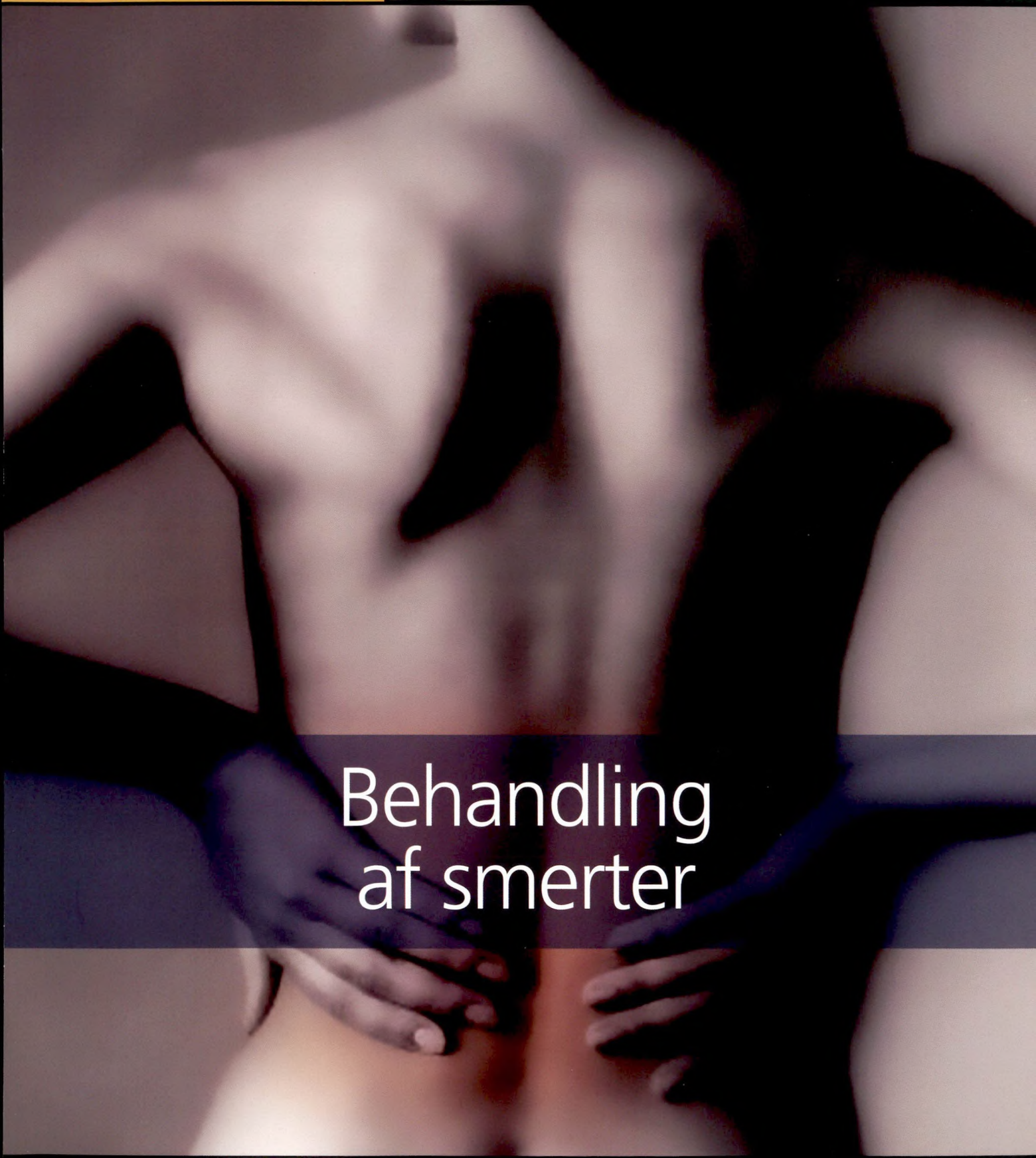




GIGTFORENINGEN FOR MORBUS BECHTEREW

Nr. 1 · februar 2012

19. årgang

An artistic, high-contrast photograph of a person's back and hands. The person's back is the central focus, with their arms extended downwards. Their hands are resting on their lower back, with fingers spread. The lighting is dramatic, with strong highlights and deep shadows, creating a sense of depth and texture. The overall tone is somber and contemplative.

