MB BLADET

Morbus Bechterew

3
Oktober 2010
17. årgang

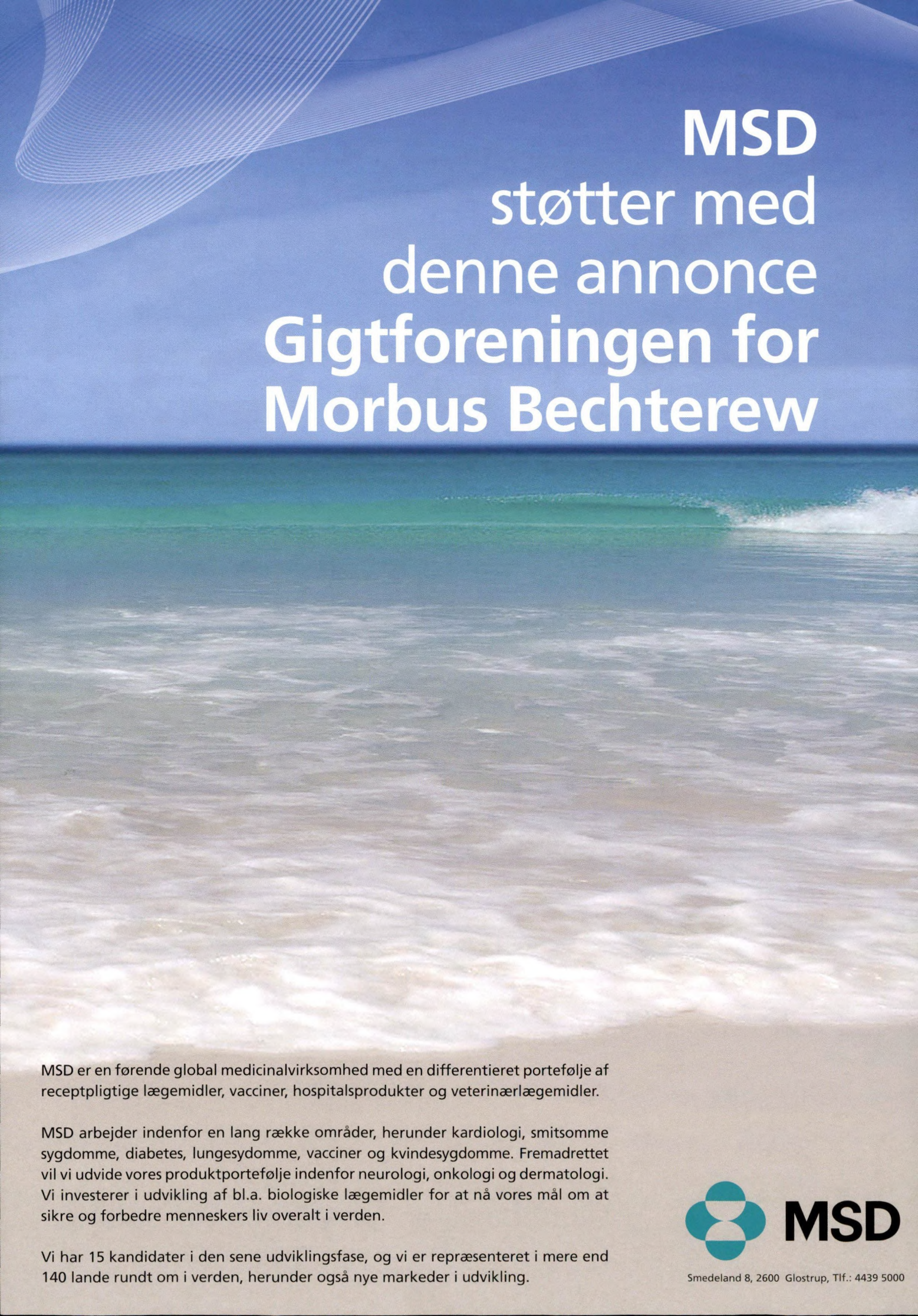
LÆS BL.A. I DETTE NUMMER:

Internationalt patientforenings-møde

Mit liv på/med Hvidovre hospital - del 3

Invalidebiler

Gigtforeningen for Morbus Bechterew
www.bechterew.dk



MSD er en førende global medicinalvirksomhed med en differentieret portefølje af receptpligtige lægemidler, vacciner, hospitalsprodukter og veterinærlægemidler.

MSD arbejder indenfor en lang række områder, herunder kardiologi, smitsomme sygdomme, diabetes, lungesydomme, vacciner og kvindesygdomme. Fremadrettet vil vi udvide vores produktportefølje indenfor neurologi, onkologi og dermatologi. Vi investerer i udvikling af bl.a. biologiske lægemidler for at nå vores mål om at sikre og forbedre menneskers liv overalt i verden.

Vi har 15 kandidater i den sene udviklingsfase, og vi er repræsenteret i mere end 140 lande rundt om i verden, herunder også nye markeder i udvikling.

MSD

Smedeland 8, 2600 Glostrup, Tlf.: 4439 5000

Indhold

Internationalt patientforenings-møde i Bruxelles, IMID

6

21

Fyn kan også

Sovestilling for MB'ere

11

Morbus Bechterew
www.bechterew.dk

Leder	5
Internationalt patientforenings-møde i Bruxelles, IMID	6
Sovestilling for MB'ere	11
Bed-it	13
Har du ikke modtaget MB-blad nr. 2, 2010?	13
Mit liv på/med Hvidovre hospital - del 3	14
Oplysning om morbus Bechterew	16
Invalidebiler	18
Fyn kan også	21
Kredsnyt	23

Udgives af Gigtforeningen for MORBUS BECHTEREW

Redaktion: Gigtforeningen for Morbus Bechterew v/redaktion Jens Tryde, Frugthaven 11, 7000 Fredericia, tlf. 28 15 38 28, jensblichertryde@live.dk · **Redaktionsudvalget:** Niels Vous (ansv.), Jon Erlendsson, Susanne Gøttske, Grete Jensen, Stine Voigt, Susanne Pedersen og Per Schwarz · **Layout:** FL Reklame, 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

Grafisk design: FL Reklame · 70 22 18 70

Forsidefoto: To børn fotograferet inde i et af de store pinewoods som gror i Canada og de nordamerikanske stater.

LEDSMERTER?

Derfor behøver livet ikke gå i stå!

Der er meget, du selv kan gøre for at bevare et aktivt og indholdsrigt liv.

Start med at besøge **www.aktiveled.dk**

Her kan du gratis tilmelde dig og få personlig rådgivning fra eksperter til et bedre liv med ledsmerter. Over 20.000 danskere med ledsmerter har allerede tilmeldt sig.

På gensyn på www.aktiveled.dk

Aktive led sponsoreres af Panodil

Aktiveled.dk

Panodil

Panodil® (paracetamol). Anvendelse: Mod svage smerter f.eks. muskel- og ledsmerter. Virker febernedsættende. Dosering: Voksne: 1 g 3-4 gange dagligt, dog højst 4 g pr. døgn. I enkelte tilfælde kan ½ g 3-4 gange dagligt være tilstrækkeligt. Højere doser end anbefalet giver ingen ekstra effekt og kan medføre skader, der ikke kan helbredes. Paracetamol i doser over ca. 7,5 g indebærer risiko for leverskade, evt. livstruende leversvigt. Forsigtighedsregler: Bør ikke anvendes uden lægens anvisning af personer med nedsat lever- og nyrefunktion, svækket ernæringstilstand, hyppige hovedpineanfald, overfølsomhed overfor paracetamol eller hjælpestoffer samt ved samtidig behandling med anden paracetamolholdig medicin, warfarin, metoclopramid, domperidon, colestyramin, lægemidler med enzyminducerende effekt (f.eks. fenytoin, carbamazepin), probenecid, chloramphenicol. Pakningsstr. og priser 15.09.2010: Filmovertrukne tabletter 500 mg: 20 stk. kr. 22,05 - 48 stk. kr. 33,25 - 96 stk. og 100 stk. kr. 45,10 - 300 stk. kr. 97,90. Se dagsaktuel pris på medicinpriser.dk. Læs omhyggeligt vejledningen i indlægssedlen eller på emballagen. Panodil® er et varemærke tilhørende GlaxoSmithKline-gruppen af firmaer.

GORDISK KNUDE

Leder

• AF JENS TRYDE

Med efterårets komme følger også regeringens forslag til den kommende finanslov.
Derpå følger det absurde teater for rullende kameraer, hvor den ene partileder efter den anden kaster alle mulige forslag på bordet. Og ganske ofte er den slags forslag om emner, der intet eller kun marginalt har noget med landets økonomi at gøre. Den slet skjulte dagsorden for disse forslag er at presse citronen mest muligt og få fuld valuta til de partier, der lægger mandater til det krævede flertal.

Men i år er der en ny bold med i spillet, nemlig landets gigtcentre. Disse centre, som også mange MB'ere benytter, har en stor uudnyttet kapacitet. Gigtcentrene vil som udgangspunkt gerne hæve bemandingen og udnytte materiellet endnu bedre. Problemstillingen er, at regionerne driver sundhedssektoren og dermed også står for at bevilge gigtcentrene midler til drift. Regionerne får deres midler fra en stor rammebevilling fra finansloven. Da sundhedsministeren lægger op til ikke at øge rammebevillingen, og regionerne ikke vil tage penge fra andre områder, er resultatet bl.a. gigtcentre med uudnyttet kapacitet. Og hvad værre er, er der gigtpatienter, herunder MB-patienter, der ikke får den rette behandling eller træning på grund af dette. Desværre råder Gigtforeningen for Morbus Bechterew for tiden ikke over Alexander den Store, som med sit sværd kunne hugge denne gordiske knude over. Til gengæld råder foreningen over 10 landsdelforeninger og dermed også en mindre hær af frivillige. Frivillige, der hele tiden er med til at profilere foreningen i lokalmiljøet og frivillige, der også på landsplan taler medlemmernes sag, når de møder urimeligheder, som jeg her har beskrevet.

Må jeg her til sidst henlede din opmærksomhed på WWW.BECHTEREW.DK. På hjemmesiden vil der i løbet at oktober komme et spørgeskema. Jeg vil gerne benytte lejligheden til at opfordre alle, der har mulighed for det, til at udfylde spørgeskemaet. Spørgeskemaet er en del af en international undersøgelse, der skal klarlægge behovet for et bedømmelsessystem , der skal synliggøre specielt MB-venlige hoteller i Danmark og i udlandet.

Jens Tryde
Formand, Gigtforeningen for Morbus Bechterew

Internationalt patientforenings-møde i Bruxelles, IMID

Kan patienter med beslægtede sygdomme opnå noget ved at samarbejde?

• AF JON ERLENDSSON

Morbus Bechterew hører til den gruppe af sygdomme, der går under den engelske samlebetegnelse IMID, hvilket står for Immune Mediated Inflammatory Diseases. Det kan kort oversættes til gigtbetændelse, hvori indgår en fejlregulering af immunsystemet. Foruden MB omfatter gruppen bl.a. leddegigt, psoriasis og psoriasis gigt, børnegigt og tarmsygdommene morbus Crohn og colitis ulcerosa.

