og Brufen, samt fysioterapi og bassintræning, har min Bechterew udviklet sig meget aggressivt, så min ryg og nakke praktisk taget har været 100% stiv de seneste 6-7 år!

På trods af det har jeg til og med 2007 kunnet spille golf, men i løbet af foråret 2008 fik jeg så ondt i lænden, at jeg stort set ikke kunne gå, selv ikke med krykker, uanset hvor meget smertestillende medicin jeg tog. Røntgenbilleder viste ikke noget unormalt (ud over Bechterew-forkalkningen) men 2 x MR-scanninger viste tegn på brud/læsioner i Bechterew-forkalkningen omkring det nederste rygled.

I stedet for operation rådede min reumatolog i Esbjerg mig til at komme på et 6 ugers trænings- og behandlingsophold på "Center for Sundhed

og Træning" i Middelfart. Jeg var selv skeptisk overfor, om et sådant ophold var det rigtige i mit tilfælde - men jeg tog imod tilbuddet - og heldigvis for det!

For det er nogle af de bedste og mest givende uger jeg har haft. Behandlingen på centret består af daglig bassintræning, træning med fysioterapeut, varme- og/eller ispakninger, hvile og selvtræning. I løbet af opholdet på centret, lavede min fysioterapeut et træningsprogram, der består af en lang række styrkeøvelser med stor og lille bold, elastikbånd og håndvægte. Nogle øvelser udføres liggende på briks/træningsmåtte, andre stående. Øvelserne, der er tilpasset til mig, gør at jeg, trods min totalt stive ryg og nakke, kan styrketræne ikke bare mave- og rygmuskler, men også ben- og armmuskler, uden at overbelaste rygsøjlen. Takket være den fantastiske behandling under opholdet på centret og ikke mindst min dygtige og ihærdige fysioterapeuts indsats, kunne jeg igen gå uden krykker efter 4-5 uger - ikke helt uden smerter - men alligevel en ubeskrivelig lettelse, og en langt større forbedring end både jeg og min fysioterapeut på centret havde regnet med var muligt, min situation taget i betragtning!

Fordelen ved mit træningsprogram er, at jeg kan lave alle øvelser hjemme, og her 2 en halv måned (18/1-09) efter opholdet på centret, har jeg, ved hjælp af daglig hjemmetræning og ugentlig fysioterapi, kunnet holde min ryg på samme gode niveau, som jeg opnåede på centret. Jeg har stadig smerter pga. læsionerne i forkalkningen, men jeg tør slet ikke tænke på, hvordan jeg ville have haft det uden behandlingen på centret.

Så min erfaring med styrketræning er, at det aldrig er for sent at komme i gang, og at de rette øvelser korrekt udført, hjælper langt mere end jeg havde drømt om. Jeg kan kun anbefale et ophold på et af de behandlings- og træningscentre, der er i landet, eller som et minimum at få lavet et træningsprogram hos ens fysioterapeut. Og så er det selvfølgelig vigtigt med en god portion selvdisciplin og at få lavet øvelserne minimum 3 gange ugentligt!

Redaktionen siger tak for den spændende patientberetning fra Tage Sørensen. Får man smerter, som skildret her, er det vigtigt at konsultere sin praktiserende læge eller reumatolog således, at den rigtige behandling kan blive iværksat ud fra det enkelte tilfælde (J.E.).



Billederne illustrerer 2 ud af 15 styrke- og balanceøvelser i mit træningsprogram. På billedet til venstre træner jeg mavemuskler. Til højre træner jeg ryg- og ballemuskler. Husk at få en grundig instruktion af en fysioterapeut, så man kan få det optimale udbytte af øvelserne.



Køge Museum, Nørregade 4, Køge.

Juni - august - alle dage kl. 11 - 17 (man. lukket)
 september - maj - tir. - frø. + søn. kl. 13 - 17 (man. lukket)
 lør. kl. 11 - 15

Børn under 18 gratis, pens. + stud. 15 kr.,
 grupper på min. 10 personer 25 kr.

Billetten giver samme dag gratis adgang til Køge Skitsesamling

Kafe Kopka

Godthåbsvej 30
 2000 Frederiksberg
 Tlf. 38 86 38 42

Åbent 9⁰⁰ - 02⁰⁰

Kjeld Norman Sørensen

Slagter

APS

Rødovre Centrum 75
 2610 Rødovre

Telefon 36 70 43 28

Telefax 36 70 43 23

Høng Gymnasium og HF

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



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

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



Fiskerhusvej 38 · DK-4700 Næstved
 Tlf. +45 55 75 75 75 · Fax +45 55 75 75 55
bygoest@hoffmann.dk · www.hoffmann.dk



SJÆLSØ

ERHVERV · RETAIL · BOLIG

Sjælsø Gruppen A/S
 Sortemosevej 15
 3450 Allerød
 Tel. +45 4810 0000
www.sjaelsoe.dk

Sjælsø Gruppen A/S
 Olof Palmes Allé 44
 8200 Århus N
 Tel. +45 8730 9999
sjaelsoe@sjaelsoe.dk

Frederiksborg Apotek

Apoteket har døgnvagt
www.frederiksborg.netapotek.dk

Tlf. 48 26 56 00

Slotsgade 26 · 3400 Hillerød
 Handicapvenlige adgangsforhold





Gigtforeningen for **Morbus Bechterew** byder velkommen til

LANDSMØDE 2009

Lørdag og søndag den 16. og 17. maj
på Hotel Royal, Holstebro

Uddrag af vedtægterne:

Landsmødet afholdes hvert år i april eller maj måned og indkaldes af hovedbestyrelsen med mindst to måneders varsel med angivelse af tid, sted og dagsorden. Forslag der ønskes behandlet, skal være formanden i hænde senest to uger inden landsmødets afholdelse, og skal fremsendes til kredsforeningens formænd senest en uge inden landsmødet.

Dagsorden til landsmødet:

1. Valg af dirigent
2. Beretning fra hovedbestyrelsen og ASIF repræsentanten
3. Forelæggelse af godkendt og revideret regnskab for 2008
4. Indkomne forslag
5. Vedtagelse af budget og kredsens kontingent til landsforeningen for 2010
6. Valg til hovedbestyrelsen.
Valg af ASIF repræsentant.
7. Valg af indtil 4 suppleanter til HB
8. Valg af revisor og revisorsuppleant
9. eventuelt.

Landsmødet foregår midt i Holstebro, Vi får mulighed for at opleve **kulturbyen Holstebro**, bla. ved en guidet tur i gågadenettet, hvor vi oplever og får fortalt om kunsten i bybilledet. En gåtur i roligt tempo - der afsluttes med smag på øl fra **Baggårds Bryggeriet**.

Læge **Susanne Juhl Pedersen**, modtager af Bechterew Prisen 2008 fortæller om sin forskning vedrørende: **"nye markører for sygdomsaktivitet i rygsøjlen"**

Det Kongelige Teaters Balletskole
- vil under festmiddagen give en lille smagsprøve på ballet.

Kaspers Orkester spiller op til dans.

Så der er flere gode grunde til at invitere din bedre halvdel med til MB Landsmødet 2009.

PROGRAM

LØRDAG 16. MAJ

11.30-12.00
Ankomst

12.00-13.00
Velkomst og frokost

13.00-13.45
Foredrag

13.45-14.45
Indkvartering

14.45-17.00
Guidet kulturtur

19.00-01.00
Tre retters menu og dans

SØNDAG 17. MAJ

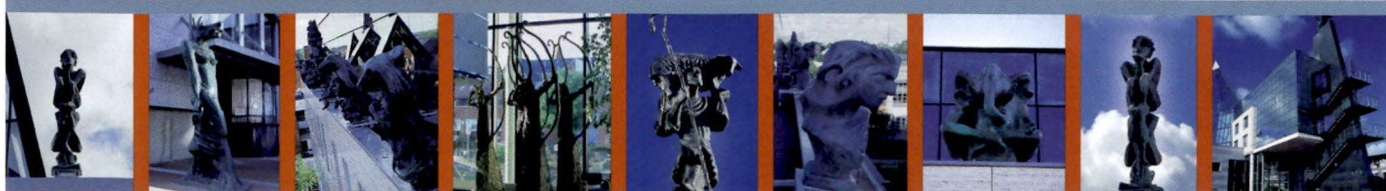
08.00-09.00
Stor morgenbuffet

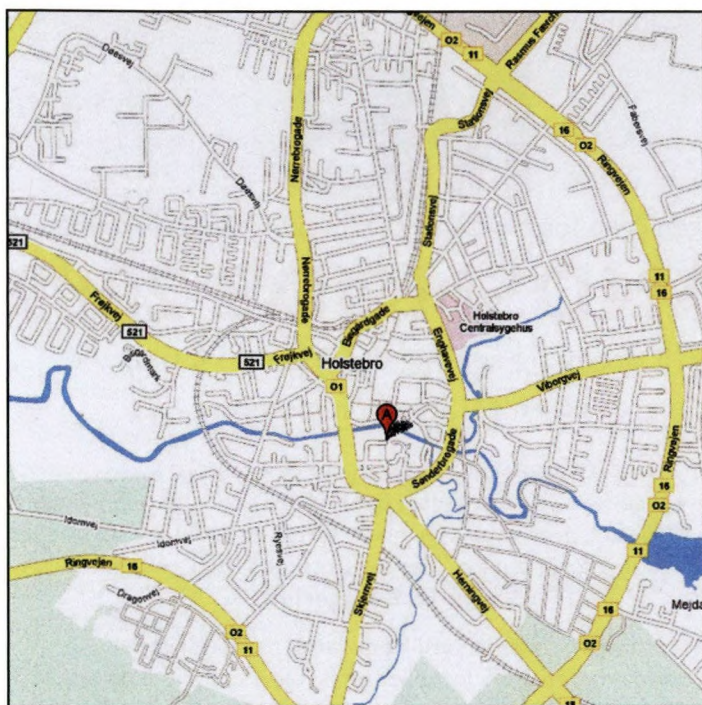
09.00-09.30
Udtjekning

09.30-12.00
Landsmøde jf. vedtægterne (besøg på Holstebro Museum, for ikke deltagere i landsmødet)

12.00-13.00
Frokost

13.00-13.30
Afslutning





Landsmøde 2009

Tilmelding senest 18. april 2009

via www.bechterew.dk

eller nedenstående kupon.

