



LÆS BL.A. I DETTE NUMMER:

Fra gigtpatient til sportskvinde

Gigtramtes livsvilkår i forfald..?

Privat wellness

Gigtforeningen for Morbus Bechterew
www.bechterew.dk



MSD støtter med denne annonce Gigtforeningen for Morbus Bechterew

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, lungesygdomme, 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.



Smedeland 8, 2600 Glostrup, Tlf.: 4439 5000

Indhold

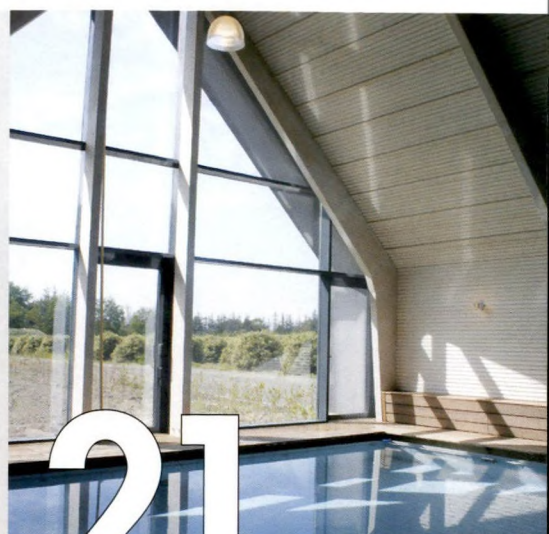


Om to slags
træthed hos folk
med morbus
Bechterew

6

Fra gigtpatient
til sportskvinde

10



21

Privat wellness

MB

Morbus Bechterew
www.bechterew.dk

Leder	5
Om to slags træthed hos folk med morbus Bechterew	6
Fra gigtpatient til sportskvinde	10
Gigtramtes livsvilkår i forfald..?	14
Oplysning om morbus Bechterew	16
Cognac	17
MB-identitetskortet	17
Fra redaktøren	19
Privat wellness	21
Regenten på besøg i Skælskør	24
Landsdelsforeningsnyt	29

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 Gøtske, 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

DD&S Partner

Gør noget ved din drøm



www.danskespil.dk



Tænk hvis du vandt **LOTTO®**

VIDEN ER GULD

• AF JENS TRYDE



Denne leder skriver jeg fra stue 219, Kong X's Gigthospital, hvor jeg for tiden er indlagt på et tre ugers træningsophold. Udover at træningen naturligvis er vigtig for mig som Bechterew patient, giver opholdet også ny viden. Ikke nok med at lægerne, fysioterapeuterne, diætisterne, og ergoterapeuterne opdaterer mig med det sidste nye på hver deres felt. Jeg har også stor glæde at tale med de 8-10 andre Bechterewpatienter, som er på samme hold som jeg. Disse samtaler giver mig en ny og meget interessant viden.

Det viser sig nemlig, at der er meget store forskelle i vidensniveauet hos den enkelte Bechterewpatient. Mangel på viden om lokale behandlingsmuligheder, træningscentre og – tilbud, muligheder for økonomisk støtte samt den sociale lovgivning generelt, har efter min opfattelse sit udspring i, at den enkelte Bechterewpatient på sin vej gennem behandlingssystemet og det sociale system, ikke altid kan være sikker på, den professionelle ved den anden side af skrivebordet, selv er fuldt opdateret. Som følge heraf kan der opstå misforståelser og måske fejltolkning af lovgivningen, som kan have store økonomiske konsekvenser for den enkelte Bechterewpatient. Heldigvis er der hjælp at hente, når og hvis du føler, at du som Bechterewpatient ikke møder den hjælp, som du har brug for eller krav på. Som medlem af

Gigtforeningen for Morbus Bechterew har du altid en lokal landsdelsforening, som du kan trække på. Her kan der altid hentes gode råd, forslag til støtteordninger du måske kan benytte, og som minimum, forståelse for netop din situation. I landets 9 landsdelsforeninger sidder der i bestyrelserne kompetente folk, som for manges vedkommende har stor viden og har lang erfaring som Bechterewpatient. Med dette nummer af MB Bladet er vi så småt ved at tage afsked med 2010, og i hovedbestyrelsen er vi allerede begyndt at glæde os til 2011. Næste år kan vi igen afholde et landsmøde, der strækker sig over en weekend, og jeg håber at se rigtig mange af jer, når det løber af stablen i maj. Derudover vil du som medlem opleve, at dit medlemsblad fra nr. 1 i 2011 vil være markant anderledes end det blad, du kender i dag. Vi vil virkelig satse på bladet som vores flagskib, og det tegner på nuværende tidspunkt virkelig godt.

Vi håber, du vil tage godt imod det nye blad.

Med disse ord vil jeg gerne ønske dig og din familie en glædelig jul og et rigtigt godt nytår

Jens Tryde

Formand, Gigtforeningen for Morbus Bechterew

morbus Bechterew

Om to slags træthed hos folk med

Det kan være svært at vide, hvorfor man som MB'er er træt.

Den norske professor Anne Marit Mengshoel har undersøgt sagen og fundet frem til, at man kan skelne mellem 2 former for træthed – dels den naturlige træthed alle kan få af dagliglivets gøremål – dog i mere eller mindre forstærket form på grund morbus Bechterew – dels en træthed, man kunne kalde udmattelse der er nøje forbundet med at være angrebet af morbus Bechterew. Denne form for træthed er ledsaget af svære smerter, stivhed og tyngdefornemmelse af kroppen.

Jeg vil i det følgende give et resumé af Mengshoels undersøgelse, der blev offentliggjort i et amerikansk gigttidsskrift i foråret 2010.

• AF JON ERLENDSSON, REUMATOLOG

Formålet med Anne Marit Mengshoels (AMM) studie var at undersøge, hvordan træthed kommer til udtryk hos patienter med MB, og hvordan de håndterer trætheden. Mengshoel havde grundige interview med 12 patienter mellem 30 og 59 år, 8 kvinder og 4 mænd, som havde haft MB i fra 6 måneder til 36 år.

2 typer træthed

Den ene beskrives som en umiddelbart forståelig træthed, som en naturlig reaktion på hverdagens påvirkninger under arbejde og almindelig psykisk anspændthed. Den varierer afhængig af tidspunkt på dagen og den enkeltes generelle livssituation. Trætheden kan normalt afhjælpes med hvile og afslapning, søvn og en-

gagement i positive aktiviteter. Det er med andre ord en træthed, alle kender til, men hos MB'ere fremkaldes trætheden dog ofte lettere end hos normale. Jeg vil efterfølgende omtale denne type træthed som "*naturlig træthed*".

Den anden type beskrives som en abnorm eller ekstrem udmattelse, som ikke har sammenhæng med kropslig aktivitet, men som er relateret til patientens sygdom. Den forekommer antagelig ofte, når patienten føler øget aktivitet i sin sygdom – i undersøgelsen vurderet ud fra BASDAI score. De fleste har antagelig udfyldt et sådant BASDAI skema over selvrapporteret sygdomsaktivitet, når de har været til kontrol hos en reumatolog, (BASDAI

Doktor, er min konstante træthed en hovedvirkning af én af mine tabletter, eller er det en bivirkning af en af de andre? ?



= Bath Ankylosing Spondylitis Disease Activity Index). Denne type træthed benævnes efterfølgende "*sygdomsrelateret træthed*".

Naturlig træthed

Folk med MB må i større eller mindre grad indrette dagligdagen efter sygdommen. Forstyrret søvn følger ofte

med, specielt de første (mange) år, hvilket de fleste MB'ere anser som en naturlig grund til øget træthed. Hertil kommer dårlig samvittighed over ikke at efterleve anbefalingerne om at lave øvelser. Det gælder specielt de mennesker, der ikke har dyrket sport, inden de blev syge, medens dem der var i gang inden ofte fortsat føler glæde ved

legemlige aktiviteter af forskellig art. De mindsker ofte smerterne og giver fornyet energi.