Den 27. og 28. maj mødtes patientforenings-repræsentanter fra 15 lande til det tredje årlige IMID møde, denne gang i Bruxelles. Fra Bechterewforeningen deltog Jens Tryde, Susanne Gøttske og undertegnede. Danmark var derudover repræsenteret af Bente Buus Nielsen og Sonja Thybo Thomsen fra Colitis-Crohn Foreningen.

Det inspirerende møde var vel tilrettelagt af 12 patientforeningsrepræsentanter i samarbejde med medicinalfirmaet Abbott, der også sponserede mødet. Programmets hovedpunkter var 2 gode foredrag og 5 arbejdsgrupper.

IMID – fælles udfordringer

Professor Dominique Baeten fra Amsterdam Universitet, speciallæge i immunologi og gigtsygdomme, holdt et gevaldigt spændende foredrag med titlen:
"IMID –*fælles udfordringer*".
Beaten slog fast, at IMID er karakteriseret ved:

- Sygdommene er kroniske
- De er komplekse – sygdommene overlapper, og der kan ses følgesygdomme
- Behandlingen er kostbar: I Holland er 3 ud af de 5 dyreste lægemidler TNF-alfa blokkere
- Der er 4 involverede parter: Patienterne, lægerne, lægemiddelindustrien og skatteyderne

I øjeblikket kan IMID ikke helbredes, selvom der er sket en dramatisk forbedring af behandlingen. De fleste behandlinger skal derfor gives livslangt. Det betyder, at man må se på langtids-sikkerheden ved lægemidlerne og deraf følgende krav til lægemiddelindustrien, samtidig med, at man må se på udgifter for skatteyderne.
Politisk har man tendens til at fokusere på akutte og direkte livstruende sygdomme. For at vi kan komme igennem med vores budskab til politikerne, anbefaler professor Baeten derfor, at IMID patientforeningerne og lægerne går sammen i en fælles lobby gruppe.

Sund ældning

Baeten understregede, at vi ikke skal bruge det argument, at de nye, dyre behandlinger tjener sig ind, hvis man ser det i et samfundsøkonomisk lys. I stedet skulle man åbne den politiske diskussion om, at alle – så vidt det er muligt - må have en forventning om ***sund ældning***, i modsætning til ***accelereret ældning***, som man ser ved utilstrækkeligt behandlet kronisk inflammation.

Professor Baeten var inde på andre forhold, bl.a. at lægernes øgede specialisering også fører til et øget behov for samspil med andre specialer og andre grupper i sundhedsvæsenet.
Herhjemme er man jo også begyndt at tale om en reorganisering af sundhedsvæsenet, med henblik på at forkorte ambulante udredningsforløb gennem smidigere og bedre samarbejde mellem specialerne. Baeten fandt at øget undervisning af patienterne også kunne være en supplerende måde at takle den øgede kompleksitet på, fx via et internet baseret oplysningsprogram om IMID.

Coachede grupper

Efter foredraget kunne vi deltage i en af fire "interaktive coach styrede grupper". Susanne Gøttske valgte, som det fremgår af billedet, en session om Tai Chi. Formålet med grupperne var primært, at deltagerne kom til at kende hinanden bedre.

Workshops

Dag 2 indledtes med et foredrag af formanden for den belgiske scleroseforening. Han gennemgik samlet scleroseforeningens håndtering af de emner, der efterfølgende stod på dagsorden i 5 workshops, arbejdsgrupper.

Summit 2010

Professor Dominique Baeten

Workshop om udvidelse af informations-repertoiret.

esta
Det handler om at være
Tryg

Vi øver os i at være kreative!

Susanne Gøttske og andre varmer op til workshop-arbejdet med Tai Chi

Økonomi

Susanne deltog i en gruppe, hvor der var 12-IMID foreninger fra forskellige lande, heriblandt en fra den Japanske Colitis Crohn forening. Den arbejdede med emnet: Hvordan skaffer vi os flere økonomiske midler?
Da emnet både er aktuelt for landsforeningen og regionsforeningerne, gengiver jeg her hele Susannes sammenfatning fra gruppen:

1. Dan eller udpeg en fundraiser eller gruppe, overlad ansvaret for fundraising til denne.
2. Nedfæld/skriv en politik for, hvor stor indflydelse evt. sponsorer skal eller må have på foreningen og dennes arbejde.
3. Søg fonde eller økonomisk støtte bredt: Det offentlige, medicinalvirksomheder, forsikringsselskaber, private virksomheder, store som små, alle vil de godt signalere socialt engagement.
4. Sørg for ikke at være afhængig af kun én eller få sponsorer. Det giver for stor risiko og afhængighed.
5. Søg altid til et konkret projekt. Beskriv projektet så kortfattet og præcist som muligt. Lav altid et estimat/budget for projektet og send det med sammen med foreningens regnskaber.
6. Offentliggør altid, fra hvem og hvorfra foreningen har fået økonomisk støtte.
7. Hold altid medlemmerne velinformeret om foreningens virke og økonomi.
8. Inddrag gerne medlemmerne til deltagelse ved "events" og lad dem evt. være med til at sælge en lille vare til fordel for foreningen, f.eks. ved en tilbagevendende årlig begivenhed.

Nye IMID aktiviteter

Ideen med Jens Trydes workshop var at få deltagerne til at tænke i nye, utraditionelle aktivitetsbaner. En øvelse alle foreningers bestyrelse jævnligt må foretages sig.
Blandt forslagene var at holde en årlig IMID dag i så mange europæiske lande som muligt, et andet var at fortælle skoleelever om IMID. Forslag om patientskoler kom også på bordet; Jens har sikkert hentet inspiration til det kursus for nydiagnosticerede MB'ere, som Bechterewforeningen har i støbeskeen med Grete Jensen som ankerkvinde.

Hvordan øger vi informationen om IMID?

Efter nogle gruppeøvelser med det formål at stimulere fantasien gik medlemmerne af min gruppe i gang med at diskutere, hvordan vi kan udvide informations-repertoiret. Som eksempel fortalte jeg om den amerikanske Bechterewforening, der har produceret en DVD om, hvordan MB'ere bedst håndteres ved ulykker, idet man skal tage hensyn til MB'eres øgede risiko for brud på ryggen og halsen. DVD'en henvender sig direkte til reddere og er med til at sikre den bedst mulige behandling. Jeg arbejder i øjeblikket på et andet projekt med information af danske reddere.

Diskussionen i gruppen koncentreredes dog om at få stablet en IMID hjemmeside på benene og specielt om, hvem der kunne være målgruppe. Det kunne være: sundhedsvæsenet, reddere, patienter og deres familie, potentielle medlemmer af IMID-foreninger, offentligheden, medicinalvirksomheder osv. Nogen endelig konklusion kom der ikke, men man vil arbejde videre med sagen.

Gurli Busk, sekretæren i Bechterewforeningen, er webmaster på en kommende dansk IMID hjemmeside og arbejder intenst på, at den kan gå i luften omkring 1. oktober. Navnet bliver www.deautoimmune.dk (eller måske .org).

Også i Belgien er man godt i gang med en national IMID web portal, hvor der samles information fra forskellige patientforeninger. Der er en afdeling med "offentlig adgang" med generelle oplysninger om IMID samt en afdeling beregnet på udveksling af oplysninger og tips mellem patientforeningerne.

www.Flush-it.dk

Mødet sluttede med, at Bente Buus Nielsen fra den danske Colitis-Crohn forening fortalte om www.flush-it.dk.
Et stort problem for foreningens medlemmer er at få nem adgang til et toilet. Man har derfor indgået aftaler med fx nogle servicestationer om uhindret adgang til deres toiletter. Disse steder er markeret på hjemmesiden, så medlemmerne på forhånd kan tage bestik af området, når de rejser. Websiden giver indirekte reklame for virksomhederne og er samtidig en platform for at udbrede kendskabet til tarmsygdommene colitis ulcerosa og morbus Crohn.

Alt i alt et vellykket og inspirerende møde, hvor der blev arbejdet med væsentlige problemer for IMID patienter. Det næste IMID Summit finder sted i Stockholm i foråret 2011.

Vidste du...

at patienter med Morbus Bechterew, psoriasis og Crohns sygdom har noget tilfælles?

Få meget mere at vide om Morbus Bechterew, se Olivers historie om at leve med sygdommen og stil spørgsmål til eksperterne på **www.abbott.dk**

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

Abbott
A Promise for Life

Sovestilling for MB'ere

Skal man altid sove på maven, eller??

• AF JON ERLENDSSON

I sommer skrev et medlem til os med et relevant spørgsmål om sovestilling for MB'ere, som jeg regner med, at også andre har funderet over. Jeg bringer derfor mit svar i bladet, da det antagelig kunne interessere flere.

Spørgsmålet var formuleret således: I MB bladet nr. 1, 2010, side 9-11, er der en artikel om søvn og sovestillinger. For nogle år siden forekommer det mig, at det var god latin, at MB'ere helst skulle sove på maven, (med passende arrangement for at undgå "forvridning" af halsen/nakken), fordi den stilling gav bedre mulighed for at trække vejret med brystkassen i stedet for med maven, og dermed øge bevægeligheden af brystkassen.
Den anbefaling fremgår ikke af nævnte artikel og heller ikke af andre lignende artikler, der har været i den senere tid. Vil det så sige, at det ikke er sundt at ligge på maven alligevel? Og hvis man ligefrem fraråder det, burde det vel bemærkes.

Svaret lød: Tak for din henvendelse. Du har ganske ret i, at der er givet flere bud på den bedste sovestilling for folk med morbus Bechterew. Et af de vigtigste punkter i alle forslagene er, at man forsøger at modvirke den øgede krumning af ryggen, man ofte ser udvikle sig gradvist hos os. Samtidig skal man ligge så komfortabelt som muligt, så man får så god en søvn som muligt.

En moderat fast springmadras vil oftest være det optimale, er madrassen for blød kan det være vanskeligt at vende sig, især hvis rygsmerterne er slemme.