Hver kreds må sende 2 delegerede.

Øvrige deltagere betaler.

Se nedenstående skema.

Vi opfordrer til, at der køres sammen.

Adresse og parkering:

Hotel Royal Holstebro

Den Røde Plads 10

7500 Holstebro

www.hotel-royal.dk

Aflæsning kan ske foran hotellet.

Anvisning af P-plads sker ved ankomst.

Jeg tilmelder mig hermed til Landsmøde 2009:

Navn: _____

Adresse: _____

Kreds: _____

Tlf./mail: _____

Jeg tilmelder mig på følgende måde:

☐	Som HB-medlem (hele arrangementet)	Uden betaling
☐	Som kredsdelegeret (hele arrangementet)	Uden betaling
Eller		
☐	Til arrangementet lørdag uden festmiddag og overnatning	Kr. 100.-
☐	Til arrangementet lørdag incl. festmiddag	Kr. 750.-
☐	Til arrangementet søndag incl. frokost	Kr. 175.-
☐	Til hele arrangementet begge dage m. overnatning/morgenmad enkeltværelse	Kr. 1450.-
☐	Til hele arrangementet begge dage m. overnatning/morgenmad dobbeltværelse	Kr. 1150.-
Ialt		
☐	Beløbet er overført til bankonto 8501 2845614752	Kr.
☐	Beløbet sendt pr. check til kasserer Kurt Jakobsen (adr. nederst)	Kr.



Indsend kupon til region **MB Midt Vest:**

Kurt Jakobsen • Malurten 7 • 7500 Holstebro

Tlf. 9741 4541 • E-mail: kurtvjakobsen@gmail.com

Hvor heldig kan man være?

Intensivt træningsophold på Montebello



► AF SUSANNE GØTTSKE · FOTO: ANTHONY MONEY

Ja, jeg føler mig utrolig heldig over, at jeg var én af de 13 MB'ere som fik lov til at deltage på det helt specielle hold Montebello i Spanien, oprettede i september 2008 for morbus Bechterew patienter, for at undersøge videnskabeligt om et 3 ugers intensivt træningsforløb vil have et positivt resultat efter et halvt år. Se tidligere artikel af Torben Jørgensen, MB blad 3, 2008.

Selv i skrivende stund (januar 2009), har jeg det stadig, som om jeg har vundet den helt store gevinst i Lotto.

Efter en lidt lang rejsedag mandag d. 8 september (vores fly var forsinket i 3 timer fra Kastrup) ankom vi godt trætte, lige til aftensmaden. Nåede lige at få tildelt værelser inden vi kl. 20.00 igen skulle samles til det første informationsmøde omkring det projekt vi havde sagt ja til at deltage i.

Her blev vi præsenteret for de 2 fysioterapeuter, som skulle stå for vores træning, Jens Ole Rasmussen og Eva Prieto sammen med Lisbeth Mogensen, leder af fysioterapien på Montebello. Vi blev præsenteret for træningsprogrammet, lød lidt hårdt, men vi fik også at vide, at vi ikke måtte træne selv eller tilmelde os andre hold ud over det skemalagte, - og min egen umiddelbare reaktion på denne meddelelse var – bare rolig, det har jeg da vist hverken kondition eller kræfter til. Vi blev inddelt i 2 hold til morgentræningen, men resten af træningstimerne skulle vi være samlet.

Vores ugeprogram var fastlagt således:

- Mandag:** Hold A: Morgentræning i Lille sal kl. 9.15-10.15
Hold B: Morgentræning i Lille sal kl. 10.15-11.15
Bassintræning samlet kl. 12.30-13.15
Power træning kl. 15.15-16.15
- Tirsdag:** Hold B: Morgentræning i Lille sal kl. 9.15-10.15
Hold A: Morgentræning i Lille sal kl. 10.15-11.15
Bassintræning samlet kl. 12.30-13.15
Selvtræning i træningscenter efter individuel instruktion
- Onsdag:** Hold A: Morgentræning i Lille sal kl. 9.15-10.15
Hold B: Morgentræning i Lille sal kl. 10.15-11.15
Bassintræning samlet kl. 12.30-13.15
Power træning kl. 15.15-16.15
- Torsdag:** Hold B: Morgentræning i Lille sal kl. 9.15-10.15
Hold A: Morgentræning i Lille sal kl. 10.15-11.15
Bassintræning samlet kl. 12.30-13.15
Selvtræning i træningscenter efter individuel instruktion
- Fredag:** Hold A: Morgentræning i Lille sal kl. 9.15-10.15
Hold B: Morgentræning i Lille sal kl. 10.15-11.15
Bassintræning samlet kl. 12.30-13.15
Power træning kl. 15.15-16.15
- Weekend:** Selvtræning i træningscenter efter individuel instruktion
lørdag eller søndag. En af dagene skulle holdes helt fri.

Tirsdag d. 9. september startede vi dagen med at blive individuelt testet inden vi skulle til vores første bassintræning i det dejlige varme uden-dørsbassin. Efter frokost og en lille pause fik vi individuel undervisning i maskinerne i træningscentret. Første

uge skulle vi gentage det program, som blev lagt for hver enkelt af os. I de 2 efterfølgende uger skulle vi hver tirsdag sætte antallet af gange vi lavede øvelserne og vægten op, efter individuel formåen.

Sudanmissionens GENBRUGSBUTIK

Thorupsgade 15, 7800 Skive

Telefon 97 51 09 02

Rekonvalescenthjemmet LYSGLIMT i Gilleleje -

Pragtfuld beliggenhed direkte til havet. Storslået udsigt.
Frisk luft. Naturskønne spadsereture.

Et køkken som tilbyder inspirerende varieret kost. 11
døgnsoophold. Enkelt- og dobbeltværelser.

Godkendt af Sygesikringen Danmark.

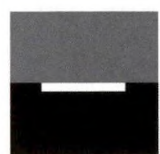
For tilsendelse af brochure eller værelsesreservation

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>>



ALD

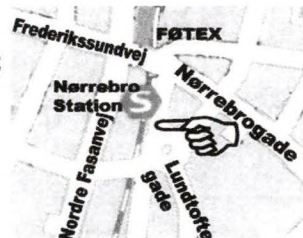
Automotive

Outsourcing af bilflåder - www.aldautomotive.dk

EBBES



LÆPPER I/S



Folmer Bendtsens Plads 1-3-5-7-9

2200 København N (Under højbanen)

Giro : 100-04977

Tlf : 35 85 06 00

CVR-nr. : 26753325

Fax : 35 85 06 16

PR. Fliseservice

murerforretning

Agersøvej 307

4200

Slagelse

Peter Scheel Rosenkilde

Murermester

31778883

58535224

scheel1@ofir.dk

Jysk håndværker

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



ALTID DØGNVAGT

DOM APOTEKET

Algade 52 . Telefon 46 32 32 77

HVOR SMIL SMITTER

POLITIFORBUNDET I DANMARK

H. C. Andersens Boulevard 38

1553 København V

Tlf. 33 45 59 00



For nogen vil dette program måske ikke være så hårdt, men selvom jeg selv syntes jeg var i rimelig form, er vant til at gå med min hund 5 til 7 km daglig, laver Bechterew-øvelser 3 gange om ugen og forsøger at selvtræne i svømmehallens varmtvandsbassin med jævne mellemrum, ja, så var første uge noget hårdt at komme igennem. Jeg kunne i hvert fald godt finde min seng om aftenen.

Øvelserne vi lavede var mange gentagelser af rotations, smidighedsøvelser, koordinations og konditionsøvelser samt udspændinger af snart sagt hele kroppen, både til lands og til vands, men alle selvfølgelig tilrettelagt efter MB'ere.

Den første weekend må jeg indrømme at jeg var godt udkørt, men fik dog set lidt af seværdighederne i omegnen, bl.a. fik jeg købt nogle flere trænings T-shirt og nogle løse bomuldsbukser, populært kaldet Montebello-bukser, ikke specielt fikse men yderst behagelige at træne i, for det træningstøj jeg havde med, blev hurtigt for varmt og meget, meget svedigt.