Behandling af smerter

MAGASINET OM RYGSØJLEGIGT

Forår



AF JENS TRYDE

Disse linier skrives på årets indtil nu koldeste dag. Uden for er landet klædt i et tyk hvidt lag sne, og frosten klinger skarpt i luften, mens sneen knirker under vores støvler, når vi går ud. Trods vintervejret er mine tanker allerede i forårshumør. Med forårets komme er det også tid at trække en af mine gamle kæpheste ud af stalden. Nemlig: Generalforsamlingerne i Gigtforeningen for Morbus Bechterew og vigtigheden i, at så mange som muligt møder op til generalforsamlingerne over hele landet.

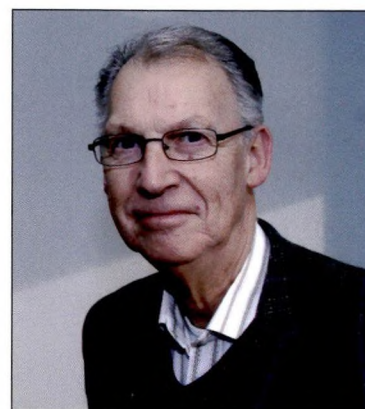
Jeg ved, at jeres Landsdelsforening glæder sig over hvert enkelt medlem, der møder op til generalforsamlingen – møder op for at høre, hvad der er sket i den lokale forening det seneste års tid og måske møder op for at ville være med til at gøre en forskel for foreningen. Det er nemlig livsvigtigt for en forening som Gigtforeningen for Morbus Bechterew, at der kommer nyt blod til engang imellem. Med nyt blod følger også nye ideer og nye måder at gøre tingene på – alt sammen noget, der er med til at udvikle foreningen og gøre den endnu stærkere til gavn for alle medlemmer. Derfor vil jeg gerne benytte denne lejlighed til at henlede din opmærksomhed på siderne bagerst i bladet om Landdelsforenings Nyt. Her finder du meget mere information om hver enkelt generalforsamling landet over.

En anden af mine gamle travere er tanken om, at hvert enkelt medlem af foreningen også er ambassadør for foreningen. Den seneste tid har jeg besøgt nogle forskellige reumatologiske afdelinger. Ved disse besøg har jeg spurgt ind til personalets kendskab til foreningen. Denne lille uofficielle undersøgelse giver et noget broget billede af informationsniveauet. Lige fra personale, der altid henviser patienter med en ny morbus Bechterew-diagnose til foreningen og til personale, der svagt mindes at have hørt om foreningen engang.

Der gøres allerede i dag et meget stort stykke arbejde for at formidle information om foreningen til alle landets reumatologiske afdelinger og til de privatpraktiserende reumatologer. Trods dette store arbejde er det ikke alle, vi når ud til, og det er her, du som medlem kan være med til at udbrede kendskabet til foreningen. Næste gang du er i kontakt med reumatologisk personale, så prøv at spørge ind til deres kendskab til foreningen og del meget gerne din viden med dem. Ad denne vej kan vi alle sammen være med til at få hele Danmarkskortet fyldt ud med steder, hvor kendskabet til forening kan brede sig fra.

På forhånd tak for din hjælp.

- 4 Ny forskning:
Kostens betydning for morbus Bechterew
- 8 Landsmøde
- 11 Medicinsk behandling af kroniske smerter
- 12 Den sønderjyske ingeniør
- 18 Psykologen: Jeg kan hjælpe med smerter
- 23 Nyt fra ASIF
- 24 Vær fysisk aktiv
- 28 Landsdelsforenings Nyt
- 35 Gigtforeningen for Morbus Bechterew



Udgivelsesplan 2012

Nr. 1 – februar **Nr. 2** – juni **Nr. 3** – september **Nr. 4** – december
Deadline for indsendelse af materiale til næste nummer er 1. maj 2012



UDGIVES AF GIGTFORENINGEN
FOR MORBUS BECHTEREW

Redaktion: Jens Tryde, Frugthaven 11, 7000 Fredericia,
tlf.: 6168 1180, jensblichertryde@live.dk

Redaktionsudvalget: Niels Vous (ansvarshavende
redaktør), Jon Erlendsson, Susanne Gøttke,
Grete Jensen, Stine Voigt, Susanne Pedersen
og Per Schwartz

Tekst og layout: Medical Media & zentens
(www.medicalmedia.dk)

Forsidefoto: Dreamstime

Annoncer: Medical Media, tlf. 2682 2231

Oplag: 1600 stk.