På dårlige dage kan man være mere passiv i sociale sammenhænge. Alt i alt bliver man som MB'er oftere hurtigere udtrættet, men patienterne i undersøgelsen fandt dog, at denne

Gert Nielsen ApS Catering

Kød - Flæsk - Pålæg - Salater & Fjerkræ

Leverandør til:

Hospitaler · Institutioner · Kantiner · Restauranter

Benyt vor aut. tlf. svarer

33 31 81 81

Slagterboderne 1-5 • 1716 København V

Telefax 33 31 18 15

Arne Nielsen biltlf. 40 15 18 15

VVS & VARME TEKNIK ApS

Tlf. 43 66 11 46 - 32 95 11 46

Aut. VVS-installatør & kloakmester

- TV-inspektion / Højtryksspuling
- Ventilation (med i VENT-ordningen)
- Totalentreprise
- Ejendomsservice
- Vand & afløbs installation
- Blikkenslagerarbejde
- Fjernvarme installation
- Gas installationer
- Vi udfører totalentrepriser



DØGNVAGT



www.varmeteknik.dk
E-mail: varmeteknik@www.varmeteknik.dk

Fax 43 66 11 45

Herstedøster Skolevej 16
2620 Albertslund



mineslund.dk

Økologisk kød og pålæg

Mandag til lørdag kl. 10.00 - 15.00.

Asnæs Skovvej 38 • Tlf. 59 56 45 25

www.mineslund.dk

Kemp & Lauritzen

Vi gør det nemt for dig

EL-INSTALLATION

RØR / VVS

VENTILATION

TEKNIKENTREPRISER

Roskildevej 12
2620 Albertslund
Tlf: 4366 8888

www.kemp-lauritzen.dk

Danmarks største projektudvikler
indenfor erhverv, retail og boliger



SJÆLSØ

www.sjaelsoe.dk

Danmark Sverige Norge Finland Polen



Telefon 5663 2011 • Døgnvagt 2023 6094

www.e-t-k.dk • post@e-t-k.dk

naturlige træthed beskyttede dem mod at presse sig selv alt for hårdt. Generelt kunne hvile, afslapning og beskæftigelse med de ting, de hver især fandt mest glæde ved, afhjælpe trætheden. For nogle vil det være øvelser og sport, jævnfør de 2 artikler herom, dels i nr. 3 i år, dels i dette nummer af Bechterewbladet.

Sygdomsrelateret træthed

De norske patienter i undersøgelsen fortalte, at de i visse perioder følte en anden form for træthed eller udmattelse, hvor kroppen føltes tung, stiv og smertefuld. Smerterne kunne både være lokaliseret til afgrænsede områder, for eksempel bækkenet, i andre tilfælde var smerten mere diffus. Nogle kunne sove i timevis dag og nat, andre kunne slet ikke falde i søvn, men lige meget hjalp det. En af patienterne udtrykte det således: "På gode dage føles min krop ligesom et sejlskib på et roligt hav. Jeg skal stadig indrette mig efter min MB, men kroppen fungerer OK. Men på dårlige dage er min krop som et skib

i storm. Den knirker og klager sig. Jeg kan ikke stoppe det, men må finde mig i det, i den tid det varer".

Denne type træthed synes i denne undersøgelse at høre sammen med øget aktivitet i patienternes MB. Man havde dog kun resultatet af BASDAI skemaet at støtte sig til, idet der ikke var foretaget fx blodprøver eller skanninger.

Konklusion

Når resultaterne af den aktuelle undersøgelse bedømmes, må man tage hensyn til, at de patienter, der indgik, var mellem 30 og 59 år og hovedsagelig fundet blandt patienter, der var i aktiv behandling. Undersøgte man patienter, der enten er yngre eller ældre og ikke aktuelt i behandling, ville resultaterne måske falde anderledes ud. Men Mengshoels undersøgelse kan inspirere læger og behandlere i deres samtale og bedømmelse af MB'ere og kan antagelig også pege på forskelligt valg af behandling.

Patienter med "naturlig træthed" kan antagelig generelt have gavn af mere træning og dermed få en bedre form til at modstå dagliglivets udfordringer.

Patienter med "sygdomsrelateret træthed" kunne i mange tilfælde antagelig have gavn af øget eller ændret medicinsk behandling.

Reference: Anne Marit Mengshoel. Life-strain-related tiredness and illness-related fatigue in individuals with ankylosing spondylitis. *Arthritis Care & Research* vol. 62 (2010) p. 1272-1277.

Forfatterens adresse: Institute of Nursing and Health Sciences, Medical Faculty, University of Oslo, Box 1153, Blindern, N-0316 Oslo, Norge.

ZZZZZZ
ZZZZZZZZ



BILVARMER GIVER NY KOMFORT I BILEN

KJØLLER

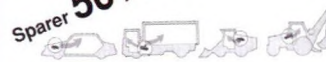
Lykken er en lun vinterbil...



Med en bilvarmer kommer De altid ud til en varm bil - ligegyldigt hvor De holder. Ingen dug og fugt, ingen is og sne på ruderne. Ingen dyre og forurenende koldstarter, - altid varm motor. En bilvarmer er energirigtig og miljøvenlig - og så kører den uafhængigt af lysnettet. Den betjenes via digi-ur og/eller fjernbetjening eller den nye smarte telefonstart via mobilopkald eller sms.



Incl. Fanmaster
Sparer **50%** strøm



KJØLLER

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

Fra gigtpatient



• AF LISBETH RIESHØJ AMOS

Tina Grønborg valgte at træde ud af bestyrelsen for Landsdelsforeningen for Nordjylland i marts 2010, da hun var begyndt at se sig selv mere som en 'sportskvinde' end en 'gigtpatient'. Tina meddelte ved den pågældende generalforsamling, at hun nu ville dedikere meget mere af sin tid på kajakroning – med det resultat, at hun sammen med sin søster, Mette Grønborg, blev Danmarks mester i toerkajak i Master's klassen i august i år (dvs. to-personers kajak for deltagere på over 35 år). Jeg blev noget imponeret, da jeg hørte om det flotte resultat og mente bestemt, at en så fantastisk præstation var en solstrålehistorie i særklasse, som mange andre af foreningens medlemmer kunne blive motiveret af at læse om. Tina var heldigvis straks med på idéen, da jeg foreslog en artikel på

baggrund af et interview. Det blev til en hyggelig snak en lun efterårsdag med kaffe på terrassen...

Morbus Bechterew og kajakroning?!

Noget af det første, jeg ikke helt kunne få til at hænge sammen i mit hoved var diagnosen MB og så Danmarks mester inden for kajakroning – en ret fysisk krævende sportsgren, hvor ryggen bruges meget. Hvordan kunne det nu lige hænge sammen?

Tina, der er født i 1967, forklarede, "Det hænger kun sammen, fordi det ikke var i går, jeg startede med at ro kajak". Faktisk begyndte Tina med kajakroningen helt tilbage i 1990 og havde på daværende tidspunkt også ind imellem problemer med ryggen, selvom hun endnu ikke havde fået stillet en

diagnose. Dengang opdagede hun bare ikke helt, hvor godt kajakroning egentlig var for ryggen. Tina måtte, som så mange andre MB'ere, opgive at udføre et væld af sportsgrene bl.a. løb, volleyball og karate – men kajakroning kunne hun fortsat godt klare. Alligevel var jeg ikke helt overbevist om den lidt usædvanlige kombination af kajakroning og så rygsøjlegigt, så jeg blev ved med at bore i emnet! Da Tina begyndte at forklare de egentlige fysiske udfoldelser forbundet med kajakroning (og ihærdigt illustrerede med begge arme), ja, så begyndte det pludseligt at give god mening: "Selve det at ro kajak tror jeg er rigtig godt for Bechterew. Jeg har fundet ud af, at jo mere jeg roer, jo bedre får jeg det faktisk i ryggen. Hvis jeg får det dårligt, fordi jeg fx har siddet ned

til sportskvinde

Læg mærke til, hvordan der skal vrides i rygsøjlen for at ro denne type kajak.

et godt 'vrid' i ryggen. Pagajen, der bruges ved kajakroning har et blad i hver ende, hvorfor man er nødt til at dreje ryggen meget for hver enkelt tag, der skiftevis foretages på hver side af kajakken. Man tager altså ligesom begge hænder 'med over' på hver side. Det gør, at man kommer helt ud i yderpositionerne sammenlignet med fx roning i en alm. robåd, hvor man har en åre i hver hånd.