Begyndelsen af 2. uge var også hård, men så var det som om at det begyndte at gå fremad, der skete noget, både konditionsmæssigt men også med nogle af de fastlåste muskler og led. Langsomt begyndte de at give sig lidt. Specielt 3. uge gav en hel del, i hvert fald for mig, min lidt fastlåste nakke kunne nu pludselig igen dreje sig længere til højre, og mit venstre skulderblad som også har en tendens til at låse sig, begyndte også at løsne sig.

Vi blev meget hurtigt et godt sammentømret hold, og vi havde den helt klare fordel, synes jeg, at vi havde et meget fast program i alle 3 uge, hvor de andre deltagere som kom sammen med os, med andre sygdomme, havde mulighed for at til eller fravælge forskellige træningshold og derfor nogle gange lidt svært ved at huske hvor og hvornår de skulle til hvad.

Der kommer og afrejser normalt ca. 30 personer hver uge til Montebello, så man møder mange i løbet af den 3 ugers periode man er på Montebello,

hvilket også vil sige, at der er til- og afgang hver uge til de forskellige træningshold. Men for mig var det helt klart en fordel, at være på et fast hold hele perioden, også fordi det var første gang jeg var på Montebello.

Efter den sidste fællestræning fredag d. 26. september, lavede jeg en lille interviewrunde med de andre MB'ere på holdet, om hvad de havde fået ud af opholdet. Flere havde været på Montebello tidligere og kunne derfor sammenligne træningsforløbet med tidligere.

Alle var enige om, at projektet havde været rigtig godt. Der var dog flere, som havde været der tidligere, som godt kunne tænke sig lidt mere individuel kontakt til, og snak med, fysioterapeuterne. Der var også nogle som savnede lidt valgmuligheder, men generelt følte alle at dette ophold havde givet dem noget særligt, bl.a. var det rigtig godt med bassintræning hver dag og at man kom ud i yderstillinger med de specielle MB-øvelser, flere gange dagligt uden at øve vold på sig selv. Alle var vi også enige om, at varmen havde meget stor betydning, så måske skulle man overveje at lægge et evt. kommende MB-hold 1 til 2 uger tidligere.

Det var jo ved at være efterår også i Andalusien, og vi var uheldige at få en del regn den sidste uge, hvilket resulterede i, at vi een gang måtte lave en form for bassintræning i træningssalen, og det skal lige tilføjes, at 3 x 1 times gulvøvelser på en dag, det er hårdt.

Vi blev helt klart inspireret og motiveret til at fortsætte med træning efter opholdet. Vi fik udleveret alle programmerne både for morgenholdstræningen, bassintræningen og for power træningen så vi selv kunne fortsætte der hjemme.

Jeg ved selvfølgelig ikke hvad effekten for holdet som helhed blev, men da vi efter den sidste test på afrejsedagen d. 29. september fik udleveret vores personlige resultater, var der meget positive og overraskede tilkendegivelser fra alle. Alle havde vi forbedret os, selv de mest stive af os.



Personligt havde jeg det mål inden jeg tog af sted, at forbedre min hoveddrejning til højre, at via træning se om min venstre skulder kunne få det bedre og selvfølgelig også at forbedre min kondition lidt.

Og jeg skal love for at jeg her vandt i lotteriet (sådan føler jeg det i hvert fald), for da jeg startede (blev testet første gang) kunne jeg kun dreje mit hoved 34 gr. til højre og 42 gr. til venstre når jeg lå ned. Ved den sidste test kunne jeg dreje hovedet 52 gr. til højre og 69 gr. til venstre, et meget flot resultat efter kun 3 uger synes jeg,

og nu er min henvendelse til kommunen om at få bevilliget specialudstyr (spejle) til min bil, skubbet et godt stykke ud i fremtiden – ja, måske bliver det slet ikke aktuelt. Nu har jeg i hvert fald teknikken til at forsøge at vedligeholde denne forbedring.

Mit bevægelsesmål (BASMI):

Start = 3,0 og Slut = 2,4

Min funktionsevne (BASFI):

Start = 3,7 og Slut = 2,3

Hvor 0,0 = normal/ingen problemer og 10,0 = dårligst tænkeligt.

Det må da siges at være et rigtig godt resultat. Efter hjemkomsten har vi, der deltog i projektet forpligtet os til at lave selvmåling hver 14. dag og nedfælde resultaterne. Disse vil så ved en sidste måling foretaget af Jens Ole Rasmussen og Lisbeth Mogensen være med til at danne det endelige billede af, om det har en god effekt for MB'ere at få bevilliget intensiv træning.

Personligt kan jeg se ved de selvtest jeg laver herhjemme hver 14. dag, at det meste af effekten stadig er der, nogle tal er blevet lidt dårligere end ved sluttesten, mens andre er status quo, og nogle enda bedre.

Det er derfor mit håb, at det endelige resultat for holdet som helhed vil vise sig at være positivt, således at man fra behandleres og bevilligende myndigheders side kan se, at et sådan intensivt træningsforløb med et eller to års mellemrum vil have en meget gavnlig effekt for os MB'ere og for samfundet som helhed.

En stor tak til Lisbeth, Jens Ole og Eva for en meget positiv oplevelse som efterfølgende har gjort, at jeg er meget mere motiveret til at fortsætte med min træning, jeg kan jo både se og føle at det hjælper.



Giraf og Ulvesprog!

Gurli Busk fra hovedbestyrelsen har deltaget i et spændende kommunikationskursus arrangeret af Gigtforeningen. Hun konkluderer, at sådanne kurser kan være en hjælp både i bestyrelsesarbejde og i andre sammenhænge. Gurli opfordrer derfor andre bestyrelsesmedlemmer til at holde øje med lignende muligheder og melde sig, når chancen byder sig.

► AF GURLI BUSK

Ja, det var bare nogle af de begreber der blev undervist i på kurset kommunikation arrangeret af Gigtforeningen.

I august/september 2008 modtog jeg en mail med kredsnyt fra Gigtforeningen. Sammen med ovennævnte kredsnyt var der tilbud om deltagelse i nogle kurser. Min første tanke var, at det ikke kunne betale sig at se nærmere på dem, da de nok var forbeholdt deres egne kredsbestyrelsesmedlemmer, men min nysgerrighed vandt alligevel, for at se hvad, der var af kurser og indholdet i dem.

Jeg kunne så se, at der alligevel var mulighed for deltagelse, da de også var gældende for bl.a. vores forening m.fl. Jeg faldt straks over kurset i kommunikation og skyndte mig at få sendt en tilmelding, da deltagelse var efter tilmelding først-til-mølle-princippet, og stor var min glæde, da jeg fik at vide, at jeg skulle deltage. Kurset fandt sted på Hotel Trinity, Fredericia, i weekenden den 22.- 23. november 2008, og ca. 22 deltagere fra bl.a. Gigtforeningens kredse, oplysningskredse og diagnosegrupper fra hele landet deltog. Undervisere på kurset var Anne Refsgaard og Anette Larsen, begge kredsconsulenter i Gigtforeningen.

Kurset startede lørdag kl. 11.00 og sluttede søndag kl. 15.00. Principperne for undervisningen var Appreciative Inquiry dvs. værdsættende/anerkendende og undersøgende, og vi fik alle udleveret en logbog, i hvilken vi skulle nedfælde vore udfordringer og det, som vi nåede frem til undervejs i emnerne - for emnerne var mange.

Vi kom igennem kommunikation i ord og handling, og vi lærte om giraf-sprog eller ulvesprog, og hvad er så det? Giraf-sprog er den måde, hvorpå vi bruger vores sprog, som påvirker de konflikter vi møder i vores hverdag. Der findes sprog, der generelt

virker optrappende på konflikter og sprog, der generelt virker afspændende på konflikter. Sprog, der virker optrappende på konflikter, kaldes for "Ulvesprog" - opkaldt af den amerikanske psykolog Marshall Rosenberg. Når vi taler "Ulvesprog" går vi efter personen i stedet for efter sagen. Vi bebrejder, kritiserer, angriber m.m., og der tales i du-form. Sprog, der virker afspændende på konflikter, kalder Marshall Rosenberg for "Giraf-sprog". Når der tales giraf-sprog, fokuseres der på sagen og ikke på personen. Når der tales giraf-sprog, holder man sig på egen banehalvdel ved at tale i jeg-form ud fra egne ønsker og behov, lytter til ende, stiller åbne spørgsmål, er interesseret i den andens position, og der fokuseres på nutid og fremtid. Hvad er formålet ved at tale giraf-sprog modsat ulvesprog? Det er at styrke vores bevidsthed om sprogets betydning for udfaldet af konflikter, og hvordan vi aktivt kan afspænde en evt. konflikt ved at fokusere på sproget - med andre ord kan jeg udtrykke det sådan, at giraf-sprog afværger konflikter og ulvesprog optrapper konflikter.