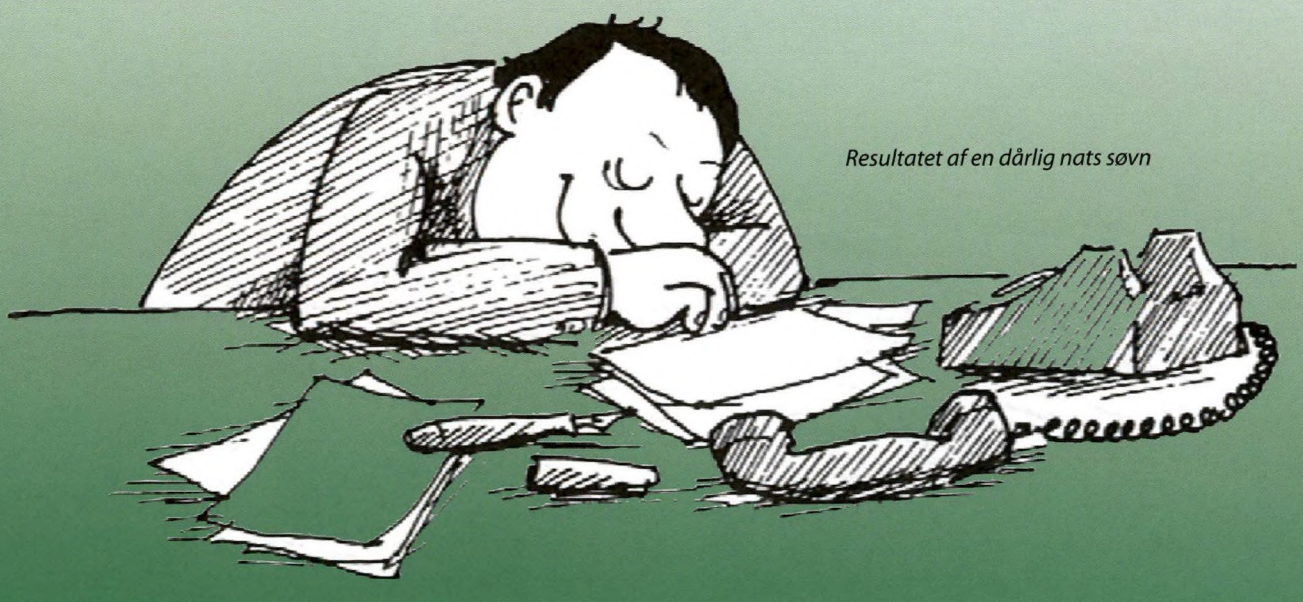
Har man kun haft sygdommen i kort tid, eller er man ret i ryggen, vil nogle personer kunne ligge på maven og derved modvirke krumningen af ryggen. Jeg tror nu, at det er et mindretal af MB'ere, der kan ligge på maven, men kan man, er der ikke noget der taler imod det – såfremt man kan ligge komfortabelt.

De fleste vil nok ligge på ryggen eller siden. I rygleje gælder det om at bruge så lav en pude som muligt. Da jeg kun havde haft sygdommen i nogle få år, startede jeg med at folde puden dobbelt, når jeg lagde mig på ryggen. Efter 5-10 minutter kunne jeg gradvist mindske pudehøjden, samtidigt med at jeg kunne rette ryggen og halsen lidt ud. Ved at være opmærksom på denne mulighed sikrede jeg mig, at jeg sov med den lavest mulige hovedpude, selvom jeg umiddelbart havde svært ved at nå madrassen med nakken.

I sideleje skal puden udfylde så meget mellem hoved og madras, at halsen understøttes i en vandret stilling, således at det føles komfortabelt.

Endelig må man huske, at vi alle sammen bevæger os i nattens løb og dermed indtager forskellige stillinger.

Sammenfattende er mit bud på spørgsmålet: Find en madras og pude samt sovestillinger der er komfortable for dig, og som i videst muligt omfang modvirker øget krumning af ryggen.
Mange hilsener og sov godt!



Resultatet af en dårlig nats søvn

Mini Crosser model M¹

– i en klasse for sig!

Gratis køreslag med i handelen!

Mini Crosser model M¹

Åbent hus!
Fra kl. 12.00 – 15.00
første fredag i måneden!

Kom og prøvekør vores nyeste model Mini Crosser M¹

Medema Danmark AS Enggardsvej 7 - Snejberg - 7400 Herning,
Tlf: 70 10 17 55 - info@medema.com - www.medema.dk

Medtronic

Innovating for life.

At Medtronic, we're changing what it means to live with chronic disease. We're creating innovative therapies that help patients do things they never thought possible. Seeing our work improve lives is a powerful motivator. The more we do, the more we're driven to push the boundaries of medical technology.

To learn more about Medtronic, visit medtronic.com.

LBR-100680 RELEVANS.NET

VI UDFØRER FEDE REPARATIONER!

Hvis du har tør eller meget tør hud, så er Locobase REPAIR® cremen, som kan hjælpe dig. Det er et hudplejemiddel, som indeholder de samme fedtstoffer, som findes i hudbarrieren. Derfor bliver din hud hurtig repareret, og den naturlige fedt og fugtbalance genopbygges. Naturligvis indeholder cremen hverken farvestoffer, parfume eller konserveringsmiddel.

Locobase REPAIR® , dit værktøj mod tør hud.

FÅS PÅ APOTEKET!

ASTELLAS PHARMA A/S, NAVERLAND 4, 2600 GLOSTRUP. E-MAIL: KONTAKT@DK.ASTELLAS.COM

Bed-it!

Denne titel skal ikke ses som en opfordring til vore medlemmer om at lægge bladet fra sig, og gå i seng! Nej – tværtimod! Den skulle meget gerne inspirere jer til at deltage i en kommende spørgeskemaundersøgelse om der er generelle problemer for os MB'ere ved hotelovernatninger.

• AF SUSANNE GØTTSKE

Undersøgelsen er inspireret af et medlems henvendelse til foreningen om vi ikke havde en liste over hoteller, som havde gode senge, puder og lignende for MB'ere. Det var et problem for ham at finde hoteller som havde gode senge, da han rejste meget og havde mange overnatninger på hoteller både i Danmark og i udlandet.

Desværre har vi ikke en sådan liste over hoteller vi kan anbefale vore medlemmer at benytte sig af, men det fik os i bestyrelsen til at tale om, hvor stort mon problemet generelt er for os MB'ere med lidt stive og skæve vinkler og alle ved vi, hvor vigtig en god nattesøvn er for os alle, og da specielt hvis det er i forbindelse med ens arbejde at man har hotelovernatninger.

Mange af os kender til hoteller som har store skumfyldte, faste puder i sengene. Flot ser det ud når sengene er redte, men specielt behagelige er de ikke at ligge på - og det værste er nok, at de hverken kan bukkes, skubbes eller puffes i en facon som gør det behageligt for os MB'ere. Er vi ikke helt stive i nakken når vi lægger os – så er man det helt sikkert, når man står op efter en nat på en sådan pude som MB'er.

Vi har derfor i samarbejde med ASIF og Abbott, sidstnævnte støtter projektet finansielt, sat os for, at undersøge hvor stort problemet/problemerne er for MB'ere. Er problemet stort og generelt, er det hensigten at forsøge at påvirke/inspirere hoteller verden over til at have et eller to "gigtvenlige" værelser til rådighed, mindre hoteller til at have en eller to MB-venlige puder/ og eller madrasser - for sådan nogen som os.

I første omgang vil vi altså finde ud af om der er problemer og i hvilket omfang det så er. 4 lande Australien, Belgien, Holland og Danmark har indvilliget i at være pilotlande, hvor man laver et enslydende spørgeskema til medlemmerne for at få et overblik over problemets eventuelle omfang. De data som kommer ind ved denne spørgeskemaundersøgelse vil danne beslutningsgrundlag for, om vi skal fortsætte med projektet.

Spørgeskemaet bliver sat på foreningens hjemmeside www.bechterew.dk midt i oktober og en måned frem, hold derfor godt øje med hjemmesiden og hjælp os med at indsamle data om problemets omfang.

Vi vil godt opfordre alle vore medlemmer til at besvare spørgeskemaet, både de som har problemer med hotelovernatninger og de som ikke har problemer, så vi får et så realistisk billede af eventuelle problemer, som muligt.

Når resultatet af undersøgelsen foreligger får I selvfølgelig en tilbagemelding om dette, som tak for jeres hjælp.

Er der medlemmer som **ikke** har modtaget MB-blad 2, 2010?

Jeg har fået en henvendelse om, at flere medlemmer i landsdelsforening Vestsjælland ikke har modtaget MB-blad 2, 2010. Dette blad udkom i midten af juni måned.

Skulle man ikke have modtaget dette blad, er man meget velkommen til at kontakte mig og få tilsendt dette nr.

Om fejlen ligger hos Post Danmark eller hos vores nye samarbejdspartner, som pakker bladene i kuverter og påsætter adressemærkater, det er desværre ikke til at konstatere.

Venlig hilsen
Susanne Gøttske
Tlf. 43 90 92 98
e-mail: s.goettske@eriksminde.dk

Mit liv på/med Hvidovre

• AF NIELS VOUS

Sidste del af trilogien om mit liv på Hvidovre Hospital skulle have været bragt i blad nr. 2, men måtte udgå på grund af pladshensyn.
De to tidligere afsnit handlede om optakten til min hofteoperation, som bestod af ikke mindre end 2 mislykkede forsøg med at få foretaget selve operationen.
Sidste artikel sluttede med:
Ovre i hjørnet stod et ordentligt monstrum af en motionscykel.

Om at træne en dårlig hofte

I første omgang bestod bestræbelserne egentlig blot i at få trænet.
Fysioterapeutens udgangspunkt var, at en styrkelse af muskulaturen omkring den slidte hofteskål, ville give en stabilisering af leddet. En øgning af muskulaturen, ville igen medvirke til mere frie bevægelser, hvilket i sig selv, ville give mulighed for væsentlig reducerede smerter.
Fysioterapeut Pia Espensen udarbejdede et helt specifikt træningsprogram, hvor hun gik direkte og målrettet efter genoptræning af de tabte muskler i hoften. Der skulle således udføres nogle specifikke øvelser. Heri indgik også flittigt træning på førnævnte motionscykel.
Det var blot at gå i gang.

Forpustet pilot

- "Er du heller ikke særlig klog?"
Nej, den udlægning mente jeg helt bestemt at kunne tilslutte mig.
- "Hvad er din begrundelse for ikke at vurdere dig selv særlig højt?"

"Jeg kommer her hos fysioterapeuten en gang om ugen, og sveder. Lider er endda ikke overdrevet. Desuden gør de efterfølgende behandlinger ondt, men jeg gør det frivilligt og giver oven i købet penge for det!"

- "Er man så særlig så klog?"

Kenneth mente at han i en årrække havde haft for meget stillesiddende arbejde, og nu skulle det ændres. Derfor havde han søgt assistance til at komme i gang med en professionel tilrettelagt genoptræning.
Kenneth er pilot og i øvrigt direktør for Copenhagen Air Taxi, med hovedsæde i Roskilde Lufthavn.

Op ad trappen

Det var en lidt pudsig måde, at jeg første gang konstaterede en forbedring.
På mit arbejde skulle jeg skynde mig til et møde. Det foregik på næste etage. Efter at have forceret trappen og befandt mig på øverste trin, kunne jeg vende mig om og noget forbavset spørge mig selv:
Tog du ikke to trin ad gangen? – Også med venstre ben?

Indtil nu havde der været temmelig stor forskel på min muskulatur i benene. Målt cirka 10 cm oppe over knæet, var lårbensmusklen i venstre side hele 11 centimeter mindre.
Samtidig med at trapperne blev forceret meget hurtigere end før, kunne jeg også se andre forbedringer. Pludselig kunne jeg – ved udstigning af bilen – blot sætte venstre fod ned på jorden, og vupti – så var jeg ude. Tidligere havde det været sådan, at jeg skulle have begge fødder ud og ned på jorden, for at løfte kropsvægten.
Nu begyndte det – helt umærkeligt – at gå stærkt. Forskellen i den målte omkreds af lårbensmusklerne blev stadigt – og hastigt – mindre.