Træning og strækøvelser

Tina har siden foråret trænet i kajakken 3-4 gange ugentligt og supplerer dagligt med en del strækøvelser. Til sine strækøvelser bruger Tina en metode, hun kalder 'stretching': man spænder den pågældende muskel i 16 sekunder, slapper af i 2, og strækker så efterfølgende musklen ud. Dvs. man aktiverer først musklen og varmer den op for derefter at strække den ud – metoden kan bruges på alle muskelgrupper, påpeger Tina. Hun har lavet 'stretching' øvelser i mange år. Selv i perioder med svære MB smerter har hun tvunget sig selv til at lave disse strækøvelser. Vedvarende træning og fysisk aktivitet kendetegner i det hele taget Tina, der ikke er i tvivl om, at opbygningen af et solidt muskelkorset gennem den hårde kajaktræning er en af grundene til, at hun i det hele taget har kunnet vinde danmarksmesterskabet, og at hun kan ro fx 120km på én weekend uden overhovedet at have problemer med ryggen!

Tina havde en lang periode, hvor hun ikke roede kajak, men begyndte så igen for ca. 3 år siden. Det var især her, at hun tydeligt kunne mærke, at det gør en forskel for hendes sygdom og smerterne. Mange af os har uden tvivl sagt 'nej' til nogle aktiviteter, fordi vi har haft ondt – og ikke mindst frygtet, at det muligvis ville blive værre, hvis vi deltog i en given aktivitet. Tina har selv været der mange gange, men med årene er hun gradvist blevet bedre til at tage chancen og tage af sted alligevel. Hendes erfaring er interessant: smerterne er aldrig blevet værre ved kajakroning – kun bedre! Dog er Tina

altid varsom og tager situationen i betragtning. Hun ved fx, at hvis der er stærk sidevind en dag på vandet, så kan hun let komme til at sidde og spænde i kajakken for ikke at miste balancen, men hun har så lært at vælge båd efter vejrforholdene. Det der betyder noget, er virkelig at komme ud og få gennearbejdet musklerne – virkelig bruge ryggen, maven og armene – og derfor er det så vigtigt for Tina, at komme af sted og træne uanset vejret.

Far og datter med Bechterew

Tina husker de første Bechterew-symptomer som 20-årig, og efter et par år begyndte hun at blive sendt rundt til forskellige eksperter primært pga. smerter i bækkenregionen. Selvom hendes far led af meget voldsom Bechterew, nægtede læger og andre behandlere at tage dette i betragtning. Tina glemmer ikke udmeldingen: "Det er kun mænd, der får Bechterew, og det får de ikke i bækkenleddet; det får de i nakken!" I 12 år røg Tina frem og tilbage i systemet, hvorefter hun besluttede sig for at tage sagen i egen hånd. Hun rejste fra Aalborg over til sin fars reumatolog i Slagelse. Han fik hele sygehistorien samt MR- og røntgenbilleder. Han undersøgte hende og stillede diagnosen Bechterew. Et år senere blev diagnosen bekræftet i Aalborg. Tina havde dog allerede et par år forinden meldt sig ind i Gigtforeningen for MB og var startet med varmtvandstræning.

Tina har altid levet med det faktum, at hendes far var virkelig hårdt ramt af Bechterew. Han døde i december 2008 og havde stærke smerter lige til det sidste. Selvom far og datter havde samme lidelse, greb de deres sygdomsforløb vidt forskelligt an. Tinas far fik stillet diagnosen forholdsvist sent som 34-årig, hvor en overlæge alvorligt proklamerede: "Ja, Grønborg, De har Bechterew, og det kan ende med kørestol!" Den besked gjorde, at Tinas far var angst hele sit liv for at skulle sidde i kørestol. Samtidig fik han også at vide, at han ikke måtte

på arbejdet flere dage i træk og kan begynde at mærke de sædvanlige MB træk, hvor jeg har svært at vende mig om natten, tage strømper på, halter når jeg går etc., så kan det godt være, at jeg ikke selv kan bære båden ned til vandet. Men efter halvanden time på vandet, hvor jeg bare har knoklet løs, kan jeg selv efterfølgende bære båden op og tilbage igen fra vandet! Også selvom vi nogle gange taler frostgrader og gennemblødt tøj - jeg får det stadig bedre af kajakroningen og den fysiske aktivitet."

Tina er meget bevidst om sin teknik og krop, når hun ror. Hun bruger med vilje hele kroppen, da det giver en højere hastighed. Nogle kajakroere bruger kun armene, men de opnår slet ikke samme hastighed. Netop ved at bruge hele kroppen, opnår Tina også

Allinge Apotek

Kirkegade 13
3770 Allinge

56 48 00 48

Albani
Apotek

Albanigade 54 F
5000 Odense C
66 12 08 63

**Volderslev
AUTO**

DET LILLE VÆRKSTED *- med den store service*

Volderslevvej 61 · 5260 Odense S

Telefon 63 17 60 64

5695 3943

Flemming Svendsen VVS ApS

v/ aut. gas- vand- og sanitetsmester Fl. Svendsen

- GARANTI FOR KVALITET -

Lille Tværstræde 3
3700 Rønne

TRYKTE KREDSLØB

CAD print lay out
Præcision og tempo

GA ELECTRONICS

C. B. Svendsen A/S

Kirke Værløsevej 22, 3500 Værløse

Telefon 44 48 52 86

Hotel E4

Maribo Landevej 4

4970 Rødby

Tlf.: 54 60 14 85

**Hotel
E4**



Spjellerup Bygade 10 · Spjellerup
4700 Næstved · Tlf: 31 17 75 74



ALT I KABLER

Tlf. 44 84 55 55



bevæge sig. Siden hen har man jo så fundet ud af, at det forholder sig meget anderledes – bevægelse er godt for Bechterew-patienter (og det er Tina et strålende eksempel på). Ikke desto mindre havde denne idé printet sig fast i Tinas fars bevidsthed, og den kom til at præge ham resten af livet. Tina derimod, som var en sportspige, satte sig grundigt for at undersøge, hvad der var mest hensigtsmæssigt, når man lider af MB – der var ingen tvivl om, at bevægelse var vejen frem. Hver gang Tina var sammen med sin far, fyldte diskussionerne om, hvad der var bedst for sygdommen, meget – og der er ingen tvivl om, at det har påvirket Tina til at gøre det modsatte af, hvad faderen gjorde. Hun prøvede at få sin far overbevist om, hvor vigtigt det var med regelmæssige øvelser og træning, men han gav hurtigt op og fik også meget hurtigt ondt – måske også fordi han netop var ramt så ekstremt hårdt af Bechterew, som han var. Da hendes far efter mange år nåede til erkendelsen om, at det nok var rigtigt, at bevægelse var godt, da var det desværre for sent.

Lidt har også sin ret

Tinas bedste råd til andre MB'ere er: brug kroppen, brug musklerne! Hun læste for nylig et sted, at alle muskler producerer et stof, der slår inflammationen ned, når musklerne bruges. Tina kan sagtens relatere sig til dette og fortæller om gange, hvor hun til vægttræning i kajakklubben simpelt hen har haft så mange smerter i bækkenet, at hun måtte springe opvarmningen over. Når hun så gik i gang med selve vægttræningen, hvor hun brugte helt andre muskler end dem i bækkenet, så kunne hun minsandten mærke en smertelindrende effekt! Tina smiler, mens hun fortæller, at det virker, når man er "Dejligt øm og sveder så det drypper". Men hun er godt klar over, at det ikke er alle mennesker, der synes, den slags er sjovt - her er det dog vigtigt i alle fald at få lavet sig et godt program med strækøvelser og så finde noget, man synes er sjovt. Tina nævner fx den nye sportsgren Zumba og påpeger, at det også gælder om at nedjustere sine forventninger. Det vigtigste er at komme af sted og gøre det, så godt man nu kan – og samtidig acceptere, at der måske er noget, man ikke kan. Det er ok, at man nogle gange kun kan give den gas på 'halvt blus'.