Giraf-sprog har fået navnet efter giraffen, for det er det dyr, der har det største hjerte og bedste overblik, og over for ulven skal vi vise agtpågivenhed. Lørdagens undervisning sluttede af med læring om konstruktiv og destruktiv feedback, og som det sidste skulle vi skrive et ord på en seddel alle sammen og aflevere til Anette og Anne.

Lørdag aften var der socialt samvær, og det var dejligt at være sammen med de andre deltagere med andre diagnoser end lige Morbus Bechterew. Det giver altid noget input, til hvordan de gør tingene hos dem.

Efter en god nats søvn og morgenmad startede vi dagen med sang og lidt morgengymnastik, hvorefter vi gik

over til det, der blev kaldt "en vellykket samtale". Jeg vil nu ikke kalde det en samtale, men en tale, for vi blev delt op i to grupper, og derefter skulle vi på skift trække en lille seddel, og det var så de sedler, vi havde afleveret lørdag med et ord på. Nu viste det sig, at vi så på skift skulle holde en tale på 1 minut om netop det emne, der stod på sedlen, og de andre var lyttere, og skulle så komme med deres vurdering af, hvordan talen blev klaret.

Jeg må sige, at et minut faktisk er lang tid, når der skal holdes tale over et emne, som ikke siger én ret meget, og uden forberedelse, men sjovt var det alligevel.

Formiddagen sluttede af med en lille opgave i grupper, hvor pointen var, at vi skulle samarbejde/kommunikere og uddelegere opgaven, så alle var enige om og tilfredse med den måde, vi havde løst opgaven.

Søndagen sluttede af med opsamling på kurset, min personlige udfordring om jeg havde fået det med hjem jeg havde forventet, og til sidst evaluering. Det blev en meget lærerig weekend, og jeg føler virkelig, at jeg har fået nogle redskaber, som kan bruges i foreningsarbejdet fremover og i andre sammenhænge.

Jeg vil gerne opfordre andre medlemmer af vores kredsbestyrelser til at tilmelde sig "Kredsnyt" fra Gigtforeningen, så I kan se de forskellige tilbud om kurser, som de udbyder. Sluttelig kan det da tænkes, at der er andre af vore medlemmer, der har lyst til at opstille til kredsbestyrelserne rundt omkring i landet, når de læser dette, da de nu er vidende om, at disse kurser findes.

Tak til Gigtforeningen, specielt til Anette og Anne, som virkelig formåede at formidle et stort stofområde på kort tid, uden at det blev tørt og kedeligt.



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



Schous Kød Center

Bøtøvej 8 • 4873 Væggerløse
54 13 62 71
www.schous-marienlyst.dk



Østre Allé 40 . 3250 Gilleleje · Tlf. 48 30 30 89 - Fax 48 30 27 02



Registreret revisor FRR
Torben Carlsund Larsen



Mejlshede Låse A/S

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



KAJ NIELSEN & SØN
MASKINFABRIK A/S

LEJRVEJ 23D • DK-3500 VÆRLØSE • TELEFON +45 4447 4411 • FAX +45 4447 4412

Sponsoreret

www.detukendtes.dk

Karise Apotek

Bredgade 26 - 4653 Karise
Telefon 56 78 81 95

Kammerdahl



Estrid Pleje- og Hjemmeservice
v/Estrid Kammerdahl
Torupvejen 114, Torup
DK-3390 Hundested

Pleje- og Hjemmeservice
Serviceudlejning
Erhvervsrengøring

Tlf. 47 92 45 09 - Mobil 40 33 57 93
estrid@kammerdahl.dk - www.kammerdahl.dk

THERMOFORMNING



PLASTFORARBEJDNING

C.R. STEGLICH & CO^{A/S}

www.crsteglich.com



TLF. 56 31 35 69

AVN
AVN HYDRAULIK A-S

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

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

morbus bechterew

København

KREDSFORMAND:

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

Medlemsmøde om Osteoporose og Bechterew den 2. december 2008

Ved: Charlotte Egsmose, overlæge,
klinisk lektor, på Reumatologisk afde-
ling, Bispebjerg Hospital.

Referent:

Susanne Gøttske

Torben Jørgensen bød velkommen til Charlotte Egsmose og de 46 frem-
mødte medlemmer. Efter lidt tekniske
startvanskeligheder med pc'ere og
mikrofoner kunne Charlotte begyn-
de sit spændende indlæg om Osteo-
porose og Bechterew.

Osteoporose (ofte kaldet knogleskør-
hed) er en tilstand med nedsat knog-
lemasse og der er ændringer i knog-
levævet mikroarkitektur. Mængden
af knoglevæv er nedsat og styrken
af knoglevævet er nedsat i en sådan
grad, at der let opstår brud.

Diagnosen stilles ved hjælp af en
DXA-scanning. En scanning af lårbens-
halsen og nederste hvirvler i rygsøj-
len. DXA-scanninger af MB-patienter
viser, at særlig mænd med MB er ud-
sat for at få Osteoporose, kan især ses
ved scanning af lårbenshalsen, idet
MB-patienter kan have falske forhø-
jede værdier i rygsøjlen på grund af
rygsøjlegigten.

Undersøgelser viser, at MB-patienter
generelt har 7 gange større risiko for
at få Osteoporose i forhold til raske
personer. Specielt mænd med en
MB-diagnose bør altså være opmærk-
som på dette problem. Det betyder
ikke, at kvinder med MB er beskyttet
mod osteoporose, da hyppigheden af
osteoporose blandt kvinder i forvejen
er højere end blandt mænd.

Grunden til at MB-patienter har større
risiko for at få Osteoporose er:

- at man i kortere eller længere perio-
der har en inflammation (betændel-
sestilstand),
- man får en ændret biomekanik/
elasticitet,
- mange MB-patienter får med mel-
lemrum Steroidbehandling (biny-
rebarkhormon-behandling) i form af
injektioner i angrebne led, øjendrå-
ber ved Regnbuehinde-betændelse
m.m.,
- samt inaktivitet.

Har man fået konstateret Osteoporose
kan dette behandles medicinsk med
forskellige præparater bl.a. Bisfos-
fonater. Herudover bør man sørge for
at få Calcium og D-vitamin nok.

Hvad kan man så selv gøre for at mindske risikoen for at få Osteopo- rose, her foreslog Charlotte føl- gende:

- Knoglevenlig livsstil
- Rygeophor
- Moderat indtagelse af kaffe/alkohol
- Regelmæssig (vægtbærende)
motion
- Få kalk og D-vitamin nok
- Forebygge fald
- Fysio- og ergoterapi
- Smertebehandling.

Regelmæssig vægtbærende motion giver foruden styrkelse af knog- lerne også:

- Øget muskelstyrke
- Bedre bevægelighed
- Bedre koordination og ikke mindst
- Øget livskvalitet.

Herudover foreslog Charlotte, at MB-
patienter burde få undersøgt om de
havde D-vitamin-mangel, da D-vita-
min sammen med kalk er med til at
opbygge knoglerne. Dette kan under-
søges ved en simpel blodprøve.

Undersøgelser har vist, at vi der bor
på den nordligste halvdel af jord-
kloden ikke får tilstrækkeligt med
D-vitamin i vinterhalvåret (gennem
solens lys) til at dække vores behov,
hvis altså ikke lige vi har mulighed for
at tage ned til sydens sol og varme i
en 14 dages tid i februar. Derfor an-
befalede Charlotte både raske, yngre,
ældre og især MB-patienter at være
opmærksomme på deres indtag af
kalk og D-vitamin.

Anbefalet indtagelse af D-vitamin pr.
dag:

Børn og voksne (4-60 år)

- 200 IE (5 mikrogram)

Voksne (over 60 år)

- 400 IE (10 mikrogram)

I vinterhalvåret har vi nok brug for
mere. Man kan roligt tage 800-1200 IE
(20-30 mikrogram) daglig.

Anbefalet indtagelse af Kalk pr. dag:

Børn (7-10 år) - 700 mg

Pubertet - 900 mg

Voksne - 800 mg

Nye Isio fra Bosch til gigtplagede
**Så kan det ikke
blive lettere!**



Bosch Isio Den nye multiklipper med Li-Ion-teknologi giver uovertrufne fordele. Isio indeholder græskantkniv til præcis klipning af plænekanter og en busksaks så du let kan formskære buske.



BOSCH
Invented for life

**Set
på TV**

**Prøv den i dit
byggemarked**

Den sunde måde at sidde på®

*Vi tilpasser
hvilestolene efter
Deres behov...*

Hos farstrup comfort kan du vælge mellem 9 modeller og mere end 300 varianter. Alle hvilestole kan individuelt tilpasses, så du får en perfekt siddekomfort.



**Ring
og rekvirer
brochure**

Vestergaard Møbler

Lyngby: Jernbanepladsen 19-23 Tlf.: 45 87 54 04
Roskilde: Sankt Ols Gade 13 Tlf.: 46 32 32 48
Hillerød: Helsingørgade 10 Tlf.: 48 24 81 61
København: Torvegade 55-57 Tlf.: 32 57 28 14



farstrup comfort

RING OG AFTAL TID FOR EN AFPRØVNING EVT. I DERES EGET HJEM

**Vælg dansk
benzin og
olie
- 24 timer i
døgnet**

Tlf.: 89 32 22 11

OK


CENTER FOR RYGGKIRURGI A/S

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

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



Den kalk, der er i kosten (især i mælk, ost og andre mejeriprodukter) tæller også med – og optages bedre og giver færre bivirkninger end tabletter. Det er især forstoppelse, der kan være et problem.