Og først derefter, begyndte smerterne også at aftage, eller i hvert fald at ændre karakter.
Enhver som har kendt smerten fra en slidt hofte, ved hvad jeg taler om. Godt nok gjorde det stadig ondt, men nu var det musklerne som var ømme. Og her er der, efter min mening, en verden til forskel, da smerterne fra en øm muskel absolut intet er at regne, sammenlignet med smerter fra f.eks. et slidt led.

Spinning

"Du skal da ikke med til spinning, vel? Nej, for det er du da alt for gammel til!
Forslaget – som kom fra min fysioterapeut, og med rette kunne tolkes som en direkte provokation – forekom mig aldeles utiltalende. Skulle sådan en halvgammel fætter (netop fyldt 57) sidde på en cykel og svede? Oven i købet til alt for høj musik?
Spinning var i min optik det samme som 55 minutters tortur på en cykel, garneret med en efterfølgende stangsikker høreskade!
Kenneth og jeg havde allerede vedtaget, at 20 minutter på en almindelig motionscykel måtte anses for alt mere end rigeligt!

Det var klogest at holde sig til træningsprogrammet. Det gik efterhånden over al forventning. Der var stadig en vis forskel på de to lårbensmuskler, men efterhånden så lille, at den ikke længere var visuelt synlig, kun et målebånd kunne afsløre en forskel på 1 – 2 centimeter.

Men det pinte mig nu lidt – må jeg nok indrømme. Det kunne jo egentlig være temmelig sejt at prøve. Det dér spinning.

hospital – del 3

"4 Fitness i Hillerød. Lidt mere end et ordinært fitnesscenter".

Fysioterapeut Pia Espensen skulle naturligvis have været fotograferet på sin arbejdsplads, Allerød Fysioterapi. Lykkelige omstændigheder mv. satte imidlertid en stopper for det, da lille Laurids ankom.

Receptionen: Lotte Nordø og Natasza Deren, to af centrets 4 indehavere.

Gammelmandssukkersyge

Den store dag oprandt i sommeren 2009. Stedet var "Four Fitness" i Hillerød. Cirka 95 % af mine aversioner og forbehold – undergik en umærkelig og ganske øjeblikkelig afvæbning ved første møde i receptionen.

Kors hvor jeg svedte! Men jeg lod mig rive med af stemningen, den høje musik og nok også det meget unge publikum.

Det var nu i grunden heller ikke ganske uinteressant, som jeg sad dér på den bagerste række med udsigt til de øvrige deltagere. Til overflod var resten af holdet nemlig næsten udelukkende kvinder, og den ældste kunne – matematisk set og endda så rigeligt – have været min datter!

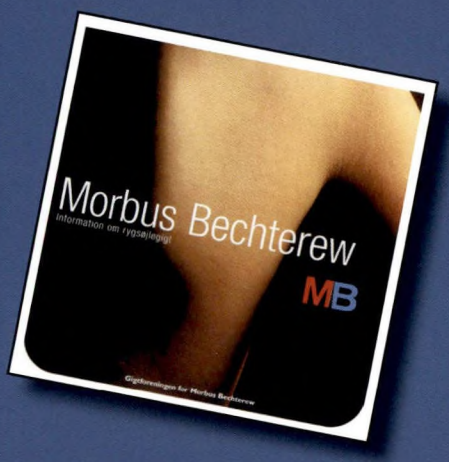
Denne større fysiske aktivitet med træningsprogram og efterfølgende spinning har formentlig også været

Oplysning om morbus Bechterew

Gigtforeningen for Morbus Bechterew: www.bechterew.dk

Følgende 2 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.

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.

medvirkende til en anden positiv hændelse. Gammelmandssukkersygens endeligt! Nok lidt forsorent udtrykt, for ganske helbredt for noget sådant, er vist noget nær ønsketænkning. Men tilsyneladende kan man sætte denne diagnose på standby.

Ganske mange af mændene i min familie er tilsyneladende disponeret for den såkaldte: "Type 2 diabetes", og redaktøren af dette agtværdige tidsskrift er desværre ingen undtagelse.

I nogle år havde jeg gået til kontrol hos min læge, men nu ændredes det høje tal for blodsukkeret (tror det var oppe på omkring 8,5) til noget helt normalt (som er 6 eller der under). Rent faktisk har jeg i en årrække fået ordineret Amaryl, et præparat til for højt blodsukker, men disse recepter viste sig nu at være overflødige.

Det ville være forkert at sige, at problemet er løst. At jeg er helbredt.

Sådan som jeg har forstået det, er der dog lægeligt belæg for det postulat, at øget fysisk aktivitet kan holde gammelmandssukkersyge - i hvert fald – på afstand.

Rygestop

Igennem nogen tid havde jeg eksperimenteret med rygestop. Derved havde jeg udviklet den teori, at det "drug" som øget motion kunne medvirke, måske også kunne hjælpe med at overvinde rygetrangen.

Lad det være sagt med det samme. Det lykkes ikke i første forsøg. Heller ikke i andet eller tredje!

Til sidst indgik jeg en privat og personlig stedkom indfrielse af et løfte til min afdøde søn. Et løfte mere til en helt ny lille verdensborger som kom til verden, sund og rask, trods alle odds imod sig, slog "hovedet på sømmet". Nu skulle det være!

Selve forløbet viste sig nu helt anderledes end tidligere, efter at jeg var begyndt med regelmæssig spinning. Faktisk var det nu muligt – så at sige - at "udskifte" rygetrangen med det "kick" som cyklingen var blevet til. Og stadig er, den dag i dag.

Succeshistorie?

Jeg vil nødig sætte mig selv i centrum for en historie, der blot tenderer meningsløs snak eller anden form for iscenesat eller teatralsk sludder. Desuden er den disciplin som hedder "polering af egne glorier", forhåbentlig ikke er en af mine mest fremherskende dårlige vaner!

"Den lille gigtplagede skatterevisor som måtte stå så meget igennem, og kom ud i den anden ende som ikke-rygende atlet med brætmave, højt hævet brystkasse og lårbensmuskler som en cykelrytter! – og så blev det hele så fint og godt til allersidst og han levede lykkeligt til sine dages ende!

Men alligevel .....?

Hvad nu hvis ....?

Udgangspunktet er en slidt hofte, som er vanskelig at operere. Du begynder derfor at træne. Det går godt for den ulidelige smerte forsvinder.

- Det er et faktum.

Vælg dig en træningsform! (Men undgå kontaktsport, hvis ryggen er stiv).

Så går du i temmelig skarp fysisk træning og siger – sikkert som følge deraf – farvel til din medicin mod type 2 diabetes. Det lykkes også, om end ikke andet, så at udsætte indtagelse af dette præparat.

- Det er min læge som siger, at medicinen nu er overflødig.

Og endelig bruger du træningen som løftestang og "behandlingsmodul" i forbindelse med et rygestop. Resultatet på bundlinjen kan jeg i hvert fald selv stå inde for.

- Jeg *er* blevet fravænnet ryger.

Uanset hvordan man vender og drejer det – så er det jo alligevel lykkes at vende noget mindre godt – til noget positivt. Det er jo et beviseligt faktum!

Andre må også kunne

Konklusionen på alt dette må vel være, at det giver god mening at sætte sig selv nogle mål, hvor man – i ordets bogstaveligste forstand – placerer sig selv lidt på pinebænken.

Hvis nu vi forudsætter, at undertegnede ikke er noget unikum – og jeg garanterer, jeg nærer ingen illusioner – så må andre også kunne gøre det samme.

Der er trods alt tale om en ganske væsentlig højnelse af ens livskvalitet. Det kan jeg i hvert fald med stor sikkerhed skive under på.

Og det er vel heller ikke forkert at supplere med en almindelig "købmandsbetragtning", nemlig den, at hvis andre end jeg kan udsætte en hofteoperation og/eller udsætte de ganske dyre følger af sukkersyge, da taler vi jo om et betydeligt besparelsespotentiale. Jeg er temmelig sikker på at sundhedsøkonomen er enig heri.

Tobaksrygning på arbejdspladser er snart en saga blot. Nu mangler vi blot at få indarbejdet den indstilling, at den kollega som konsekvent tager trappen, eller parkerer sin bil på den parkeringsplads som er længst væk fra bestemmelsesstedet – at han ikke er komplet skør, men nok snarere det stik modsatte.

Invalidebiler

• AF NIELS VOUS

Ved flere lejligheder har vi på det seneste hørt, at det er blevet vanskeligere at få tilkendt støtte til køb af invalidebil. I redaktionen overvejer vi, om det burde belyses yderligere her i bladet. Af billederne vil du kunne se et medlem som for nylig er kommet igennem "nåleøjet". Det er vores medlem Poul-Arne Elnegaard fra det sydfynske.

"Skærsilden"

Poul-Arne lægger ikke skjul på, at selve proceduren omkring ansøgningen, syntes at kunne sammenlignes med noget nær en skærsild, men det lykkes i hvert fald til sidst. Han er i øvrigt selvstændig erhvervsdrivende som ejendomsmægler, men det burde ikke give nogen forskel, i hvilket felt på selvangivelsen, at ens indtægtsgrundlag skal skrives. Så længe der er tale om såkaldt arbejdsindtægt.

Er der til gengæld tale om en person som modtager pension, er der ofte tale om de såkaldte trivselsbiler, og her skal yderligere et regelsæt tilgodeses. Undtagelsen herfra må f.eks. være personen med kombination af skånejob og førtidspension.

Mulighederne for at søge støtte til køb af bil, fremgår af Lov om social service, § 114. For en god ordens skyld skal det nævnes, at bestemmelsen

tidligere fremgik af § 99 i samme lov, men selvom bestemmelsen har holdt flyttedag, er selve lovteksten praktisk talt uændret.

Selve loven

Teksten lyder som følger:

Stk. 1
Kommunalbestyrelsen skal yde støtte til køb af bil til personer med en varig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, der i væsentlig grad forringer evnen til at færdes eller i væsentlig grad vanskeliggør muligheden for at opnå eller fastholde et arbejde eller gennemføre en uddannelse uden brug af bil. Støtten ydes som rentefrit lån inden for en ramme på kr. 139.000.

Stk. 2
Foreligger der ganske særlige forhold i forbindelse med den nedsatte funktionsevne, kan der ydes et rente- og afdragsfrit lån til betaling af forskellen mellem støtte efter stk. 1 og anskaffelsesprisen.