Selvom Tina er i super god fysisk form, er hun stadig mærket af sin MB. Der går ikke én dag, hvor hun ikke kan mærke, at hun har MB - uden at det dog nødvendigvis påvirker hende hver dag. Tina er gennemgående meget bevidst om sin krop, og hun tænker meget over, hvordan hun sidder, om hun sidder i træk etc. "Er det her godt for min krop? Det kan jo godt være, at det først er i morgen, jeg får ondt!" Slutteligt påpeger Tina noget, som der gør stærkt indtryk på mig: "Det er vigtigt at arbejde med sygdommen i stedet for at arbejde mod sygdommen". Det er ingen dans på roser at have Bechterew – der er dårlige dage, hvor alt virker håbløst, og smerterne er ved at drive os til vanvid – men hvor har det være livsbekræftende og motiverende at tale med en 'artsfælle', der i den grad har flyttet sig helt bevidst både fysisk og ikke mindst mentalt fra at være 'gigtpatient' til at være 'sportskvinde'. Jeg håber, at Tinas bedrift og attitude kan inspirere andre MB'ere til at komme i gang med at træne – om end ambitionen ikke er at blive danmarksmester men blot at strække lidt ud på 'halvt blus'. Lidt har også sin ret.

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 hurtigt 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

LEIF-00030 HELEMAN'S NET

Gigtramtes livsvilkår i forfald...

Gigtramtes

I disse år oplever gigtpatienter forringelser, der i nær fremtid kan betyde en lukning af offentlige genoptræningscentre (bl.a. Esbønderup), samt tab af varmtvandsbassiner i de lukningstruede sygehuse.

• AF LEIF TORSTEIN PEDERSEN, FORMAND FOR GIGTFORENINGENS OPLYSNINGSKREDS I GRIBSKOV.

Jeg har selv diagnosen morbus Bechterew, så jeg ved virkelig, hvilken betydning varmtvandsbassiner og genoptræningscentre har for os. Af varmtvandsbassiner, der er lukningstruede, kan vi i region Hovedstaden nævne Esbønderup, Hillerød, Helsingør og Frederikssund. I hovedstaden taler vi om Frederiksberg sygehus og et sygehus på Amager, begge med varmtvandsbassin. Ser vi os om, rundt i landet, er dette nok også tilfældet mange steder. Kommunerne, der ved kommunesammenlægningen blev ansvarlig for genoptræning, har i disse år kikkerten langt fremme for at finde besparelser i deres budget, hvilket også gælder regionerne. Dette kan komme til at betyde væsentlige forringelser for gigtramtes levvilkår.

Esbønderup Genoptrænings Sygehus har været lukningstruet lige siden 1990, hvor lukningen hver gang er blevet forhalet gennem underskriftsindsamlinger, læserbreve mv. Esbønderup er kendt for personalets professionelle og menneskelige behandling af patienterne, der gang på gang har ført til resultater, som ingen havde drømt om. Mange er kommet vandret ind og lodret ud. Bechterew patienter har også fået intensiv genoptræning 2 – 3



uger hvert halve år, hvor de boede på Esbønderup. Det kan også nævnes, at Gigtforeningens Oplysnings Kreds har flere hold i varmtvandsbassin 2 gange om ugen i hele sæsonen.

I blandt de sygdomsgrupper, der i særdeleshed rammes ved lukning af varmtvands-bassiner, er brugere med morbus Bechterew. Som vi ved en sygdom, der kan medføre meget stærke smerter, længerevarende sygdomsperioder, træthed og stærk invalidering resten af livet, hvor dyr biologisk medicin og træning i varmtvandsbassin er nødvendig for at få hverdagen til at fungere. Vi har ikke brug for samtidig at skulle leve med usikkerheden om, vi stadig kan få den behandling, vi ved giver et pusterum i hverdagen.

Vi kan stille spørgsmålet, "Hvem hører til de mest udsatte grupper, hvor store udgifter har hver enkelt om året mv.?"

Ifølge "Gigtforeningens nøgletal" er slidgigt den mest forekomne sygdomsgruppe indenfor gigtområdet¹⁾, og taler vi om muskel og skeletsygdomme, er sygdomsfraværet størst. I

denne statistik er bl.a. nævnt hjertekarsygdomme, sygdom i åndedrætsorganer og sygdom i nervesystem og sanseorganer²⁾. Disse udgør 25%.

Beskæftiger vi os så med, hvor store udgifterne for det offentlige og patienterne er, så kan nævnes, at godt 20% af samtlige tildelte førtidspensioner i 2007 gik til gigt diagnoser, der kan føres ind under bevægeapparatet. Gigtpatienternes egne udgifter i 2005 kan omregnes til en månedlig udgift på 1.300 kr. til medicin, behandling, transport, personlig pleje, tandlæge og hjælp til husligt arbejde.

Samfundets udgifter bør også nævnes i denne sammenhæng. For muskel- og skeletsygdomme³⁾ androg det i 2002 et samlet beløb på 25.210 millioner kr.

Nok er disse oplysninger ikke nye, men de giver et fingerpeg om, hvordan gigtpatienters evner og muligheder er i dag, hvor flere varmtvandsbassiner og behandlingssteder er lukket.

Til slut kan jeg nævne, at Gigtforeningen i juli 2005 foretog en undersøgelse m.h.t. gigtpatienters livskvalitet. Ikke

opmuntrende oplysninger dukkede op. Træthed og mangel på energi, skeptiske m.h.t. de fremtidige muligheder, begrænsning hvad angår sport og arbejdsmuligheder, mangel på søvn, samt opfattelsen af at være hæmmet overfor familie og venner.

For os alle er det mere end vigtigt, at varmtvandsbassinerne og genoptræningscentre ikke lukkes. Lukkes de rundt omkring i landet, vil det forringe mulighederne for at holde økonomisk dårligt stillede patienter i den nødvendige behandling, hvilket blandt andet kan have psykiske følger. I denne gruppe kan vi finde mange, der ikke har råd til at tegne en sundhedsforsikring, der giver muligheder for en tidlig behandling på et privat sygehus/genoptræningscenter.

Giv os et menneskeværdigt liv.

- 1) Statens Institut for Folkesundhed. *Sundhed og sygelighed i Danmark*, 2005.
- 2) Ibid.
- 3) Jan Sørensen. *Aktiv-passiv analyse for muskel-/skeletsygdomme*. Syddansk Universitet 2005.

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

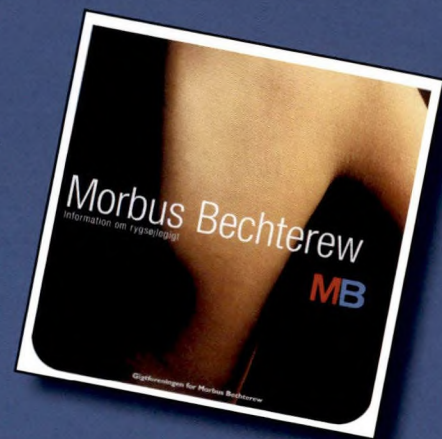
Gigtforeningen for Morbus Bechterew har udgivet 2 pjecer, priserne er inkl. forsendelse:

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.

Cognac

Læsere som har mødt vores mangeårige tidligere landsformand, advokat Per Lignell, vil måske også huske, hvordan han i selskabelig sammenhæng f.eks. ved årsmøderne, kunne bede om at få serveret cognac til kaffen – men skænket i likörglas!

Det var naturligvis med henvisning til de temmelig stive nakker, som mange af os må døje med.

Nu er der fundet en løsning.

Et af vore mere fremme medlemmer har været en tur til hjemlandet for denne gyldne drik, og dér – helt præcist i Valence i Sydfrankrig – fundet det herlige glas som du kan se på billedet.

Flere af læserne har sikkert stødt på medlemmet, i øvrigt med tydelige frankofile tilbøjeligheder. Det er såmænd ingen ringere end landsforeningens revisor, Jens Grøndahl.



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!



SYNK-LETT



Lille, glat og let at synke

Pinex® lindrer svage smerter og virker febernedsættende. Tabletterne er små og glatte og derfor meget lette at synke. Fås på apoteket.