Man opnår ikke noget ved at spise over 1000 mg kalk pr. dag.

Herefter sammenfattede Charlotte kort sit indlæg:

- MB-patienter har en øget risiko for osteoporose
- Der er gode muligheder for forebyggelse og behandling – sidst men ikke mindst
- Tænk på din livsstil (og gør noget ved den!!)

Der var efterfølgende mange spørgsmål til Charlotte, så mange, at også den indlagte kaffepause blev brugt til at besvare spørgsmål.

Torben takkede herefter Charlotte Egsom for at stille op med meget kort varsel, og for at give os MB'ere en meget nyttig viden, som vist ikke ret mange af os var vidende om.

morbus bechterew

MB Vestsjælland

KREDSFORMAND:

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

Indkaldelse til Ordinær Generalforsamling:

Lørdag d. 28. marts 2009, kl. 11.00
Sted: Krebshuset, Ringstedvej 87, 4180 Sorø.

Efter generalforsamlingen vil der kunne bestilles frokost på stedet mod betaling på kr. 100,00 pr. person. Deltagelse i denne frokost kræver tilmelding, som kan ske til bestyrelsen når indkaldelse til generalforsamling bliver udsendt.

Bagefter frokosten har bestyrelsen fået en aftale med Smertepsykologen

Søren Frølich fra Herlev Hospital, Smerteklinikken, om at han kommer og holder foredrag om, at lære at lære at leve med kroniske smerter. Dette vil også foregå i Krebshuset og varer fra kl. 13.00 til 15.00, med pauser.

Bestyrelsen håber at se så mange som muligt til generalforsamlingen og foredraget.

Venlig hilsen

**Formand for gigtforeningen
for Morbus Bechterew Kreds
Vestsjælland**
Inge-Lise Faurholt

morbus bechterew

Sønderjylland

KREDSFORMAND:

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

MB Træning 2009

Året 2009 er nu godt i gang, og snart kan vi glæde os til foråret og de lange lyse aftener. Også med hensyn til MB træningen på Gråsten Gigthospital er vi nu gået lysere tider i møde. Kort før julen 2008 kom der en glædelig udvikling med hensyn til muligheden for at fortsætte med MB træning på Gråsten Gigthospital i 2009.

Inden da havde Region Syddanmark i brev til Gigthospitalet meddelt, at MB træning efter deres vurdering er omfattet af ordningen om Vederlagsfri Fysioterapi, som ligger i kommunalt regi (Ændring af Sundhedsloven - Folketingsbeslutning per 12. juni 2008 til ikrafttrædelse per 1. august 2008). Regionen afviste imidlertid hospitalets forsøg på, at etablere/fortsætte MB træning under den Vederlagsfri Fysioterapi, begrundet med at hospitalet ikke kan få et såkaldt "ydernummer". Dette medfører, at hospitalet meddeler alle MB patienter tilknyttet den ugentlige træning, at MB træning stopper fra årsskiftet 2008/2009.

Foreningen sendte efter mødet med Gigthospitalet et brev til de fire Sønderjyske kommuner med en beskrivelse af problemstillingen og en berettiget forventning om, at MB træningen kunne fortsætte i 2009 og helst på Gigthospitalet.

De fire sønderjyske kommuner har efterfølgende på et møde i det lokale samordningsforum undersøgt muligheden for alternative løsninger. En henvendelse til Sundhedsstyrelsen resulterede i en udmelding om, at et manglende "ydernummer" ikke hindrede kommunerne i at indgå en aftale med Gigthospitalet.

På den baggrund besluttede de fire sønderjyske kommuner:

- at alle MB patienter fra de fire kommuner tilknyttet den nuværende ugentlige træning kan fortsætte uden afbrydelser også efter den 1. januar 2009
- at arbejde på at indgå aftale med Gråsten Gigthospital om varetagelse af holdtræning for MB patienter under ordningen for vederlagsfri fysioterapi, således at tilbuddet kan videreføres i 2009.
- Sønderborg Kommune vil på vegne af de fire sønderjyske kommuner (Åbenrå, Tønder, Haderslev, Sønderborg) forhandle en aftale på plads med Gråsten Gigthospital i begyndelsen af 2009.

Dermed kunne Gigthospitalet kort før jul udsende brev om, at MB træning fortsætter i 2009 – alle tiders julegave!

Juleafslutning 2008

Året 2008 sluttede med foreningens traditionelle julearrangement, der blev afholdt tirsdag den 2. december. Der var stor opbakning til arrangementet med godt 45 fremmødte medlemmer – virkelig flot. Vi havde inviteret "de 5 Bedste" til at underholde. Det blev til en festlig og musikalsk aften, hvor de 5 harmonikaspillende bedstemødre fra Sydals spillede vore dejlige og glade julesange akkompagneret af en veloplagt syngende medlemsskare. Indimellem melodierne og sangene blev der fortalt sjove historier og fortællinger. Vi hyggede os med gløgg, æbleskiver, kaffe og kage, og mange af de frem-



Sponsoreret

RESPEKT ...

- udvikler hele mennesker!

Besøg Danmarks mest
rummelige højskole på:
www.egmont-hs.dk

egmont
højskolen

Telefon 87 81 79 00
Villavej 25, 8300 Odder
mail@egmont-hs.dk

Malerfirmaet M.D.T.

v/ Maja Dahl

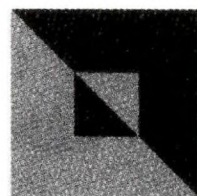
Storegade 36, Pillemark, 8305 Samsø

Tlf. 86 59 37 56

Mobil 29 65 41 66

Kvalitetsarbejde udføres inde som ude

E-mail: maler-mdt@mail.dk



NYK LINE

NIPPON YUSEN KAISHA

Voldbjergvej 14, 2. sal

8240 Risskov

Tlf. 87 41 80 80

★ EL-INSTALLATIONER ★ INDUSTRI-AUTOMATIC
★ EDB-INSTALLATIONER ★ NYBYGGERI ★ OMBYGNINGER

Stensbjerg



AUT. EL-INSTALLATØR - 4681 HERFØLGE

TLF. 56 27 42 14

OVERMONTØR TOM KRISTENSEN
INSTALLATØR SØREN STENSBJERG
MONTØR JENS PETER JENSEN

TLF. 53 65 80 57
TLF. 56 27 43 44
TLF. 53 65 44 64



SuperBrugsen

Stengårdsvej 26

5620 Glamsbjerg

Telefon 64 72 17 11

Slagterafd.: 64 72 18 59

DE
TALENT
KÆMPELSE
D-KLOAK-BETON
SELEGNINGSARBEJDE
KÆMPELSE, BELEGNING
AUT. MESTER, JORD-KL

din entreprenørpartner!

J. BERNER PEDERSEN

ENTREPRISE

Tinvej 10 - DK 3060 Espergærde
Telefax 49 13 22 36 - Biltlf. 21 24 34 54

Telefon 49 13 22 78

mødte tog hjem med en lille gave

vundet i foreningens julelotteri

Generalforsamling 2009

Der indkaldes til ordinær generalforsamling i MB Sønderjyllands Kredsen:

Tirsdag den 31. marts 2009 kl. 19.00 i spisesalen på Gigthospitalet

Dagsorden ifølge foreningens vedtægter:

1. Valg af dirigent.
2. Beretning fra formanden.
3. Forelæggelse af godkendt og revideret regnskab for 2008.
4. Vedtagelse af budget og kontingent for 2009.
5. Indkomne forslag.
6. Valg af formand i lige år
7. Valg af kasserer i ulige år
På valg er: Kasserer Torben Lund
8. Valg til bestyrelsen.
På valg er: Iver Hansen og Lillian Pedersen
9. Valg af suppleanter til bestyrelsen.
På valg er: Jørgen Fangel og Ebbe Larsen
10. Valg af revisor og revisorsuppleant.
På valg er: Christian Hansen og Peter Stücker
11. Eventuelt.

Af hensyn til servering bedes man tilmelde sig til:

Margrethe Tramm - tlf. 74 41 59 02
email: pkt@pc.dk

Lillian Pedersen – tlf. 74 43 13 36
email: lillianpedersen@post.tele.dk

Tilmeldingsfrist: 24. marts 2009 (bedst mellem kl. 17.00 – 19.00)

Fremtidige arrangementer

Bestyrelsen skal på det kommende bestyrelsesmøde bl.a. drøfte og planlægge fremtidige aktiviteter herunder også årets sommerudflugt.

Medlemmerne må meget gerne komme med forslag til sommerudflugten, men også til øvrige aktiviteter. Alle henvendelser og forslag vil blive behandlet og indgå i bestyrelsens arbejde.