Stk. 3
Indenrigs- og socialministeren fastsætter i en bekendtgørelse regler om

1. betingelserne for at opnå støtte efter stk. 1 og 2 og om vilkårene for støtten,
2. tilbagebetaling af lån, herunder om henstand med tilbagebetaling og eftergivelse af lån samt indkomstgrundlaget for tilbagebetalingen,
3. adgangen til at modtage støtte til udskiftning af en bil, hvortil der er ydet støtte, jf. stk. 1 og 2,
4. støtte til nødvendig indretning m.v., herunder i hvilket omfang ansøgeren selv skal betale en del af udgiften til indretningen,
5. i hvilket omfang der kan ydes tilskud til betaling af køreundervisning m.v., og
6. støtte til personer, der ved indrejse her i landet medbringer en bil.

Hvis du vil læse mere i en af databaserne vedr. love og bekendtgørelser (f.eks. Retsinfirmation), så kan det ved søgningen være praktisk at vide, at vi her har at gøre med lov nr. 573 af 24. juni 2005 jf. lovbekendtgørelse nr. 941 af 1. oktober 2009.

Kom frit frem!

Det kunne være spændende at høre medlemmernes erfaringer. Hvis det f.eks. er medlemmernes erfaring, at det er blevet vanskeligere at få tilkendt tilskud til en bil, bunder det således kun i forsvindende lille grad i ændringer af selve regelsættet – men derimod andre stramninger.

Jeg har i øvrigt talt med en erfaren socialrådgiver som slog til lyd for det synspunkt, at der dybest set blot var tale om, at myndighederne er begyndt at administrere § 114 meget strammere – mere "lige efter bogen".

Hvad siger du, kære læser?

Hvad med lille mig? Andetsteds i bladet kan du læse om forløbet fra en i 2002 og 2003 storhaltende person, som sjældent gik 10 skridt væk fra sin stok. Og til i dag, hvor jeg med lethed går 12 km., uden den ringeste antydning af træthed. Eller sidder på en spinningscykel i en time, og brænder tæt ved 1.000 kalorier af, akkompagneret til heavy metal af "Kraftwerk" og "Rammstein"!

Kan jeg tillade mig at søge igen? Personligt har jeg gjort op med mig selv, at jeg ikke vil søge. Jeg har f.eks. et par kolleger som har gigt, og de skal helt sikkert kæmpe sig på arbejde hver dag. Hvis jeg stadig vil kunne se mig selv i spejlet – det er i forvejen ikke noget kønt syn! – kan jeg ikke få mig selv til at postulere nogen som helst sammenligning med de nævnte kolleger.
Vi kan formentlig ikke forvente, at samtlige indenfor samme diagnose skal behandles ens i vores sundhedssystem. Eller kan vi?

Dine knogler er ikke kun kalk

– men i høj grad også magnesium!

Specielt sammensat calciumpræparat til bevaring af sunde knogler

Kalk med magnesium og D-vitamin

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

Fordele ved FemiCare®Kalk:
- Kan indtages sammen med én multivitamin uden risiko for overdosering af D-vitamin.
- Virker ikke stoppende.
- Er allergivenlig. Fri for laktose.

FemiCare® Kalk indeholder 60 synkenemme tabletter. Pris: kr. 36,00
Yderligere information kan fås ved henvendelse til FemiCare®, telefon 55 81 16 10

RED GEL®

Mindsker muskel- og ledbesvær på 10 minutter eller mindre - på en naturlig måde

- Rygbesvær
- Skuldre
- Knæ
- Hænder
- Fødder
- Muskelspændinger i hoved og nakke
- Hævelser
- Tennis–/golfalbue
- Sportsskader
- Benkrampe
- Arvæv
- Stive muskler
- Museskader og meget andet.

Få tilsendt gratis prøve

SPAR 125,-

Red Gel Creme 125 ml. 265,-
Red Gel Stift 50 ml. DKK 125,-
TILBUD: Sampak 265,-

Fra bruger: "jeg er gået tilbage til Red Gel. Det er den eneste der virker".

NATURFARM®
Pharmacy
www.naturfarm.dk

Naturfarm - 7512 68 05

Fås hos førende helsekostbutikker, materialister og udvalgte forhandlere og på www.naturfarm.dk.

En hilsen fra

HANDICAPPEDES KUVERTERINGSBUREAU

44 97 44 75

Walgerholm 16-18
3500 Værløse

Thomas i gang med instruktionen

MB, deltagerne, fra venstre Mussa Hutti, Lone Milling, Lars Hjortkjær og Poul-Arne Elnegaard.

Der arbejdes med øvelserne

Fyn kan også

• AF NIELS VOUS

Redaktøren var blevet indkaldt til møde den 6. september 2010 behørig iført badeshorts. Med vanligt glimt i øjet blev det fra de andre deltagere sagt, at sønderjyderne ikke skulle gå rundt og tro at de havde patent på gymnastik i varmt vand, nede i Gråsten.

Svendborg kan også.

På nuværende tidspunkt er der tale om et blandet hold, altså er ikke alle deltagerne med vores diagnose. Der arbejdes imidlertid videre på, at dette på et senere tidspunkt kan lykkes.
Det er Thomas fra Svendborgsund Fysioterapi og Træningscenter, beliggende i Kogtved ved Svendborg som står for undervisningen. På lidt længere sigt har vores sydfynske medlemmer drøftet den mulighed, at oprette et hold i Gymnastikhuset på Tåsinge. I øvrigt det sted, hvor kreds Fyn har inviteret til samling den 15. november (se under kredssiderne). Dette sted kan nemlig rumme nogle lidt større hold.

RandersBolig

Marsvej 1, 8960 Randers SØ
www.randersbolig.dk
Tlf.: 7026 0076

Vi finder en bolig til dig!

Er du på udkig efter en bolig
i Randers og omegn
er vi den rette løsning.

Vores patienter går efter eksperterne

– Vi sikrer kvalitet gennem specialisering

Kontakt os på tlf.:
39 77 70 70 (København)
65 48 70 70 (Odense)
www.ryghospitalet.dk

Center for Rygkirurgi
Hans Bekkevolds Allé 2
2900 Hellerup

Center for Rygkirurgi
Pantheonsgade 25
5000 Odense C

CENTER FOR RYGKIRURGI A/S

DARO
HJÆLPEMIDLER & TØJ

frihed til bedre at kunne selv

Tlf. 75 88 16 22 · www.daro.dk

FUTURO®

Er udviklet i samarbejde med
speciallæger og fysioterapeuter

Effektiv hjælp til dine led

FUTURO® bandager giver til hver en tid overanstrengte og smertende led en korrekt og funktionel tilpasset støtte.

Futuro støttebandager:
Afhjælper ledsmerter på en nem, sikker og effektiv måde

Foretrækkes af mange på grund af en perfekt kombination af støtte, komfort og tilpasning

Der findes et bredt udvalg af Futuro bandager, som kan købes på apoteket.

3M

kreds nyt

morbus bechterew

MB
Morbus Bechterew
NR. 3 · Oktober 2010 · 17. årgang

morbus bechterew

København

KREDSFORMAND:
Formand: Heidi Rollason
Gartnervang 28, 1. mf., 4000 Roskilde
Tlf. 30 23 58 82
e-mail: hrollason@hotmail.com

Kære Medlemmer

Bestyrelsen har i forsommeren og sommerens løb afholdt 2 bestyrelsesmøder for planlægning af arrangementer m.m. Vi har også talt om, hvordan vi bedst får medlemmerne til at betale kontingentet, uden at vi skal sende alt for mange rykkere ud, da det er en tidsrøvende og en ret stor udgiftspost for foreningen.

Herudover var vi 4 fra bestyrelsen som deltog i foreningens landsmøde i Middelfart i maj måned.

Vi har I bestyrelsen forsøgt at lave et rent socialt arrangement med en tur ud i det grønne d. 20. juni, men da tilslutningen til arrangementet ikke var ret stor, 12 medlemmer var tilmeldt og heraf var bestyrelsen de fleste, så valgte vi at aflyse dette.

Vi har så igen forsøgt os med endnu et rent socialt arrangement d. 27. september, nemlig en invitation til en MB-bowling aften. Desværre ser det heller ikke ud til at dette har den store tiltrækning, idet der i skrivende stund kun er 2 tilmeldte ud over bestyrelsen, men vi håber selvfølgelig på at flere melder sig på banen inden tilmeldingsfristens udløb.

Vi håber også at vi I løbet af efteråret, november 2010, vil kunne lave et arrangement med en socialrådgiver med emnet: Råd, vejledning og rettigheder for mennesker med en kronisk sygdom. Når det endelige arrangement med dato, tid og sted er fastlagt, vil der blive udsendt særskilt indbydelse til alle medlemmer.

Husk du kan vælge at modtage din medlemspost pr. e-mail
Skriv blot en mail med dit navn og din adresse til
kbh@bechterew.dk
med emnet: Ja tak, til post pr. e-mail

På bestyrelsens vegne
Susanne Gøttske, Sekretær

morbus bechterew

MB Sjælland Syd

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

Kære alle

Så er sommeren gået og du har forhåbentlig haft lejlighed til at nyde solen.

I maj var vi fem der var taget til landsmødet. En god og spændende dag på Byggecentrum i Middelfart.

Det kan kun anbefales at deltage i de arrangementer. Det er noget særligt, at være sammen med så mange lidelsesfæller. Tænk en gang at være i et selskab hvor det ikke behøves at forklares hvorfor man ikke drejer hovedet når der samtales.

Bestyrelsen har arbejdet med at få jeres mailadresser ajour og vi vil meget gerne hører fra dig når I skifter adresse da det på den måde er væsentlig nemmere, at nå ud til dig.
En anden bøn til – kontingentet, vil du godt være sød enten at betale når opkrævningen sendes ud eller i det mindste lade os det vide hvis ikke du af en eller anden årsag ikke længere ønsker medlemskab

Svømmeholdet har holdt ferie men nu er vi klar igen
Holdet er fuldtalligt men hvis du er interesseret så lad os vide det. Der mulighed for, at komme på venteliste og i lang de fleste tilfælde viser der sig en mulig løsning.

Lige i forbindelse med at dette indlæg skrives er vi en lille flok der går og glæder os, vi er nemlig tilmeldt sommerudflugten.
Selve turen må I vente med, at høre om til næste gang men tror du ikke det er lidt ærgerligt at du ikke har været med? Vi kunne godt være mange flere og vil rigtig gerne se dig.

Har du spørgsmål - eller har du emner til foredrag - eller steder der kan være relevant for et virksomhedsbesøg så er bestyrelsen ganske modtagelige for input af enhver art.

Vi forventer, at få lejlighed til at indbyde til et foredrag i løbet af efteråret men indtil da, ønsker bestyrelsen dig en god sensommer.

På vegne af bestyrelsen
Susanne Pedersen, Formand

morbus bechterew

MB Vestsjælland

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

Landsdelsforening Vestsjælland gentager sidste års succes ved at invitere medlemmer og deres familie til julebuffet og klippe klistre eftermiddag på Kongskilde Friluftsgård.

Det finder sted
d. 21. november kl. 13.00 til kl. 17.00

Stedet er Kongskilde Friluftsgård, Skælskørvej 34, 4180 Sorø.