Pinex® - når du har ondt

actavis Pinex® (paracetamol). Anvendes ved svage smerter. Virker febernedsættende. Kan anvendes ved graviditet og amning. **Dosering:** Voksne: 1 g 3-4 gange dagligt, dog højst 4 g i døgnet. Børn: 50 mg/kg/døgn fordelt på 3-4 doser. **Bivirkninger:** Bivirkninger er generelt sjældne. Hyppigst forekomne bivirkninger er urticaria og forøget levertransaminase. Følg vejledningen på pakningen eller lægens anvisning. **Bemærk:** Paracetamol i doser over ca. 15-20 g indebærer risiko for leverskade, eventuelt også livstruende leversvigt samt akut nyreskade. Man bør være opmærksom på samtidig behandling med anden paracetamolholdig medicin, især til børn. Giv aldrig børn under 2 år medicin uden lægens anvisning. **Pakninger og priser oktober 2009 (excl. recepturgebyr):** Tabletter á 500 mg 20 stk. i blisterpakning: 21,30 kr., 50 stk. i plastboks: 30,85 kr., 100 stk.: 41,65 kr., 200 stk.: 64,95 kr., 300 stk.: 91,30 kr. Brusetabletter á 500 mg 20 stk. i blisterpakning: 27,30 kr. og 60 stk. i blisterpakning: 62,10 kr. Pinex Junior oral opløsning á 24 mg/ml 60 ml: 26,00 kr. og 200 ml: 46,10 kr. Pinex Junior Suppositorier á 125 mg 10 stk.: 30,20 kr., á 250 mg 10 stk.: 30,20 kr., Pinex Suppositorier á 500 mg 10 stk.: 30,75 kr., á 1 g 10 stk.: 31,90 kr. Produktresuméet er omskrevet og forkortet i fht. det af Lægemiddelstyrelsens godkendte produktresumé. Produktresuméet kan vederlagsfrit rekvireres fra Actavis A/S. For dagsaktuelle priser se www.medicinpriser.dk.

Fra Redaktøren

Om § 114 biler

I sidste blad bragte vi en artikel om de såkaldte invalidebiler. Her kunne du bl.a. læse en kort orientering om emnet, samt de erfaringer som et af vore medlemmer, Poul-Arne Elnegaard, havde gjort sig. Jeg efterlyste nogle indlæg. Vi har fået et indlæg fra et medlem i det fynske, nemlig fra Glamsbjerg. Vi vil vende tilbage til emnet, hvis der skulle vise sig flere medlemmer som vil bidrage.

Det røde kort

Vores tidligere redaktør, Claus Rønlev har henledt opmærksomheden på, at det efterhånden er en del numre siden, at tilbud om at modtage det røde kort har været bragt her i bladet. Det råder vi bod på i dette nummer.

Det sidste blad

Som du kan læse i lederen forrest i bladet, bliver dette det sidste blad som produceres i samarbejde med FL Reklame. Det er rent forretningsmæssige dispositioner som er årsagen til, at hovedbestyrelsen valgte at lade samarbejdet ophøre. FL Reklame er således ikke blevet vejet – og fundet for let. Og dette gælder især grafiker Lene Bak Olesen, som har været min nærmeste samarbejdspartner fra FL Reklame. Tak til Lene, det har været et meget givende samarbejde. Opgaven overdrages til Medical Media, som med virkning fra første nummer i 2011 vil blive vores nye samarbejdspartner.

Seje kvinder

Der har jo efterhånden været en del artikler i bladet som har handlet om medlemmer, der, rent fysisk, har udrettet noget usædvanligt og overraskende i forhold til det, at have rygøjlegigt. Bjergbestigere, maraton og jernmænd, nævnes blot i flæng! Her i dette nummer kan du læse om Tina Grønborg, tidligere bestyrelsesmedlem i Nordjylland. Som gammel roer tillader jeg mig at mene, at jeg er i stand til at sætte mig ind i, hvor ekstrem stor en præstation Tina her står for. Netop når man har rygøjlegigt. Det er fejende flot!

Her er feriehusene 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

Privat **wellness**



Nederst på trappen indehaver Bodil Brems. Øverst er det Gitte Olsen, zoneterapeut.

• AF NIELS VOUS

For at få rammet geografien ind, så befinder vi os på øen Tåsinge, lige syd for Svendborg. Her finder vi Gymnastikhuset i et skovbryn og med udsigt over sundet til Sydfyn. Det fås ikke smukkere.

Indenfor bliver vi budt velkommen af indehaveren Bodil Brems.

Hun fortæller at opførelsen af Gymnastikhuset kom i stand, efter at hun i en årrække havde rejst rundt og ledet - især gymnastik - mange steder i landet. Bodil var kursusleder og instruktør i DGI, og har, blandt meget andet, en lederuddannelse fra den gamle hæderkronede Ollerup

Gymnastikhøjskole. Bodil Brems er i øvrigt også statsautoriseret fodterapeut.

Et længe næret ønske om at få sit eget gik i opfyldelse, godt hjulpet af ægtefællen Anders, som ganske passende er bygningsarkitekt. Hele herligheden blev indviet i marts 2007.

Varmtvandsbassin

Det første en bechterewpatient kikker efter når man kommer til et sådant sted, er naturligvis muligheden for gymnastik i varmt vand.

Og den er hjemme!

Knap 50 kvadratmeter vand i passende

Overskriften antyder jo nærmest noget i retning af rendyrket og luksuriøs forkælelse af kroppen. Imidlertid vil mange af kunderne i Gymnastikhuset på Tåsinge helt sikkert betragte stedet som et træningscenter. Spørgsmålet er, om forskellen i grunden er særlig stor. I hvert fald er der efterhånden mange som slår til lyd for, at træning er ren forkælelse af både krop og sjæl - selv den hårde af slagsen.

dybde og opvarmet til 34 grader. Det er lige til at hoppe i. Til overflod er her nogle meget flotte faciliteter. Også bad og omklædningsrum er noget af det fineste jeg længe har set.

Gigtskolen

Bodil Brems fortæller, at man kan gå ind på hjemmesiden "www.Gigtskolen.dk" og se, hvilke aktuelle hold der udbydes. På denne side hedder det "varmtvandsundervisning". Gigtskolen er en forening som oprindeligt opstod i et samarbejde med Gigtforeningen. De sidste 10 år har institutionen dog været selvstændig. Landsdækkende er nu ikke helt rigtigt, endnu, men foreløbig dækker den i hvert fald store dele af Sjælland - og så lige Gymnastikhuset på Tåsinge. Vi må håbe, at jyderne også kommer med.

Og alt det andet

Med hensyn til træning, er stedet udstyret med de sædvanlige "tor-

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
sponsoreret af
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 hjælpestofferne 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.



Gymnastiksal med havudsigt. Luksus?
Nej det er blot Tåsinge.



Vandet er 34 grader. Gider du godt hoppe i?

turinstrumenter" som du normalt finder i et fitnesscenter. Jeg tænker her på løbebånd, motionscykler osv. Endvidere er det øvrige udvalg af aktiviteter ganske stort. Almindelig gymnastik, Yoga, Pilates, Fodterapeut, Zoneterapeut samt Livsstilskonsulent. Og så kan jeg endda sidde med en lille frygt for, at jeg ikke har fået noteret det hele ned.

Jo, babysvømning. Gå i øvrigt ud og kik i omklædningsrummene. Der er naturligvis også puslebord i herrernes omklædningsrum!

Kulturcenter

I Gymnastikhuset kan du også opleve noget, som er yderst sjældent set i langt hovedparten af afdelingerne i fitnesscentre. Her foregår nemlig også kulturelle arrangementer.

De mange arrangementer spænder lige fra, næsten, decideret underholdning, og over til møder/foredrag som relaterer sig til oplysning om folkesundhed, generelt betragtet. Sidstnævnte er dog i overvægt.

Her kan den lokale kunstner også få ophængt og udstillet sine malerier.

Hvad må det koste?

Naturligvis er der også her oprettet hold, som tilgodeser vederlagsfri behandling.

Alligevel melder der sig helt naturligt en række spørgsmål, og du kan jo passende stille følgende spørgsmål til dig selv:

Er du indstillet på at betale omtrentligt det samme til et sted som her, som vi ellers betaler til et fitnesscenter? Normalt vil udgiften til fitnesscentret ligge på 300 – 400 kr. om måneden.