På bestyrelsens vegne

Willy J. Fick

morbus bechterew

Vejle-Ribe

KREDSFORMAND:

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

Generalforsamling

Vi indkalder herved til foreningens ordinære generalforsamling, der afholdes Torsdag den 26. marts 2009 kl. 18.00 på Bowl'n Fun – Skovvangen 35 – 6000 Kolding (i nærheden af Storcentret)

Dagsorden iflg. vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af godkendt og revideret regnskab
4. Vedtagelse af budget og kontingent for det kommende regnskabsår
5. Indkomne forslag
6. Valg til bestyrelse. På valg er Næstformand Nis Iversen, Gerda Djurhus, Ulrik Hjelme, samt Henrik Pedersen som forlader kredsen.
7. Valg af suppleant til bestyrelsen
8. Valg af revisor og revisorsuppleant
9. Eventuelt

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

Efter generalforsamlingen kan vi – for en egenbetaling på kun 25 kr. pr. pers - tilbyde en stor lækker buffet bestående af:

- Klar suppe m/urter og boller
- Mulligatawny suppe
- Tarteletter m/høns i asparges
- Rødkålssalat m/valnødder
- Fiskesalat m/ravigotte sauce
- Sprængt oksebryst m/peberrod
- Gravad laks m/rævesauce
- Cassoulet
- Citrusstegte kyllingelår m/vintergrønt
- Håndlavede frikadeller m/agurkesalat
- Barbeque ben

- Kalkunbryst sweet and sour
- Pommes frites
- Flødekartofler
- Bearnaisesauce
- Barbequesauce
- Småt & Godt

Hertil brød og stor indbydende salat-bar.

Drikkevarer – udover kaffe/te – er for egen regning.

Kl. 20.00 har vi har lejet bowling baner i 2 timer, og i det første spil skal vi finde "kredsmesteren" i bowling.

Du er som altid velkommen til at invitere din ægtefælle eller samlever med. Af hensyn til bowlingcenteret er det nødvendig med tilmelding til undertegnede senest otte dage før generalforsamlingen enten på telefon 26 71 32 64 eller mailadresse: mb-vejle@youmail.dk.

Med venlig hilsen

Henrik Pedersen

Radiodoktoren

Lørdag den 20. september havde kredsen inviteret til foredrag med, Radiodoktoren, Læge og sundhedskonsulent Carsten Vagn Hansen og hustru Joan.

På denne smukke eftermiddag var temaet Sundhed og Livsglæde, som blev krydret med sang. Vi havde to en halv time sammen og Carsten og Joan. Vi fik en del at vide om kost og ernæring, vitaminer og mineraler, medicin både den farmaceutiske og den mere naturlige, samt gode livs råd. Det var både spændende og lærerigt. Da der ikke var så mange fremmødte, var der også god mulighed for at få svar på mange spørgsmål. Spørgelysten var også stor. Carsten er uden tvivl meget vidende og grundig, så vi fik virkelig valuta for pengene. Har du lyst til at genopfriske denne eftermiddag, kan du finde meget på disse to websider www.radiodoktoren.dk og www.dsgnet.dk.

Medlemsrådgivning

Farmaceut Ulrik Hjelme kan yde rådgivning på medicin området.

- a. Gennemgang af din medicin, dosis, præparatvalg, pris
- b. Virkning, bivirkning, interaktioner
- c. Tilskud, bevillinger mm.

Ulrik træffes på tlf. 86 92 83 35 eller
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

Husk at melde flytning!

Flytning bedes meddelt til Per
Schwarz på tlf. 30 28 58 63 eller mail:
perschwarz@stofanet.dk.
På forhånd tak.

Venlig hilsen

**Bestyrelsen for Vejle-Ribe kredsen
v/Henrik Pedersen**

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

Ref. og Foto: Michael Hjortshøj
Marselisborg - Centret Århus d.
28.04.08.

Efter en veloverstået generalforsam-
ling Mandag d.28 april, kunne vi byde
velkommen til Erik Veje Rasmussen.
Direktør - Cheftræner i Århus GF
- Advokat - Foredragsholder til
erhvervslivet og til Danmarks idræts-
forbund elitetræneruddannelse.

Vi havde en forrygende, inspirerende,
sjov og også provokerende fore-
dragsholder som fik sat gang i mange
diskussioner blandt de fremmødte.

Vi kom rundt i og omkring, Erik Veje
Rasmussens trænererfaring både
som spillende træner og cheftræner
i Flensborg og Århus GF. Hvordan
kunne man vinde det Tyske mester-
skab og hvordan er tonen iblandt spil-
lere fra forskellige nationaliteter. Kan
en dansk Cheftræner se spillere privat,
til orientering var der en 3- 4 danske
spillere på holdet i Flensborg, da han
var træner der.

Vi drøftede doping på håndbold hold
og i særdeleshed indenfor cykelspor-



Erik Veje Rasmussen

ten. Hvorfor ikke legalisere det, idet
langt størstedelen er på en eller an-
den slags doping. Man kan ikke cykel
3.000 km i Tour de France og inden da
- 2.000 km, i Giro de Italia.

Erik Veje kom med forskellige dilem-
maer, som en træner står i, under
en håndboldkamp. Skal man slå en
spiller, som selv beder om det?? For
så spiller han bedre og der er måske
vigtige point på spil/eller en anden
klub som vil købe en spiller??

Hvad gør man som træner når mod-
stander publikum er meget aggres-
sive og til - tider personlige overfor
en enkel spiller?? Det havde Erik Veje
også en helt anderledes vinkel på

Han kom ind på forskellige sjove epi-
soder fra hans tid på advokat kontor.
Ligeledes hans tid som, hjælpetræner
på hans kones serie 3 oldgirls hold.

Det giver også mange dilemmaer. Han
kom med eksempler, hvordan han har
kunnet flytte fokus i svære perioder af
hans liv og trænergerning.
En flot og givende billede af som han
kalder GF Huset. Hvordan arbejder
man i Århus GF og med hvilke midler.

Sluttelig havde vi mulighed for at
stå og gå på MBT måtter, som han
havde med. En stor tak til Erik Veje
Rasmussen, som fik 1½ times foredrag
til at være ovre før vi helt var klar over
det.

Kort reportage fra et gratis arrange-
ment ved Århus - festuge.
Søndag d. 31.august 2008 kl. 19.30.

Historisk havnerundfart til fordel for bugserbåden Jakob

Havnerundfart med orientering om
bugserbåden 'Jakob', Århus Havns



bugserbåde og det arbejde, de udfører i de forskellige havneafsnit, tourbåden gennemsejler. Der vil også være orientering om skibstrafikken på og i Århus Havn før og nu. Gæsterne vil ligeledes høre historier fra Århus Havn med udsigt over de bynære havnearealer, som nu er overtaget af Århus Kommune.

Søndag d. 31/8-2008 havde jeg den fornøjelse at deltage i MB's havnerundfart som kæreste til Michael Hjortshøj. Jeg er ikke selv gigtpatient og har ikke tidligere deltaget i MB's arrangementer.

Det var en dejlig aften med ok vejr, og tourbåden var pænt fyldt op med medlemmer fra MB, deres partnere og børn, men også med andre folk, lod det til.

Desværre var der ikke som lovet noget større jazzorkester til stede i båden den aften. Til gengæld var der en udmærket guide, der stod foran i båden og berettede om de forskellige havneafsnit, som der viste sig at være en del af.

Guiden var meget entusiastisk og vidende om Århus Havn. Men tilsyneladende var han ikke lige så velorienteret om aftenens målgruppe, hvilket vakte en del morskab i hvert fald hos undertegnede og Michael Hjortshøj. Den udmærkede guide stod således med front mod sit gigtramte publikum og pegede ivrigt i alle retninger både for og bag og til siderne, mens han fortalte. Det stillede selvsagt store krav til publikums nakkeaktivitet og smidighed, og i hvert fald Michael havde noget svært ved at følge mandens mange pegeretninger, og vi måtte knække lidt sammen af grin. Alt i alt en både hyggelig og sjov tur, og jeg deltager gerne i lign. arrangementer en anden gang.

**Med venlig hilsen Rikke Slengerich,
kæreste med Michael Hjortshøj**

morbus bechterew

Midt Vest

KREDSFORMAND:

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

Generalforsamling

Indkaldelse til generalforsamling
Tirsdag den 10. marts 2009 kl. 19.00
Bowll'n!ffFun, Mads Bjerresvej 5, 7500
Holstebro

Spisning, generalforsamling og Bowling

Mød op – MB MidtVest er vært
denne aften, så hank op under din
bedre halvdel og mød op – det er helt
GRATIS.

Aftenens program:

Kl. 19:00 buffet:

Klar suppe m/urter og boller •
Mulligatawny suppe • Tarteletter m/
høns i asparges • Rødkålssalat m/val-
nødder • Fiskesalat m/ravigotte sauce
• Sprængt oksebryst m/peberrod
Gravad laks m/rævesauce • Cassoulet •
Citrusstegte kyllingelår m/vintergrønt
• Håndlavede frikadeller m/agurke-
salat • Barbeque ben • Kalkunbryst
sweet and sour • Pommes frites •
Flødekartofler • Bearnaisesauce •
Barbequesauce • Småt & Godt
Hertil brød og stor indbydende salat-
bar.