ISSN 1601-7080

Ny forskning: Kostens betydning for morbus

Nu er der endelig kommet videnskabelige studier, der beskriver sammenhængen mellem kost og sygdomsaktiviteten ved morbus Bechterew.

Af Jacob Hagensen

Journalist

● Der har ikke været brugt mange forskningstimer på studier af sammenhængen mellem morbus Bechterew og kost. Primært har kostens betydning i forhold til leddegigt været prioriteret, blandt andet med en række videnskabelige studier af fiskeolies gavnlige virkning. Derfor er det glædeligt, at den svenske fysioterapeut og ernæringseksperter Björn Sundström har udarbejdet en ph.d.-afhandling, der undersøger mulige sammenhænge mellem kostvaner og sygdomsaktiviteten hos morbus Bechterew-patienter. Pensioneret overlæge i reumatologi og ASIF-kommitteret for Gigtforeningen for Morbus Bechterew, Jon Erlendsson, har læst afhandlingen, og han finder den interessant.

»Det er en grundig, videnskabelig undersøgelse udført af en, der ved meget om morbus Bechterew og kostens betydning. Det har været savnet, da vi hidtil kun har kunnet forholde os til den enkelte patients gode og dårlige erfaringer i forhold til at ændre kosten. Der



har således ikke været en generel og systematisk undersøgelse af kostens betydning,« siger Jon Erlendsson og understreger, at det er svært at belyse sammenhængen mellem kost og sygdomsaktivitet generelt.

Björn Sundström når da også frem til, at der skal forskes meget mere

i emnet, men hans afhandling påpeger flere interessante aspekter, som allerede nu kan have positiv indvirkning for nogle med morbus Bechterew.

Mavegener

Björn Sundströms ph.d.-afhandling bygger på i alt fire forskellige videnskabelige undersøgelser. I den

Bechterew

første sammenlignede han sygdomsaktiviteten med patienternes indtag af eksempelvis fedt, sukker, grøntsager og fisk. Kun syv af de 111 patienter, der deltog i forsøget, angav øget sygdomsaktivitet ved at indtage disse fødevarer. Hos de øvrige patienter kunne der ikke påvises nogen sammenhæng mellem den kost, patienterne fik, og sygdomsaktiviteten målt ved hjælp af det såkaldte BASDAI-skema.

Til gengæld viste det sig, at mere end hver fjerde morbus Bechterew-patient fik mavegener som diarré, hård mave eller mavesmerter af enten mejeriprodukter, frugt og grøntsager, fed mad eller kost med mange melprodukter. Det stod også klart, at patienterne med den højeste sygdomsaktivitet også hyppigst havde mavegener. I øvrigt fandt Björn Sundström ikke, at patienter, der blev behandlet med gigtmicin af typen NSAID-præparater, fik flere mavegener end dem, der blev behandlet med andre former for gigtmicin. Dette er lidt overraskende, da NSAID-præparater ofte forbindes med mavegener.

Sygdomsaktivitet

I sin anden undersøgelse påviste Björn Sundström en sammenhæng mellem blodets indhold af fedtstoffet arachidonsyre og sygdomsaktiviteten målt ved hjælp af BASDAI-scoren. Jo højere koncentration af denne fedtsyre der fandtes i blodet, jo højere var sygdomsaktiviteten, og derfor kunne denne indsigt måske en dag bruges som

Hvad er BASDAI?

Man kan bruge et såkaldt BASDAI-skema til at bedømme sygdomsaktiviteten. Skemaet omhandler seks forhold gennem den forløbne uge, som patienten krydser af på skaler, eksempelvis graden af træthed, smerter og morgenstivhed. Herefter kan man udregne en BASDAI-score. De fleste vil kende skemaet fra kontrol i de reumatologiske ambulatorier eller hos en praktiserende reumatolog.

supplement til at måle sygdomsaktiviteten.

Hjerte-kar-sygdomme

Som morbus Bechterew-patient har man en øget risiko for hjerte-kar-sygdomme, hvilket til dels er en følge af gigt-inflammationen. Som tredje punkt i ph.d.-afhandlingen undersøgte Björn Sundström derfor tre alment kendte faktorer for hjerte-kar-sygdomme: Fedtstoffer i blodet, fysisk aktivitet og rygning, idet han sammenlignede morbus Bechterew-patienter med en rask kontrolgruppe. Det viste sig, at kolesterol-værdierne for de fedtstoffer, man normalt forbinder med risiko, var lavere hos morbus Bechterew-patienterne

Fiskeolie og sygdomsaktiviteten

Det har længe været kendt, at fiskeolie kan modvirke inflammation og derfor lader til at være gavnligt for patienter med leddegigt. Derfor undersøgte Björn Sundström også, om fiskeolie kan nedsætte sygdomsaktiviteten ved morbus Bechterew. Ni patienter fik en høj dosis fiskeolie (4,55 g omega-3 fedtsyre) daglig i 21 uger, mens ni fik en lav dosis (1,9 g) i samme periode. De patienter, der fik en lav dosis, opnåede ingen effekt, hvorimod dem der fik en høj dosis oplevede et fald i sygdomsaktiviteten.