Kunne man ikke finde penge til at forkæle sig selv med lidt ekstra?

Måske også i den situation, hvor man er berettiget til – og benytter – den vederlagsfrie behandling?

Lidt ud i fremtiden

Det er vist almindelig kendt, at f.eks. de små lokale købmænd og brugsforeninger er stærkt medvirkende til en øgning af aktiviteter og serviceudbud i mange mindre byer, især i udkantssområderne. Det er jo ikke alene gjort med kolonialvarer. Det gælder også salg af brændstof, posthus og medicinudlevering.

Jeg kan håbe, at der på tilsvarende vis, rundt om i landet, vil vise sig at være et økonomisk grundlag for rigtig mange flere steder som her, i et skovbryn i Vornæs Skov på Tåsinge.

Med henvisning til det interessante indlæg fra Leif Torstein Pedersen må jeg dog bede til, at det ikke sker på basis af nedlæggelse af vore gamle hederkronede sygehuse i form af f.eks. Esbønderup, Skælskør og Gråsten.



Vi kan el, vvs, ventilation og baneteknik

Park Allé 373 • 2605 Brøndby
Tlf. 43 22 11 00 • www.bravida.dk

Regenten på besøg

Yderst til venstre centerchef Lillian Garby, flankeret af Dronningen og gigtforeningens bestyrelsesformand Mikael Olufsen.



på Center for sundhed og træning i Skælskør



13. oktober 2010 fejrede Gigtforeningens center for Sundhed og Træning i Skælskør sit 75 års jubilæum, og samtidig foretog man officiel indvielse af en omfattende om- og tilbygning. Hele komplekset i Skælskør fremstår nu som et unikt behandlingscenter med de mest moderne faciliteter. Du husker måske stedet under sit tidligere navn, Skælskør Gigtsanatorium.

I den forbindelse havde man den glæde at få besøg af Dronningen, som blev modtaget af stedets centerchef, Lillian Garby, Gigtforeningens bestyrelsesformand Mikael Olufsen, samt Gigtforeningens direktør Lene Witte. Månedens forinden var det i øvrigt 10 år siden, at Lene Witte blev ansat som direktør i foreningen. Som det vil fremgå på et af billederne, modtog Dronningen en træningsbold i gave for sin ulejlighed – vi får håber at der er et stort bagagerum i "Krone 1". Forinden havde Dronningen overrakt Dronning Ingrid's Forskerpris til professor, overlæge dr.med. Michael Kjær. Med prisen fulgte kr. 100.000.

Imens Dronningen blev vist rundt af bl.a. Lillian Garby kunne gæsterne overvære en smuk optræden fremført af piger fra Susanne Heerings balletskole i Næstved.



Endnu en dronning på den røde løber. Artiklens ophavskvinde, og landsforeningens kasserer, Grete Jensen, Sorø.



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





Lene Witte overrækker Dronningen en træningsbold i gave. Boldens beklædning er udført af designer Karen Bak.
Foto: Klaus Holsting



Piger fra Susanne Heerings balletskole i Næstved.



Frederiksborg Apotek

Slotsgade 26, 3400 Hillerød

Tlf: 48 26 56 00

apoteker Troels Hansen

www.frederiksborg-apotek.dk

Apoteket har døgnvagt



Incita er en erhvervsdrivende fond,
der støtter mennesker i at fastholde
tilknytningen til arbejdsmarkedet.

Værkstedvej 5 - 2500 Valby • Tlf.: 3524 8888 - Fax: 35248999 • incita@incita.dk - www.incita.dk

Sov bedre

Har du problemer med ryg og nakke og svært ved at finde hvile i din hovedpude, kan Gyrst-puden være et alternativ.

Kiropraktor Peter Gyrst har udviklet en hovedpude, som er fyldt med dun eller kuglefiber, og som til forskel fra de formstøbte puder er formbar som almindelige dun puder. den er syet, så yderkanalerne giver større støtte end midten.

Den findes i en høj og en lav udgave og passer til almindelige pudebetræk. Puden forhandles af kiropraktorer samt direkte af Nortex på www.nortex.dk.

Den koster fra 695 kroner og op.



NORTEX A/S

Havnegade 21 • 5000 Odense C
Tlf. 66 11 30 17 • www.nortex.dk

morbus bechterew

Hovedstaden

Formand

Heidi Rollason

Gartnervang 28, 1. mf., 4000 Roskilde

Tlf. 30 23 58 82

e-mail: hrollason@hotmail.com

Kære Medlemmer

Siden sidst har det annoncerede bowling arrangement været afholdt d. 27. september i Big Bowl i Valby. Der var 18 tilmeldte til spisning og heraf bowlede de 16 af os. Det var en hyggelig aften og for enkelte af os en helt ny oplevelse at bowle, hvilket der kom en del sjove kast, og kommentarer, ud af. Vi bowlede en time og gik derefter til restauranten til god mad og hygge, samt præmieuddeling til de 4 bedste. Alle var enige om, at det var en god aften og at det ikke er sidste gang den slags arrangement skal afholdes.

Den 8.-10. oktober har MB-Hovedstaden deltaget på Sund Livsstils-messen i Forum sammen med de 3 andre patientforeninger under navnet De Autoimmune.

På vegne af bestyrelsen ønskes I alle en glædelig jul og et godt nytår.

På gensyn i 2011.

Heidi Rollason, formand

morbus bechterew

Sjælland Syd

Formand

Susanne Pedersen

Valnøddeparken 8, 4690 Haslev

Tlf. 56 31 61 18

e-mail: storstroem@bechterew.dk

Kære alle

Så nærmer julen sig igen - og igen i år må vi sige allerede.

Sommerudflugten gik rigtig godt det var en meget smuk sommerdag hvor vi sejlede ud fra Skælskør. Fra vores del af foreningen var vi 14 personer men vi kunne nemt have været flere. Vi havde medbragt sandwich og fik så ellers en guidet tur rundt på fjorden.

Ingen tvivl om at vi vil forsøge at planlægge en udflugt igen næste sommer. Det er ikke til at komme uden om at det giver noget at være sammen med andre med Bechterew også selvom vi selvfølgelig taler om alt muligt andet på sådan en dejlig udflugt. Tak til landsdelsforeningen Vest sjælland for samarbejdet omkring turen.

Bestyrelsen har haft møde for at se hvordan vi bedst muligt kan planlægge arbejdet i foreningen.

Så igen hvis I har en ide tøv ikke med, at kontakte os, vi kan godt bruge nogle input fra jer.

Svømmeholdet kører rigtig godt til stor fornøjelse for deltagerne. Lige pt. kan der ikke være flere på holdet; men du kan komme på venteliste hvis det har din interesse.

Og så en gentagelse – husk vi vil meget gerne have besked når du skifter adresse eller mailadresse.

Glædelig jul til jer alle fra bestyrelsen i landsdelsforeningen Sjælland Syd

På vegne af bestyrelsen

Susanne Pedersen, Formand

morbus bechterew

Vestsjælland

Formand

Inge-Lise Faurholt

Rolighedsvej 2, 4296 Nyrup

Tlf. 5780 3865

e-mail: ilf56@yahoo.dk

Kære medlemmer

Sammen med Landsdelsforening Sjælland Syd havde vi en dejlig sommer tur, hvor vi sejlede på Skælskør fjord. Vi havde dejligt vejr på sejlturen og først da vi kom i land kom regnen. ▶



Skarrehagevej 24 · 7900 Nykøbing Mors

Tlf. 97 75 12 11 • Fax 97 75 16 89

www.damolin.dk

K.R. Hospitalsudstyr A/S

Mågevej 16 · Postboks 63

DK-8370 Hadsten

Tlf. +45 86982499 · Fax. +45 86982570



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 RYGIKIRURGI^{AS}



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 Enggårdsvej 7 - Snejberg - 7400 Herning,
Tlf: 70 10 17 55 - info@medema.com - www.medema.dk

FERICENTER SLETTESTRAND *Grøn profil ved det blå Vesterhav*

Velkommen til:

- Maxi speciallejligheder med runddækkende lofthejs
- Den gamle Smedje - aktivitetsfarm inkl. overnatning.
- Aktivitetsleder - fra pandekager til jungleoplevelser
- Multibane til hockey, basket, volley m.m.
- Trænings-/genoptræningscenter med special maskiner
- Tilbud om velvære, kur- og rekreation
- Svømmehal med lofthejs og 32 grader
- Ture i hestevogn og (handicap-) ridning
- Kursuscenter med havudsigt



RESTAURANT SLETTESTRAND - MENTALE SMAGSOPLEVELSER: VI HAR SMAG FOR ØKOLOGI OG DYREVELFÆRD - MØD DEN GLADE FRILANDSGRIS FRA SKIVE

Vaers'go: 3 døgn fra 1655,-
(Hel lejl. i lavsæson excl. el. Tillæg for speciallejlighed)

Prøv: Aktiv Ferie med det hele - for grupper



Besøg Svinklov Naturreservat, Hjortdal Dyrefarm, Fårup Sommerland, Nordseakvariet m.m.