KL. 20:00 Generalforsamling

DAGSORDEN

- 1) Valg af dirigent og referent.
- 2) Formandens beretning.
- 3) Forelæggelse af godkendt og revideret regnskab for det seneste regnskabsår.
- 4) Vedtagelse af budget og kontingent for det kommende regnskabsår.
- 5) Indkomne forslag
(Skal være bestyrelsen i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen).
- 6) Valg til bestyrelsen
På valg er: Ernst Høeg Hansen, Jes Østerdal Nielsen, Vakant
(Ernst og Jes genopstiller)
- 7) Valg af suppleanter

De nuværende er: Ole Dejgaard og Svend Klausen.

- 8) Valg af revisor samt revisorsuppleant.
- 9) Eventuelt.

KL. 21:00 Bowling

Tilmelding: Kurt Jakobsen, Malurten 7
• 7500 Holstebro • Tlf. 9741 4541
Mail: kurt-jakobsen@jubii.dk

Dobbelt foredrag

Lørdag den 28. marts, kl. 14.30
Kulturhuset, Nygade 22, 7500
Holstebro.

Kronisk sygdom – kan du forholde dig anderledes?

(ved terapeut og sygeplejerske
Herdis Hviid og farmaceut Poul Erik Skovhede).



Det at leve med en kronisk sygdom kender du nok meget mere til end de to foredragsholdere. Sygdommen vil selvfølgelig have en vis plads i dit liv. Men hvor stor plads vil du give den? Foredragsholderne har en professionel baggrund som henholdsvis farmaceut og sygeplejerske. Dette vil selvfølgelig medføre, at der kort kommer med input til medicinsk behandling, men da Herdis og Poul Erik har været gift med hinanden i godt 16 år, vil deres personlige historie præge dagen. Selvom livet stress, psykisk nedtur og sygemelding blev øjenåbner for en anden verden, end den traditionelle sundhedssektor, som de begge har arbejdet i mange år. Hvad kan vi selv gøre anderledes for at vende en negativ spiral? Positiv tænkning – kan du det? Kan krop og psyke adskilles? Hvad kender du til behandlingsformerne Kranio Sakral Terapi, massage og tankefeltterapi? Så vidt programmet tillader vil gives en kort demonstration.

Eftermiddagens program

1. Præsentation af os selv
2. Programmet for i dag (skitsering)

3. "Farmaceuten"

- Medicinsk behandling (ganske kort med de almindeligste lægemidler, virkning >< bivirkning, enkelt model, der illustrerer optagelse, fordeling og udskillelse af et lægemiddel)
- Patientsikkerhed (medicin-efterlevelse, optimal lægemiddelbehandling, polyfarmaci (brug af flere end 3 lægemidler))
- 4. Krop og psyke
 - Positiv tænkning
 - Balance/ubalance (stress, mestring mv.)
- 5. Mine behandlinger (inkl. smeritelindring)
 - Kranio Sakral Terapi
 - Massage
 - Tankefeltterapi
- 6. Evt. demonstration og kosttilskud
 - Spørgsmål, Kaffe og kage

Tilmelding: Kurt Jakobsen, Malurten 7 • 7500 Holstebro • Tlf. 9741 4541
Mail: kurt-jakobsen@jubii.dk

Landsmøde 2009

Lørdag og søndag den 16. og 17. maj
Hotel Royal, Holstebro.
Se indbydelsen inde i bladet.
Vi glæder os til at se jer til landsmøde i Holstebro!

Med venlig hilsen

Bestyrelsen MB Midt-Vest

morbus bechterew

Nordjylland

KREDSFORMAND:

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

Generalforsamling

Vi afholder generalforsamling i Kreds Nord

Onsdag d. 18. marts 2009 kl. 19.00

Generalforsamlingen afholdes i Idrætsforeningen for handicappede, Skydebanevej 1, 9000 Aalborg (ved Vesterkærrets Skole). Vi arbejder på at få en foredragsholder til at fortælle om medicin og Bechterew.

Invitation er sendt ud til medlemmerne pr. post.

Torvedagsarrangement - Viden, Handling, Livskvalitet

"Torvedagen" finder sted onsdag den 13. maj 2009 kl. 11.00-15.30.
i forhallen på Aalborg Sygehus Syd.

På torvedagen vil en række patientforeninger præsentere sig ved en bod. MB-Nord forventer at være til stede.

Aktiv og social

Vi ved jo hvor vigtigt det er at bevæge sig, når man er udstyret med diagnosen MB. Samtidig ved vi også, at det kan være svært at finde andre med MB, specielt som nydiagnosticeret. Vi har i bestyrelsen derfor drøftet muligheden for at lave et gå- eller spinninghold for MB'ere. Vi forventer til sommer at starte med at finde en fast tid, hvor vi f.eks. går en tur i skoven i et tempo, hvor alle kan være med. Vi vil informere pr. mail, så hvis du har interesse i at være med, så skriv endelig til tina.groenborg@adlshome.dk.

Med venlig hilsen

Bestyrelsen v. Tina Grønborg, Kreds Nord

morbus bechterew

MB Storstrøm

KREDSFORMAND:

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

Generalforsamling

Storstrømskredsen holder generalforsamling mandag den 30. marts 2009 kl. 19.00, på Café Futura, Ringstedgade 9 i Næstved.

Forud for generalforsamlingen vil der være et oplæg fra Sundhedskonsulent Karina Nørby, der vil tale om patientuddannelsen "At leve med kronisk sygdom". Patientuddannelsen er et tilbud der gives rundt om i kommunerne og vi har vurderet at det er en god ide at få kendskabet til dette tilbud bredt ud så det kan nå alle i vores kreds med Bechterew.

Efter at vi vores nye viden og forhabentlig inspiration til at komme på patientuddannelsen, er der en kort pause hvorefter den egentlige generalforsamling i Storstrømskredsen starter kl. ca. 20.30.

Dagsorden

Dagsorden som følgende:

Valg af dirigent
Formands beretning
Fremlæggelse af godkendt og revideret regnskab
Vedtagelse af budget for 2009 og kontingent fastsættelse for 2010
Indkommende forslag.*
Valg til bestyrelsen på valg er Svend Dahl, Leif Thorkildsen og John Jensen
Valg af suppleanter på valg er Britta Laursen og Finn Nielsen
Valg af revisor og revisorsuppleant på valg er Flemming Gryning og Svend Karlshøj.
Evt.

*Forslag til vedtægtsændring:
Fremtidig tekst i § 1, Foreningens navn er MB-Syddøst - Gigtforeningen for Morbus Bechterew i Næstved, Faxe, Stevn, Vordingborg, Lolland og Guldborgsund, Fuglebjerg, Haslev og Vallø.

I november måned havde vi et medlems-foredrag der blev afholdt i Nykøbing. Os der var mødt frem havde en fantastisk god aften sammen med kompetencekonsulent Bente Holm.

Når det så er sagt skal det også nævnes, at bestyrelsen har haft en intention om at holde et årligt arrangement i den sydlige del af kredsen, **men alle som møder frem, kommer fra den nordlige del**, så arbejdet og omkostningerne står **ikke mål** med fremmødet.
Hvad kan vi gøre?

I som er kontaktpersoner kan sandsynligvis forvente at blive indbudt til et møde med bestyrelsen.

Vi ses til generalforsamlingen d. 30 marts.

Venlig hilsen

Bestyrelsen v. Susanne Pedersen Storstrømskredsen

KREDSFORMAND:

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

Kære medlemmer!

Selvom vi er nået til marts måned håber vi, at alle medlemmer med familie er kommet godt ind i det nye år. Kredsens første arrangement i 2009 bliver Ordinær generalforsamling onsdag den 18. marts 2009 kl. 19:00, forhåbentlig på Falckgården, Rugårdsvej i Odense.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Beretning fra formanden
3. Forelæggelse af godkendt og revideret regnskab for det seneste regnskabsår
4. Vedtagelse af budget og kontingent for det kommende regnskabsår

5. Indkomne forslag
6. Valg til bestyrelsen
7. Valg af suppleanter til bestyrelsen
8. Valg af revisor samt revisor-suppleant
9. Eventuelt

Vi udsender selvstændig indkaldelse til alle medlemmer, hvor det vil fremgå, hvor generalforsamlingen afholdes.

Foredrag

Efter generalforsamlingen har vi den glæde at byde velkommen til specialansvarlig overlæge ved reumatologisk afdeling på Svendborg Sygehus, Inger Marie Jensen Hansen, som vil holde et foredrag om biologisk medicin.

Inger M. Jensen Hansen er uddannet på Århus Universitet i 1985 og har arbejdet på sygehuse i Århus indtil hun for få år siden flyttede til Fyn med familien.

Foruden overlæge i Svendborg, er hun også ansat som klinisk lektor ved Odense Universitets-hospital, er speciallæge i intern medicin og i reumatologi. Har tidligere forsvaret både en Ph D og nogle år senere en disputats. I Svendborg er hun ansvarlig for

behandlingen med biologisk medicin og har også været ankermand i et projekt, hvor patienter med Bechterew blev behandlet med Salazopyrin eller biologisk medicin.

Du er velkommen til at tage ægtefælle/samlever med. Af hensyn til bordopstilling, kaffe og kage, beder vi om tilmelding (se den udsendte indkaldelse).