Foreningen betaler buffeten for medlemmerne, som selv skal betale 30,- kr. for kaffe og småkager og alle de drikkevarer de ønsker at indtage.

For ikke medlemmer betales 230,00 kr. for buffet og kaffe samt for alle de drikkevarer de indtager.

Foreningen sørger for materiale til klippe klistre aktiviteter og hver person bedes medbringe en sjov gave til et gavespil, værdi ca. 20,00 kr.

Deltagelse kræver bindende tilmelding inden **12. november** til undertegnede

Inge-Lise Faurholt

Tlf. 2448 9425 el. 5780 3865, mail ilf56@yahoo.dk

morbus bechterew

Fyn

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

Kære medlemmer!

Bestyrelsen håber, at alle medlemmer med familie har haft en god sommer. Vejret i Danmark har i store dele af sommeren være rigtigt godt.

I skrivende stund er det dog regn og rusk, som præger billedet.

Siden sidst:
Fynskredsen, eller som det hedder nu, Landsdelsforeningen Fyn havde stiftende generelforsamling den 6. maj 1985 og har derfor 25 års jubilæum i år.

I den forbindelse holdt vi et jubilæumsmøde den 10. juni i Odense, hvor der blev serveret et let jubilæumstraktement bestående af 3 smukke pålægsdamer, lidt god vin og øl til ganen, samt senere kaffe og the med en flot jubilæumsbrunsvigerkagekone til.

Efter maden og den gode "snak i krogene" holdt ejendomsmægler Poul-Arne Elnegaard et foredrag "Mit liv og min gigtsygdom", hvor han bl.a. fortalte om sin genopretningsoperation for 10 år siden, hvor han blev 12 cm højere, om genoptræningsophold i Monte Bello ved Malaga i Spanien og om bassintræningen i Svendborg. Han kom ligeledes ind på de nye besværlige regler om bevilling af invalidebil og specielt om de ændringer, der træder i kraft pr. 1. oktober 2010 (§ 114).

Efter kaffen var der indlæg om etablering af erfa-grupper i de 10 fynske kommuner. Hver af grupperne vil få en kontaktperson, som kan ses på hjemmesiden www.bechterew.dk under Landsdelsforeningen Fyn og punktet "Netværk". Her kan du også læse mere om gruppernes arbejde.

Der var mødt 26 op til dette flotte arrangement og alle fik en god social og faglig aften.

Fremtidige aktiviteter:
I forbindelse med jubilæumsåret har Fynskredsen endnu et godt arrangement.
Det foregår i GYMNASTIKHUSET på Tåsinge og finder sted

mandag d. 15. november 2010
kl. 19.00

Foreningen inviterer til Store Badedag, hvor medlemmerne kan blive undervist i et varmtvandsbassin samt efterfølgende mulighed for at prøve sauna og tyrkisk bad. GYMNASTIKHUSET tilbyder meget andet end varmtvandsbassin, og er meget smukt beliggende på Vornæs Skovvej 14, Tåsinge, 5700 Svendborg. Du er velkommen til at kontakte næstformand Poul-Arne Elnegaard på 40 45 88 99 for yderligere oplysninger.

Vi håber at høre fra dig inden den 5. november 2010, og du er naturligvis også velkommen uden badetøj.

Venlig hilsen
Bestyrelsen for Landsdelsforeningen Fyn v/Keld Sten

Alt snedkerarbejde udføres
Inventar, bondehus-vinduer,
special emballage og paller
KJ – *Træindustri*
v/Karl Jørgensen, Kærgade 173, 8900 Randers
Biltlf. 40 30 33 19 **Tlf. 86 42 14 33**

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

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

Kære medlemmer

Siden sidst
MB Landsmøde 2010
Landsmødet var i år ændret til et endags-møde og blev afholdt på Byggecentrums kursus-center i Middelfart søndag den 30. maj.
Sønderjyllands kredsen var repræsenteret af Iver Hansen (HB suppleant), Lillian Pedersen og Jan Kristensen.
Hovedforeningen var indbyder og havde grundet landsforeningens dårlige økonomi besluttet kun at gennemføre foreningens generalforsamling.
I forrige MB blad, juni 2010, er der en beskrivelse fra landsmødet og generalforsamlingen.

Sommerudflugt 2010
Årets sommerudflugt er i skrivende stund i tilmeldingsfasen. Turen i år (18. september) er en bustur til det nordtyske område, hvor vi besøger seværdigheder i Glücksborg og Slesvig.
Vi forventer i år tilstrækkeligt med tilmeldinger, således at vi ikke (som sidste år) bliver nødt til at aflyse.
Både det flotte program og turens pris fortjener, at sommerudflugten gennemføres.
I næste nummer af MB bladet kommer en fyldig beskrivelse af arrangementet.

Planlagte fremtidige arrangementer

Invitation til den traditionelle juleafslutning på Gigthospitalet i Gråsten.

Tirsdag den 30. november 2010 kl. 19

Bestyrelsen lægger som sædvanligt denne aften op til en festlig og hyggelig aften med et godt indlæg. Vi vil synge vore dejlige julesange og hygge os med gløgg, æbleskiver, kaffe og kage – og der bliver også mulighed for at vinde en lille gave i foreningens julelotteri.

Vi håber, at mange medlemmer møder op til dette traditionsrige arrangement.

Af hensyn til servering beder vi om tilmelding senest **tirsdag den 23. november 2010** enten ved at skrive sig på de fremlagte lister i træningscentret, eller kontakte følgende:
Margrethe Tramm, telefon 74415902,
eller Lillian Pedersen, telefon 74431336
(bedst mellem kl. 17–19).

På bestyrelsens vegne
Willy J. Fick

morbus bechterew

Vejle-Ribe

KREDSFORMAND:
Formand: Nis Iversen,
Thorsvej 22, 6640 Lunderskov
Tlf. 75 58 55 35
e-mail: thorsvej22@stofanet.dk

Medlemsrådgivning

Farmaceut Ulrik Hjelme kan yde rådgivning på medicin området.
Gennemgang af din medicin, dosis, præparatvalg, pris.
Virkning, bivirkning, interaktioner.
Tilskud, bevillinger m.m.
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 medes meddelt til Per Schwarz på tlf. 30 28 58 63 eller e-mail: ritaogper@stofanet.dk. På forhånd tak.

På bestyrelsens vegne
Per Schwarz

morbus bechterew

Midt Vest

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

Kære medlemmer!

Her i vores lille landsdelsforening er der ikke sket det store siden sidst.

Vi forsøgte at lave et golfarrangement i juni måned, men desværre måtte vi aflyse arrangementet, da der ikke var ret mange tilmeldinger, men vi vil måske forsøge med et lignende arrangement i 2011.

Vi har arrangeret en aften med Storm-P i september, hvor præsten fra Sunds vil fortælle om Storm-P.

Bestyrelsen har holdt et møde i august og næste møde vil blive i december 2010, hvor vi vil forsøge at planlægge næste års aktiviteter.

I den forbindelse vil vi meget gerne have feedback på, hvad det er I som medlemmer må have interesse i, så vi i bestyrelsen har noget at arbejde ud fra, når vi skal planlægge aktiviteter.

Med venlig hilsen
Bestyrelsen for Midt-Vestjylland
v/Jørgen Ulrik Jensen

morbus bechterew

Nordjylland

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

Den 9. juni var der et pænt fremmøde til foredraget "Stress og kronisk sygdom" med psykolog Margrethe Hald. Margrethe har egen praksis i Sundhedens Hus og er også tilknyttet den tværfaglige smertegruppe på Skørping Privathospital.

»VOORUIT«
Transport A/S

Hermesvej 14 · 6330 Padborg
Telefon 74 67 27 11
Telefax 74 67 45 11
www.vooruit.com

ESVAGT A/S

Adgangsvej 1 • 6700 Esbjerg
Telefon 33 98 77 00
www.esvagt.dk

FYSIO TERAPEUTERNE
BRYGGERGÅRDEN

Vestergade 11,2 · 5000 Odense C
Tlf. 66 13 96 00
www.bryggergaardenfys.dk

Vi dækker hele Thy!

Thisted Dagblad
NORDJYSKE

ARKITEKT- & BYGGEFIRMA
WIHLBORG FRISCHKNECHT
ARKITEKTER M.A.A.

Rosensgade 34 1.tv • 8000 Århus C
TLF. 86 76 00 75 • FAX 86 76 37 75

ARMY
JEANSLAGER
Nedergade NO. 18 - Overgade NO. 37 - 5000 Odense C - Tlf. 66 14 31 42

Margrethe lagde ud med at fortælle lidt om sit arbejde med kronisk smerte og det faktum, at forskellige mennesker med den samme diagnose tackler smerter meget forskelligt. Den kroniske smerte kan ikke fjernes, men i sit hverv hjælper hun mennesker med at lære at leve med smerterne - på bedste vis.

Generelt er der ingen tvivl om, at smerte opleves som 'ubehag'. Smerte er en oplevelse, der er langt mere kompleks en et sanseindtryk. Den akutte smerte udgør en vigtig funktion for os: den er et advarselssignal, der får os til at standse op og tænke/reagere (fx flygte fra en farlig situation). Rent fysiologisk set er der tale om følere i vores muskler, som sender impulser hele vejen op i vores hjerne med en besked om, at der er noget galt.

Når vi registrerer smerte og erfarer, at der er noget galt, sker der noget i balancen mellem vores hormoner: smerten aktiverer simpelthen stress. Stress er generelt noget, vi forbinder med at have travlt, men det aktiveres altså også ved smerte.

Hvad sker der, når vi er stressede?

- Pulsen stiger (=indikation på at man har ondt)
- Blodtrykket stiger
- Vejtrækningen forøges
- Der lukkes sukker og kolesterol ud i musklerne
- Nattesøvnen forstyrres

Vi spænder, vi er kampklare, og der er fyret godt op under kroppen bl.a. pga. 'kamphormonet' adrenalin. Vi bliver særligt opmærksomme og ser alt det farlige. Det er simpelthen en overlevelsesmekanisme fra naturens side. Alle får stress af smerter.

Problemet er så, at ved kronisk smerte, bliver dette en særdeles slidsom affære for kroppen, der også bevirker, at man bliver ekstremt træt. Smerten er kronisk, hvorfor hele ovenstående proces nærmest 'kører sit eget liv' i et konstant gentagelsesmønster. Impulserne sendes op til vores hjerne igen og igen; disse aktiverer så stressforløbet på ny, hvilket betyder, at folk med kronisk smerte konstant har fyret op under kroppen og hele tiden er i beredskab.

Selvom kronisk smerte oftest betyder, at man er mindre fysisk aktiv, så svarer denne inaktivitet ikke til den fyringsgrad, som kroppen oplever – den modtager jo et advarselssignal, der signalere 'flygt fra det farlige'. Derfor oplever man ofte en slags uro i kroppen. Margrethes råd er, at man går en tur – det er godt for kredsløbet, godt mod depression og stress. Ydermere råder Margrethe folk med kronisk smerte - og som følge vedvarende stress - til at holde øje med deres kolesterol, netop fordi dette i større grad lukkes ud i musklerne.