Nyt havbådsværft, havbåde på stranden og strandsti helt ud til havet



**FERICENTER
Slettestrand**



Tlf. 98 21 70 44 · Fax 98 21 75 44

E-mail: mail@slettestrand.dk · www.slettestrand.dk

Vi havde en god guide til at fortælle os om området og dets historie og vi spiste frokost ombord enten bestilt på Postgården i Skælskør eller medbragt. Drikkevarer kunne købes på båden.

Alle de der var med, syntes det var en dejlig tur og det blev aftalt at MB Sjælland Syd skulle arrangere næste års sommer tur.

Bestyrelsen arbejder i øjeblikket på to arrangementer til næste år.

Det første er vores 25 års jubilæum, hvor vi forsøger at afholde generalforsamling og hyggearrangement bagefter. I bedes derfor krydse **d. 26. marts 2011** af i jeres kalender.

Herudover er det vores tur til at afholde Landsmøde i 2011 og der er allerede bestilt et arrangement på Havnsø Hotel i weekenden **d. 7.-8. maj 2011**, sæt derfor også kryds ved denne dato. I hører nærmere om detaljerne for de to arrangementer senere.

Vedr. INFO Butikken, Lindegade 3, 4400 Kalundborg

Morbus Bechterew Vestsjælland holder åbent hus i Info butikken, Lindegade 3, 4400 Kalundborg

Vi ønsker alle velkommen til en kop kaffe og en snak:

D. 17. februar 2011 fra kl. 17 til kl. 19
D. 17. marts 2011 fra kl. 17 til kl. 19
D. 7. april 2011 fra kl. 17 til kl. 19

Venlig hilsen Finn Rasmussen
Tlf. 59 29 39 56
Mail.: brittha@youmail.dk

Til sidst vil bestyrelsen ønske alle medlemmer og deres familie en glædelig jul og et godt nytår.

På bestyrelsens vegne
Inge-Lise Faurholt
Formand MB Vestsjælland

morbus bechterew

Fyn

Formand

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

Kære medlemmer!

Ja, så er der kun en måned tilbage af 2010. Inden året helt er forbi skal vi jo lige forbi den "søde" juletid. Vi håber, at der i december bliver tid til både julehygge, gløgg og æbleskiver for alle medlemmer.

Siden sidst:

Bestyrelsen i Landsdelsforeningen Fyn arbejder stadig med de kommunale ERFA-grupper. Flere af grupperne har haft møder eller planlægger møder. Følg med på hjemmesiden www.bechterew.dk under Landsdelsforeningen Fyn og punktet "Netværk", hvis du vil være opdateret med det sidste nye.

Når du læser dette blad, har vi holdt "Store Badedag", den 15.11.2010 i Gymnastikhuset i Svendborg.

Fremtidige aktiviteter:

Bestyrelsen er i fuld gang med at planlægge nogle fremtidige aktiviteter og arrangementer:

- Opfølgning på etablering af kommunale erfa-grupper. "Tovholder" for etableringen er Poul-Arne Elnegaard.
- Generalforsamling til næste år bliver sidst i uge 11 eller i uge 12. Datoen vil blive annonceret på hjemmesiden, lige så snart den er endeligt fastsat.

Hold øje med hjemmesiden under Landsdelsforening Fyn for mere information.

Vi ønsker alle vore medlemmer en rigtig god jul og et godt og lykkebringende nytår.

Venlig hilsen

Bestyrelsen for Landsdelsforeningen Fyn v/Keld Sten

morbus bechterew

Sønderjylland

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

Sommerudflugt 2010

Lørdag den 18. september var vi 35 personer, der deltog i årets sommerudflugt.

Turen gik med bus til det skønne nordtyske område, hvor vi skulle besøge seværdigheder i Glücksborg og Slesvig.

Vores chauffør og en medbragt guide, der var født og opvokset på egnen, sørgede for servering af morgenrundstykker på turen til Glücksborg.

Turens første stop var Glücksborg Slot, hvor et par rundvisere fik os opdelt i to hold og guidede os rundt i slottets mange rum og sale. Vi fik forklaret historien om de mange generationer af kongelige og hertuger, der har boet og regeret på slottet. Vi så det flotte kirkerum og fik forklaringer om slottets arkitektur og de mange kunstgenstande og gobeliner, der prydede de mange sale. En interessant, lærerig og meget spændende rundvisning.

Godt mætte af de mange indtryk kørte vi nu videre ad små naturskønne veje til byen Arnæs, som er Tysklands mindste købstad. Vores bus-guide fortalte om landskabet og de mange maleriske flækker, vi kørte igennem.

Inden byrundturen spiste vi frokost (medbragt af busselskabet) og nød hinandens selskab og det gode vejr ved de opstillede borde. Så længe det varede – en hurtig front med en del regn stoppede frokosten i det fri, og henlagde resten af frokosten til tørvejr i bussen.

Arnæs består næsten kun af en gade, som er 800 meter lang og belagt med

Steno Apotek

Vesterbrogade 6 C
1620 København V
33 14 82 66

Slagelse Svane Apotek



City 3
Jernbanegade 7
4200 Slagelse
58 52 01 34



Violinbygger
Medl. af mesterlauget
Reparation • Nybygning • Køb • Salg
www.violinbygger.dk
violin@mail.dk

Erik Hoffmann

Tlf. 38 71 83 96
Hyltebjerg Allé 87 • 2720 Vanløse

Gilleleje Apotek

Vesterbrogade 6 B • 3250 Gilleleje

Telefon 48 30 15 55

Handicapvenlige adgangsforhold

GLARMESTRENE DØGNVAGT

70 100 100



Ved alle former
for glasskader
tilkald hurtig og
professionel hjælp.



Amagerbrogade 187 • 2300 København S • Fax 70 100 142
www.glasvagt.dk • e-mail: 70100100@glasvagt.dk

MØRK & SKOV HANSEN A/S

SANDERUMVEJ 136 B • 5250 ODENSE SV

TLF. 66 17 08 55 • FAX 66 17 08 62

www.msh.dk

msh@msh.dk

HOVEDENTREPRENØR • MURERMESTRE • AUT. KLOAKMESTRE



Mesterlodden 33
2820 Gentofte

Tlf. 39 65 02 07

VALBY APOTEK

Valby Langgade 49 . 2500 Valby

Telefon 36 30 52 26



AUTODELE&VÆRKTØJ A/S

toppede brosten – minder meget om Møgeltønder. Der er mange maleriske og flot vedligeholdte gamle huse – det hele indrammet af mange flotte træ, buske og blomster. En smuk by, som alle nød at vandre rundt i.

Fra Arnæs gik turen videre til Slesvig, hvor vi på 26. etage i det imponerende højhus "Wikingturm" nød eftermiddagskaffen med dejlig kage og en fantastisk udsigt over Slien og Slesvig by med dens mange røde huse, kirker og tårne. Det skal opleves, og fotoapparaterne blev flittigt brugt.

I Slesvig by besøgte vi også den flotte og smukke domkirke, hvor vi beundrede arkitekturen, det bombastiske kirkerum med de høje hvælvinger og de utroligt smukke altertavler. En stor oplevelse for alle. Fra Slesvig gik turen forbi den flotte "A. P. Møller Skolen", der er en donation fra A. P. Møllers Fond til Dansk Skoleforening i Sydslesvig. Et flot bygningsværk i tidløs arkitektur.