Venlig hilsen

Bestyrelsen for Fynskredsen v/Keld Sten

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
mbkortet@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!



Oplysning om morbus Bechterew

Gigtforeningen for Morbus Bechterew: www.bechterew.dk

Følgende 3 pjecer kan rekvireres fra sekretær Susanne Gøttske, Tavleager 45, 2670 Greve, e-mail: s.goettske@eriksminde.dk

Gigtforeningen for Morbus Bechterew har udgivet 2 pjecer, priserne er inkl. forsendelse:

Morbus Bechterew, Information om rygsøjlegigt, 52 sider. 40,- kr.

En generel omtale af sygdommen og behandlingsmulighederne med et afsnit om gode vaner samt et øvelsesprogram.

Bilkørsel og Bechterew, 28 sider. 20,- kr.

Gode råd om bilkørsel, specielt med fokus på nakkestøtten i bilen.

Ankylosing Spondylitis, Assessment Scores, Classification and Diagnosis Criteria, 54 sider. 40,- kr.

Pjecen er udgivet af den canadiske forskningssammenslutning for rygsøjlegigt, Spondyloarthritis Research Consortium of Canada i samarbejde med ASIF, Ankylosing Spondylitis International Federation. Pjecen er på engelsk og primært rettet mod læger og fysioterapeuter. Anbefales kun særligt interesserede patienter.

Links til andre patientforeninger og samarbejdspartnere i såvel ind- som udland

Den danske gigtforenings hjemmeside: www.gigtforeningen.dk

Den norske gigtforenings hjemmeside: www.revmatiker.no

Den engelske Bechterewforening – NASS: www.nass.co.uk

Den amerikanske Bechterewforening – SAA: www.spondylitis.org

Den tyske Bechterewforening – DVMB: www.bechterew.de

ASIFs hjemmeside (engelsk sproget): www.spondylitis-international.org

Hjemmeside om røntgen, CT- og MR skanning ved rygsøjlegigt: www.spa-imaging.org

Overlæge Anne Grethe Jurik og reumatolog Berit Schiøttz-Christensen modtog Bechterewprisen for 2007 for hjemmesiden. Vejledning for læger og patienter om de nævnte undersøgelsesmetoder. Dansk og engelsk udgave.



Hovedbestyrelsen



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@innh.dk



Kasserer

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



ASIF kommitteret

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



HB medlem, Redaktør

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

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 MB

Morbus Bechterew

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



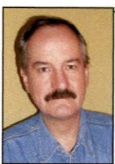
København

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



Sønderjylland

Willy J. Fick
B. S. Ingemannsvej 8
6400 Sønderborg
61 78 68 84
willy.fick@hotmail.com



Nordjylland

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

Unn Dalsgaard
Harnavegur 13
FO-370 Midvågur
00 + 298 33 32 31

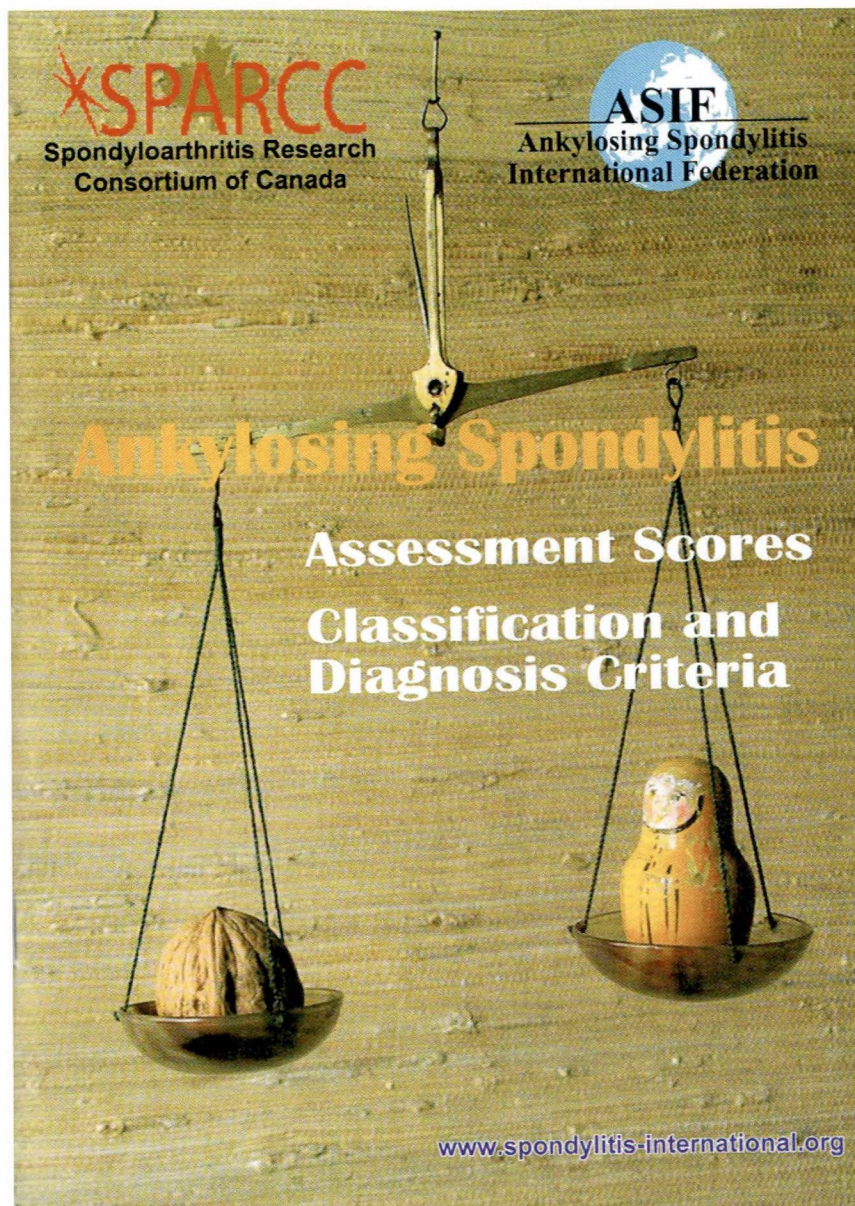
Ansæt sekretær



Sekretær

Susanne Gottske,
Tavleager 45
2670 Greve,
43 90 92 98
s.gottske@eriksminde.dk

Bechtereforeningens reumatologiske nytårshilsen



Gigtforeningen for Morbus Bechterew har i december 2008 udsendt en pjecce til de reumatologiske afdelinger og praktiserende reumatologer, i alt 130 eksemplarer.

Pjecen indeholder en oversigt over de forskellige målinger, der foretages på Bechterewpatienter. Tillige de mange forskellige scoringssystemer, der benyttes, når man vurderer vores sygdomsaktivitet og funktionsformåen. Herudover er der bl.a. røntgen- og MR-scoringssystemer.

Vi har ønsket at gøre opmærksom på foreningen med denne pjecce, idet vi håber, at den vil være en hjælp i forbindelse med diagnose og opfølgning af patienter med morbus Bechterew og andre former for rygsøjlegigt.

Pjecen er på engelsk og har titlen "Ankylosing Spondylitis, Assessment Scores, Classification and Diagnosis Criteria". Den er udarbejdet af professor Ernst Feldtkeller, vicepræsident for ASIF, i samarbejde med professor Désirée van der Heide, Holland og

de canadiske professorer Walter P. Maksymowych og Robert D. Inman. Pjecen er udgivet af den canadiske forskningssammenslutning for rygsøjlegigt, Spondyloarthritis Research Consortium of Canada i samarbejde med ASIF. Pjecen er primært rettet mod læger og fysioterapeuter, og anbefales kun til særligt interesserede patienter. Pjecen kan rekvireres hos sekretær Susanne Gøttske, s.goettske@eriksminde.dk. Pris 40,- kr. inkl. forsendelse.



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
Anne Jacobsens Allé 17, 7. sal
2300 København S.
Tlf. +45 32 48 18 00

IRN6352/028



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

WEEKENDOPHOLD



To overnatninger for to personer
i dobbeltværelse med toilet, bad
og tv. Inkl. morgenbuffet.

Pris i alt kr. 1395,-

Sammenhængende forlængelse af
ophold pr. nat pr. person i
dobbeltværelse: Kr. 350,-

Hotel Royal



Holstebro

Den Røde Plads 10, 7500 Holstebro
+45 97402333

*Gældende overnatning fredag-mandag,
helligdage og i den danske skoleferie.

www.hotel-royal.dk

Porto

Gigtforeningen
for alle med ondt i led, ryg og muskler
Gentoftegade 118 · 2820 Gentofte

Porto

Gigtforeningen for Morbus Bechterew

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

MB
Morbus Bechterew

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 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



Schering-Plough
støtter med denne annonce
**Gigtforeningen for
Morbus Bechterew**



Lautrupbjerg 2 · 2750 Ballerup · Tlf.: +45 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 60.000 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.

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

 **POST** 
PP DANMARK



BRAND HOUSE 080121EN.DKI

Et liv med gigt?



Læs mere om gigt og behandlingsmuligheder på

www.gigtogdig.dk

Wyeth