Margrethe kom også ind på tab og negative tanker i forbindelse med kronisk smerte. Der er ofte mange tab forbundet med kronisk smerte: arbejde, partner etc. Her er det vigtigt at snakke om tingene; sætte ord på og evt. græde over det. Få det ud af systemet i stedet for at lukke døren og gå i selvsving med sine tanker.

Ved kronisk smerte og dermed en kronisk stresstilstand er det vigtigt at forsøge at afmelde stressen. Man skal prøve at få styr på, at det ikke er en

Vestegnens Erhvervscenter

- Vejledning og afklaring
- Stresskonsulenter
- Rebus – for psykisk sårbare
- Tværfaglige udredninger
- Beskyttet beskæftigelse
- Mentorskab og mentorkurser
- Udvikling af samarbejdsprojekter

Knudslundvej 33 ◦ 2605 Brøndby
Telefon 43 28 33 00
E-mail vestegnens@brondby.dk
Hjemmeside www.vestegnens.dk

DJURSLANDSSKOLEN

89 59 22 30

GH Service
Høretekniske hjælpemidler

V/ Gert Hansen Bogøvej 4 6710 Esbjerg V.
Tlf. 4026 2339 - 21474414
Mail: info@gh-service.dk
Web: www.gh-service.dk

Nordea

www.nordea.dk

SIGFRED LORENTZEN
RÅDGIVENDE INGENIØRFIRMA A/S

VVS-teknik • Bygningsteknik
Anlægsteknik • El-teknik • Energiberegning

INGEMANNSVEJ 11 • 4200 SLAGELSE • TLF.: 58 52 52 55
FAX: 58 50 06 55 • E-MAIL: sl@sl-slagelse.dk

Leihan A. Fogh Larsen
Nørremarksvej 13, 9270 Klarup Tlf: 98 31 80 65 Mobil: 22 77 15 05

Leihan - et moderne vognmandsfirma

TRYKLUFT A/S
Udlejning af entreprenørmateriel

Fabrikvej 5 • 8260 Viby J

Tlf. 86 28 25 11

www.jmtrykluft.dk
Medlem af Dansk Byggeri

Logimatic Gruppen

Sofiendalsvej 5 – 9200 Aalborg SV
Tlf. 96 34 70 00 – Fax 96 34 70 01
e-mail: lmc@logimatic.dk
http://www.logimatic.dk

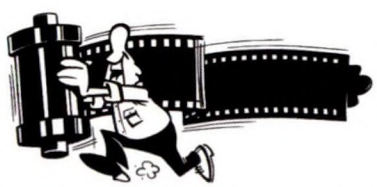
LOGIMATIC
integrating knowledge and technology

Kurferie i Slovakiet

Er Du stresset, skal Du genoptrænes eller trænger Du til at forkæle Dig selv, tag på kur- welness ophold idet dejlige Slovakiet.
Ring og få en snak

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

ZIEBE REJSER
SPECIALIST I KURREJSER



IMR Fotografi/Import
- Med Danmarks laveste priser

Åbyhøjgård 3, 1.m.f., 8230 Åbyhøj
Tlf. 28 12 82 66
www.imr-foto.dk • e-mail: mail@imr-foto.dk

Vi har en klar vision...vi vil være
DANMARKS BEDSTE TRYKKERI

Zeuner Grafisk as
Skovdalsvej 22
8300 Odder
www.zeuner.dk
zeuner

Bm-Rengøring
v. Birgit Roth Mikkelsen

Brundby Hovedgade 2 - 8305 Samsø

Mobil: 29 62 50 68

'farlig smerte' – dvs. der er ikke nogen fare på færde, men der er tale om en falsk alarm.

Men hvad kan man så selv gøre for at blive bedre til at leve med kronisk smerte og stress?

Margrethe påpegede, at der faktisk er hele to steder, hvor man kan gribe ind: vejtrækning og tanker.

Vejtrækningsøvelser kan være med til at dæmpe stress. Sammen med Margrethe prøvede de fremmødte det et par gange.

Stil dig med god jordforbindelse via begge fødder eller sæt dig godt til rette på begge baller og med fødderne på jorden. Det er vigtigt, at kropsholdningen signalerer "jeg er ikke sådan at vælte".
Træk vejret DYBT ned i maven og hold det i 4 sekunder
Pust ud med et kæmpe suk – gerne med lyd på!

Træk vejret normalt og lav øvelsen igen – træk vejret normalt igen og lav øvelsen endnu engang. Altså 3 gange i alt. Det afmelder den hurtige vejrtrækning og afleder tankerne.

Margrethe anbefalede også konceptet 'mindfulness' – opmærksomhedstræning, hvor man netop bruger vejrtrækningen til at koncentrere sin opmærksomhed. Dette kræver øvelse, men de fremmødte fik en god forsmag, da Margrethe guidede os igennem en øvelse. Bogen Stresskompetence af Bobby Zachariae (ISBN: 9788762104778 – forlag: Rosinante), der også indeholder en CD med øvelser, blev varmt anbefalet.

Man kan også aktivt gribe ind i sine tanker i forbindelse med stress. Ofte tænker mange negative tanker, og det er svært at komme ud af disse igen. Man spekulerer og forestiller sig alt det, der kan ske… "Jeg mister nok mit job, mit hus, min partner etc.!!"

Her kan man give sig selv en opgave, der kræver koncentration – opgaven skal dog ikke være så svær, at man ender med at give op! Man kan fx tælle baglæns fra 1000 og trække 7 fra hver gang man tæller nedad. Det kan fx være, når man har lagt sig og skal til at sove – men de negative tanker bare kører rundt i hovedet og gør, at man ikke kan falde i søvn.

En anden god ting at gøre hver dag, inden man lægger sig til at sove er at tænke positive tanker: "I morgen er det negative/smerten/bekymringen/etc. væk" – tænk positivt om morgendagen. Eller find tre ting ved dagen, der er gået, som har været gode à dette afleder bekymringer og negative tanker.

Det er også en god idé at sætte ord på og identificere det, man frygter. Få dæmonerne ud af skabet så at sige!

Snakke om hvordan man selv kan påvirke situationen. Man kan stille sig selv tre basale spørgsmål:

1. *Hvad er det værste der kan ske?*
   Det kan fx omhandle problemer med økonomi etc. altså materielle ting, som vi ikke dør af at undvære!
2. *Hvad er det bedste der kan ske?*
   Igen brugte Margrethe økonomien som eksempel. Det kunne være, man fik fleksjob og økonomien jævner sig.
3. *Hvad er mest sandsynligt?*
   Sikkert at situationen faktisk ikke er så gal, som man går og frygter.

Efter foredraget nød vi kage og kaffe og fik en sludder med hinanden.

Bestyrelsen har planer om et arrangement her i efteråret. Information vil blive udsendt til medlemmer via alm. post, så snart arrangementet er helt på plads.

Bestyrelsen modtager som altid meget gerne forslag til aktiviteter fra medlemmerne! Håber I alle har haft en god sommer.

På bestyrelsens vegne
Lisbeth Amos
Sekretær

HTH Køkkenforum
Industrivej 6 · 6870 Ølgod
Telefon 75 24 47 77

Gå først hvor udvalget er størst

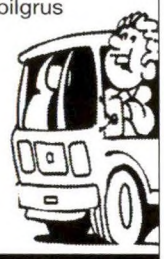
NEW HOLLAND
Aut. NEW HOLLAND forhandler

SLAGELSE MASKINFORRETNING A/S

SKOVSØDALEN 5
4200 SLAGELSE
TLF. 58 54 42 00
TELEFAX 58 54 42 19
E-mail: post@slagelse-maskinforretning.dk
www.slagelse-maskinforretning.dk

Vognmandsfirmaet
Verner Franck Jensen
v/Hardy Franck Jensen

Vognmandskørsel
Containerudlejning
Sand - Ral - Stabilgrus



Karen Jeppes
Gade 49
8300 Odder
Biltlf.
21 42 27 19

86 55 11 46

Clinique Creme Face
hud & solcenter

Fodklinik
Kosmetologklinik
Permenent hårfjerning
m/lyslaser

Forhandler af Doktor Baumann

Aut. lægeeksamineret
kosmetolog og fodplejer Jette kongstad
L.A. Ringsvej 96, 5230 Od. M
www.cremeface.dk

66 13 65 71

Hobby- og
beskæftigelsesmaterialer
...på postordre og til engros.
Danmarks måske bedste priser.

Køb online på
www.cchobby.dk

creativ company
Rasmus Færchs Vej 23 • 7500 Holstebro • Tlf. 96 13 30 10

FINLOW VVS A/S

TELEFON 32 51 45 59

Gasserviceabonnement med hovedeftersyn
Totalentrepriser på køkkener og badeværelser

Hornevej 13,
2770 Kastrup

Bjarne Thorup Autokomponenter ApS
Lien 12, Vester Vandet, 7700 Thisted
Telefon 97 97 75 60
Fax 97 97 75 50
E-mail: info@oilfiltercaps.com
www.oilfiltercaps.com
Speciale: Renoveringer af bagbroer til Peugeot og Citroën

REalVISION
registreret revisionsaktieselskab

Frederiksgade 76 · 8000 Århus C
Tlf. 86 75 74 00 · Fax 86 75 74 01

VESTERGAARD FRANDSEN
DISEASE CONTROL TEXTILES
Haderslevvej 36
6000 Kolding
Telefon
75 50 30 50

Hold ferie på den smukke herregård Vedbygaard

Vedbygaard tilbyder rekreations- og ferieophold. Vi har plejepersonale hele døgnet og egen fysioterapeut.