Busselskabet havde på hjemturen aftale med en kro, som serverede en velsmagende to retters middag, og der var god tid til snak og til at fordøje dagens oplevelser. Fra kroen kørte bussen til de forskellige opsamlingspladser, hvor der blev takket for hyggeligt samvær og en god og indholdsrig dag.

Planlagte fremtidige arrangementer

Juleafslutning,

tirsd. den 30. november 2010 kl. 19

Dette blad udkommer i begyndelsen af december, hvor vi netop har afholdt foreningens traditionelle juleafslutning på Gigthospitalet i Gråsten.

Også i år har vi inviteret Hans Klein til at komme og spille. Det er altid en festlig aften, hvor vi synger vore dejlige julesange og hygge os med gløgg, æbleskiver, kaffe og kage – og hvor der også er mulighed for at vinde en lille gave i foreningens julelotteri.

Forhåbentlig er alle kommet i den rette julestemning, således at julehyggen breder sig til hjemmefronten og holder både julen og nytåret over.

Vi håber selvfølgelig, at mange medlemmer har deltaget i dette hyggelige og traditionsrige arrangement.

Generalforsamling 2011

Vi har allerede på nuværende tidspunkt fastlagt generalforsamling 2011 til at blive afholdt:

**Tirsdag den 29. marts 2011 kl. 19.00
i spisesalen på Gigthospitalet**

Dagsorden ifølge foreningens vedtægter vil fremgå i det næste MB blad, der udkommer 1. marts 2011.

I forbindelse med generalforsamlingen vil der som sædvanligt blive afholdt et fagligt arrangement, hvor gigthospitalet eller andre specialister bliver inviteret til at orientere om seneste udvikling og tiltag vedr. MB gigtlidelsen indenfor medicinering, behandlingsformer, træning, hjælpemidler m.v. Bestyrelsen undersøger pt., hvad der er af muligheder og meddeler i næste blad resultatet.

Husk allerede nu at reservere aftenen!

Bestyrelsen ønsker alle medlemmer samt deres pårørende en rigtig glædelig jul samt et lykkebringende godt nytår.

Tak for den opbakning I viser foreningen ved at møde frem til vore arrangementer. Vi glæder os til at se så mange som muligt i det kommende år.

Tak for året 2010 og på gensyn i år 2011.

**På bestyrelsens vegne
Willy J. Fick**

morbus bechterew

Vejle-Ribe

Formand

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

Medlemsrådgivning:

Farmaceut Ulrik Hjelm 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 bedes meddelt til Per Schwarz på tlf. 30 28 58 63 eller e-mail: ritaog-per@stofanet.dk.
På forhånd tak.

**På bestyrelsens vegne
Per Schwarz**

morbus bechterew

Nordjylland

Formand

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

Kære medlemmer!

Bestyrelsen vil gerne ønske jer alle en glædelig jul samt et godt og lykkebringende nytår. Som altid er vi meget modtagelige overfor idéer, forslag og input mht. mulige arrangementer. Vi hører med andre ord meget gerne fra jer, hvad enten det gælder forslag til sociale eller faglige arrangementer.

I fremtiden vil vi så vidt muligt fremsende div. invitationer og meddelelser elektronisk til de af jer, der har e-mailadresser. Derfor bedes I venligst fremsende denne til Lisbeth via amos@cgs.aau.dk, så hun kan tilføje jer på sin liste. Husk også at meddele Lisbeth, hvis I får ny e-mailadresse.

Traditionen tro afholdes den årlige generalforsamling i marts næste år. Nærmere information følger, når alle de praktiske detaljer er på plads.

**På bestyrelsens vegne
Lisbeth Amos
Sekretær**

ÅRETS FOREDRAG



BANKO-CARL

Fra aktiv erhvervsmand
til aktiv pensionist

Carl P.J. Christensen fortæller om sin barndom fra skolegangen i Nakskov til topstilling i dansk erhvervsliv og sin fantastiske karriere i underholdningsbranchen i over 30 år.

Yderligere oplysninger:

Telefon 55 34 22 63 · Fax 55 34 22 67

eller e-mail: cpjc@mail.tele.dk eller KLIK: www.banko-carl.dk

Danmarks
største udvalg
af dagligvarer til
discountpriser

REMA 1000

Meget mere discount!

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



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.

Biobrændsel Rådgivning

Søndergade 8 - 7673 Harboøre



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@lnnh.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
Terosvej 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 Schwarz
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
Nøglen Kvt. 12 B
2620 Albertslund
38 60 52 00
jens.grondahl@gmail.com

Gigtforeningen for MB

Morbus Bechterew

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 •

(ForeningE af Uнге med Gigt)

Gentoftegade 118 · 2820 Gentofte
Tlf. 41 81 95 45 · www.fnug.dk

Landsdelsforeningsformænd



Hovedstaden

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



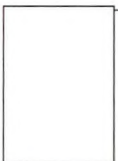
Vestsjælland

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



Østjylland

Line Visti Poulsen
Egegade 10
8200 Århus N
51 90 88 59
olsen.poulsen@mail.dk



Midt-Vestjylland

Jørgen Ulrik Jensen
Tove Ditlevsens Vej 43
7430 Ikast
29 46 93 96
ju@hotmail.com



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@lnnh.dk



Fyn

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



Sjælland Syd

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 Midvágur
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

Sponsoreret

R. A. Andersen & Søn

Nymarken 31
5330 Munkebo

Telefon

65 97 54 82

Bagsværd Auto- & Elektroservice

v/ OLE MIKKELSEN
VADSTRUPVEJ 61 . 2880 BAGSVÆRD
TLF. 44 98 18 50

Ziegler Service

Storkøkken Service Aut. kølefirma
• Reparation • Salg • Service • Indretning
Salg af professionelt rengørings- & storkøkkenudstyr

Døgntlf. 40 58 27 72

Hørby Allé 11 - 2770 Kastrup
32 50 27 72

Malermester
Lars Vestergaard Nielsen

Ledagervej 8 • 4000 Roskilde

Mobil 25 75 00 44

Carl Sørensen
Svendborg A/S



Havnegaarden
Jessens Mole 15 • Svendborg Tlf. 62 21 51 21

Venti Tech ApS

Industrivej 15
3300 Frederiksværk
Tlf. 47 77 10 25

SKANLAB

Retsch
Solutions in Milling & Sieving

**Prøvetilberedning og
Kornstørrelsesanalyse**

Telf.: **+45 4738 1014** Web: **www.retsch.dk**

**Vores Keyboards
tåler mere
end de fleste**



GreenMatic

Tlf. 70 20 48 40 • www.kliniskstastatur.dk



AVNET[®]
Abacus

www.avnet-abacus.eu

Them – tlf. 86 84 84 84

LVH-Massage, klinik for fysiurgisk-massage.

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

Liv, velvære og helbred.

Det er de tre ting, der er i centrum hos

LVH-massage, Klinik for fysiurgisk-massage.

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

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

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

Tidsbestilling hverdage: mellem kl. 12 og 13:

Tlf. 24 41 74 04

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

DANISCO

First you add knowledge ...

Danisco Haderslev

Langkær 22 · DK-6100 Haderslev · Danmark

Tlf +45 79 72 56 00 · Fax +45 79 72 59 75

info.ingredients@danisco.com

www.danisco.com/ingredients

Brug livet!

PFA
PENSION

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



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

Hold ferie på den smukke herregård Vedbygaard



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

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



Sponsoreret

Indmeldelsesblanket for medlemskab af Gigtforeningen

Jeg ønsker ☐ Medlemskab af Gigtforeningen kr. 165,00 årligt pr. person
jeg ønsker ☐ Medlemskab af Gigtforeningen kr. 250,00 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



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

Ellebjergetvej 52
2450 København SV
Tlf. 3634 7900

Århus

Klamsagervej 35
8230 Åbyhøj
Tlf. 7026 2709

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

PP

DANMARK

Et liv med gigt?



BRAND HOUSE Emb-10-01-12, Februar 2010

Læs mere om gigt og behandlingsmuligheder på

www.gigtogdig.dk