Hovsøvej 5, 4291 Ruds Vedby, tlf. 5826 1003, www.vedbygaard.dk

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

Gigtforeningen for MB
Morbus Bechterew

Hovedbestyrelsen

Formand
Jens Tryde
Frugthaven 11,
7000 Fredericia
61 68 11 80
jensblichertryde@live.dk

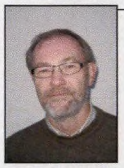
Næstformand
Henrik Møller
Runddyssen 222
9230 Svenstrup
26 71 96 44
hemo@Innh.dk

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

Sekretær
Gurli Busk
Terosevej 14
7800 Skive
97 52 64 14
buskjens@gmail.com



Suppleant 1
Keld Sten
Poppelvænget 9, Skrillinge
5500 Middelfart
64 41 24 38
kes@bankdata.dk

Suppleant 2
Per Schwartz
Kasserer
Reinholdts Bakke 54
6640 Lunderskov
30 28 58 63
ritaogper@stofanet.dk

Suppleant 3
Karin Skrydstrup
Vejlegårdsparken 14, 5, -56
2665 Vallensbæk Strand
skryd1@gmail.com

Suppleant 4 / Sekretær
Susanne Gøttske
Tavleager 45
2670 Greve,
43 90 92 98
s.goettske@eriksminde.dk

Revisor
Jens Grøndahl
Nøglens Kvt. 12 B
2620 Albertslund
38 60 52 00
jens.grondahl@gmail.com

Nyttige adresser og numre

GIGTLINIEN • Gentoftegade 118 · 2820 Gentofte · Tlf. 39 77 80 00
www.gigtforeningen.dk · info@gigtforeningen.dk
Åbningstider: Man.-Tors. kl. 9.00-16.00 og Fre. kl. 10.00 - 15.00

FNUG • **(ForeningeN af Unge med Gigt)**
Gentoftegade 118 · 2820 Gentofte
Tlf. 41 81 95 45 · www.fnug.dk

Kredsformænd

København
Heidi Rollason
Gartnervang 28, 1. mf.
4000 Roskilde
30 23 58 82
hrollason@hotmail.com

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

Østjylland
Line Visti Poulsen
Egegade 10
8200Århus N
51 90 88 59
olsen.poulsen@mail.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
61 78 68 84
willy.fick@hotmail.com

Nordjylland
Henrik Møller
Rundyssen 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-Sydøst
Susanne Pedersen
Valnøddeparken 8
4690 Haslev
56 31 61 18
storstroem@bechterew.dk

Vejle-Ribe
Nis Iversen
Thorsvej 22
6640 Lunderskov
75 58 55 35
thorsvej22@stofanet.dk

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

Redaktionen

Niels Vous
Stengadevej 1
5953 Tranekær
22 15 00 55
vous@mail.dk

Stine Voigt
Strædesbakken 14,
4300 Holbæk
28 11 16 54
stinevoigt@hotmail.com

Gigthospitalets Træningscenter

Toldbodgade 3
6300 Gråsten
Tlf. 73 65 40 68

Hedensted Apotek

Bytorvet 21B • 8722 Hedensted
Telefon 75 89 10 66

TCL Revision

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

Registreret revisor FRR
Torben Carlslund Larsen

coop Dagli' Brugsen
– Gør det med et smil..

UVELSE

Tæt på dig og din hverdag

Tlf.: 48 27 80 20

PARYKHUSET
DANMARKS STØRSTE SPECIALFORRETNING

Hår til HAM og HENDE
Leverandør til stat og kommune
Åben 10-17, fredag til 18
Lørdag kun efter aftale
Vesterbro 7
overfor Søndergade
5000 Odense C
66 14 07 06

Vallensbæk Stue- & Havecenter

Vejlegårdsvej 79 · 2665 Vallensbæk Strand
43 73 02 30

D.T.N. SCOOTER

DET BEDSTE SCOOTER-STED I KALUNDBORG
SALG / SERVICE
REPERATION AF DE FLESTE MÆRKER
TLF. 59 51 15 35

WWW.DTN-SCOOTER.DK
SCT. JØRGENSBJERG 46
4400 KALUNDBORG

Vi forhandler 3 og 4 hjulede scootere

City Optik
og kontaktlinser

Kongensgade 86 - 6700 Esbjerg
Tlf. 75 12 33 85

KVALITET FRA DIN OPTIKER GENNEM 34 ÅR

TÆT TAG MED DERBIGUM

Ryslinge Tagdækning A/S

AFRENSNING OG MALING AF
ETERNITTAGE MED GODKENDT ANLÆG
Ring trygt til os
62 27 25 25
UFORBINDENDE TILBUD GIVES
Autoriseret Tæt Tag entreprenør

Uld- og magneter har altid haft
ry for at være godt mod gigt.
Vi forhandler både uld- og
magnetsengetøj samt magnetsmykker.

Danolan Magnetsengetøj

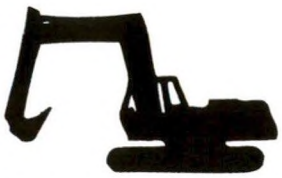
Tlf. 75 36 77 11
www.danolan.dk

BAC®
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

Jan Møller



Saturnvej 17 · 8370 Hadsten
Tlf. 86 98 19 72
Bil 40 19 19 72

Arbejde m/gravemaskine, rendegraver og minigraver • Nedbrydningsarbejde
Planering og belægningsarbejde • Flisebelægning
Oprensning af grøfter og søer

RYSLINGE ANDELSKASSE

Hestehavevej 23 . 5856 Ryslinge
Tlf. 62 67 12 85 . Fax 62 67 12 58

ALRUPA INNOVATIONS

Roskildevej 137 • 4100 Ringsted
Tlf. 41 17 29 82

Knebel Vig Invest ApS
v. Henning Gudnitz

Nordre Strandvej 37 • 8240 Risskov
Tlf. 87 41 63 41 • www.knebel-vig.dk

KRØYER PEDERSEN
statsautoriserede revisorer

Hostrupsvej 4 • 7500 Holstebro • T 9610 6161
Torvegade 2 • 7600 Struer • T 9684 2000
www.kroyerpedersen.dk

INVITA
- det personlige køkken

Invita Køkkencenter
Skovvangen 55
6000 Kolding, tlf. 76 33 33 99
kolding@invita.dk, www.invita.dk

SIEMENS plus

Porto

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

Porto

Gigtforeningen for Morbus Bechterew
v/ Jens Tryde
Frugthaven 11,
7000 Fredericia

MB
Morbus Bechterew

SB
SB ENTREPRISE A/S
Fredensvej 36 • Ringsted, Danmark 4100 • Phone: 6990 6690 • Fax: 5767 6706 • www.sb-entreprise.dk

Brdr. Beierholm ApS
Bygmestre
BBB ApS
NYT HUS • OMBYGNING • TILBYGNING
Katalog over vore hustyper tilsendes gerne.
Kontor: **56 38 01 38** . Levetoftevej 39 B, Haslev

Tilbud gives uden forbindende
Karstoft Tømrer- og Snedkerforretning
v/ Leif Haubjerg – Blåhøjvej 27 – 6933 Kibæk
Tlf. 97 19 64 99

3T-Thermal Transfer Technology Ltd
Hørkær 30 A · 2730 Herlev
Telefon 39 40 01 75

Sponsoreret

Indmeldelsesblanket for medlemskab af Gigtforeningen

Jeg ønsker ☐ Medlemskab af Gigtforeningen .....kr. 145,00 årligt pr. person

Jeg ønsker ☐ Medlemskab af Gigtforeningen .....kr. 220,00 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: _____

MB
Morbus Bechterew

BRUGER - HJÆLPER FORMIDLINGEN

VI TILBYDER:

- Gratis rekruttering
- Vikarservice
- Ledsageordningen
- Helhedsløsningen til hjælpeordninger
- Borgerstyret personlig assistance (BPA)
- Specialpædagogisk støtteordning (SPS)
- Særligt tilrettelagt ungdomsuddannelse (STU)
- Alle administrative opgaver relateret til ovenstående

Ring og hør nærmere om, hvad vi kan tilbyde netop dig.

København
Ellebjergvej 52
2450 København SV
Tlf. 3634 7900
Fax 3634 7919

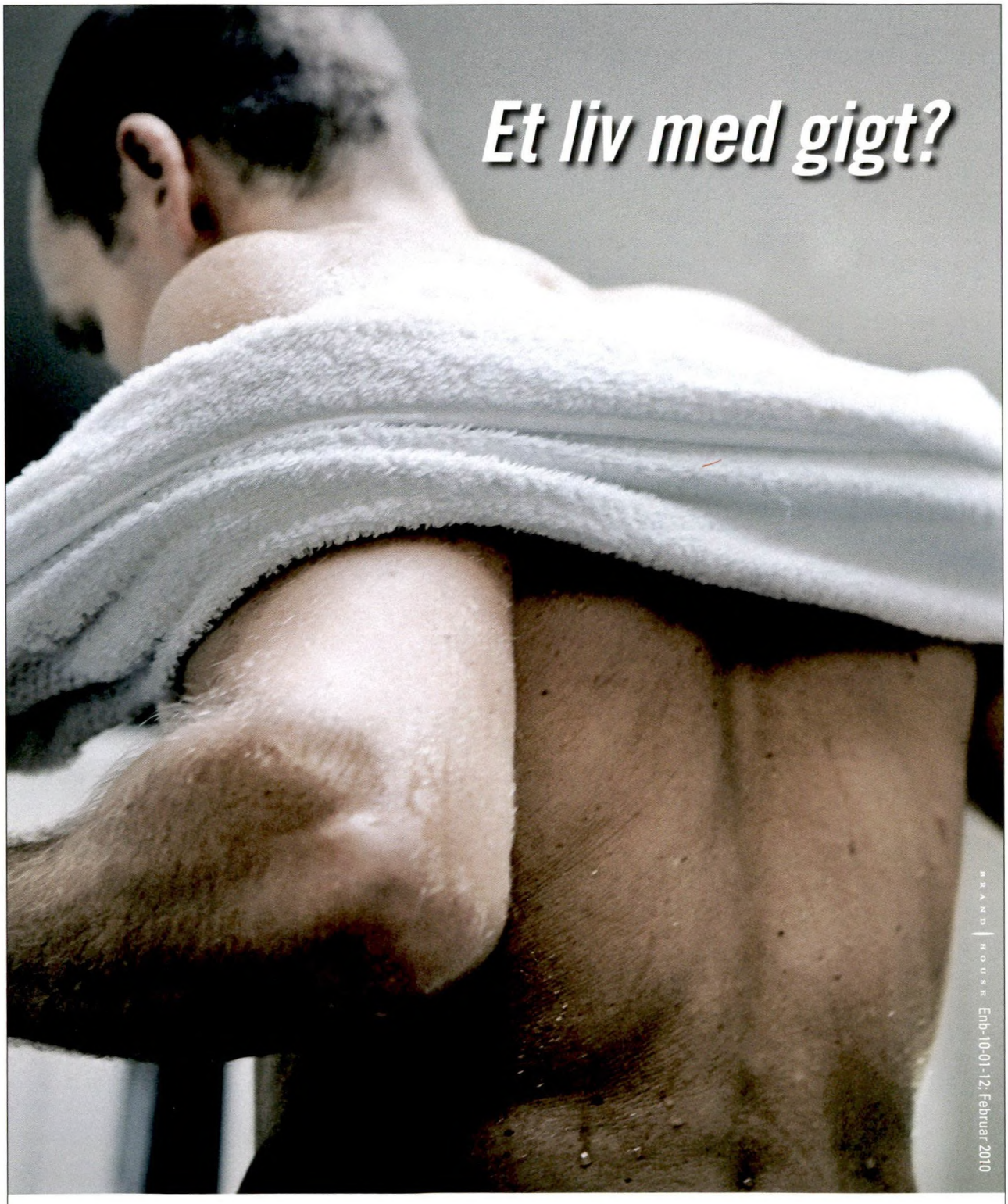
Århus
Klamsagervej 35
8230 Åbyhøj
Tlf. 7026 2709
Fax 8616 9901

bhf@formidlingen.dk
www.formidlingen.dk

BRUGER-HJÆLPER FORMIDLINGEN
NÅR DU HAR BRUG FOR HJÆLP

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

POST B
PP DANMARK



Læs mere om gigt og behandlingsmuligheder på

www.gigtogdig.dk

Pfizer