Det skal understreges, at der kun indgik få patienter i undersøgelsen, hvorfor resultaterne er forbundet med en vis usikkerhed. Resultatet peger dog i samme retning som tidligere undersøgelser af fiskeolies indvirkning på leddegigt.

Læs om kost og leddegigt på www.gigtforeningen.dk

Eskimokost og Middelhavsdiæt

Den såkaldte eskimokost er baseret på, hvordan inuitterne levede frem til omkring 1960. Faktisk betyder eskimo 'spisere af råt kød' på en dialekt, og netop råt kød var da også en central del af diæten sammen med bær og naturligvis masser af fisk.

Middelhavskosten afspejler, hvordan folk levede i begyndelsen af 1960'erne i det meste af Grækenland samt Italien. Udgangspunktet er regelmæssig fysisk aktivitet, et højt forbrug af olivenolie, frugt, grøntsager og bælgplanter, moderat til højt indtag af fisk, mange forarbejdede kornprodukter, færre mælkeprodukter (primært af ost og yoghurt), et lavt indtag af kød og kun en moderat mængde vin.

end hos kontrolpersonerne. Det er jo umiddelbart positivt, men faren er, at de lavere kolesterol-værdier kan give en falsk tryghed i forhold til risikoen for hjerte-kar-sygdomme.

»Det er interessant, at morbus Bechterew-patienter havde lavere kolesterol-værdier, men det fritager os ikke fra, at vi alligevel skal spise "hertesundt",« pointerer Jon Erlendsson.

Husk øvelserne og kvit tobakken

Som led i Björn Sundströms tredje undersøgelse erfarede den svenske forsker også, at patienter med morbus Bechterew er nøjagtig som resten af befolkningen på mindst to punkter. Desværre handler det om for meget rygning og for lidt

motion – to faktorer, der er ret afgørende i forhold til sygdommen.

»Patienter med morbus Bechterew får typisk en stiv brystkasse. Derfor er det specielt vigtigt ikke at ryge, fordi lungefunktionen kan ned sættes yderligere. Og så er det jo skidt, at vi åbenbart ikke træner mere end andre, for fysisk træning har stor betydning,« forklarer Jon Erlendsson og understreger, at det også er vigtigt at holde vægten indenfor det normale.

Hvad skal man ændre?

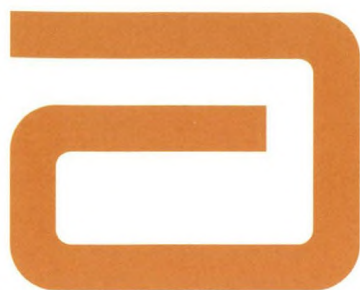
Som nævnt bør sammenhængen mellem kost og morbus Bechterew fortsat undersøges. Den svenske afhandling udelukker ikke, at kosten kan påvirke sygdomsaktiviteten, men det kræver antagelig ganske store kostændringer. Det

kunne være til såkaldt eskimokost eller Middelhavsdiæt. Dog kan selv mindre justeringer hjælpe i forhold til mavebesvær, som overraskende mange af de undersøgte patienter led af. Det vigtigste er imidlertid stadig, at man forsøger at spise og leve "hertesundt". Det vil sige med kolesterolfattig kost, normal vægt, masser af motion – og ingen rygning!

Fysioterapeut og ernærings ekspert



Björn Sundström er både uddannet fysioterapeut og har en universitetsgrad inden for ernæring. Han har forsket i morbus Bechterew siden 2000 og fokuseret på sygdommen i forhold til kost siden 2004. I ph.d.-afhandlingen "On diet in ankylosing spondylitis" undersøger han flere forhold mellem kost og morbus Bechterew på et videnskabeligt grundlag – i øvrigt som en af de første i verden. Afhandlingen består af fire undersøgelser, og du kan finde hele den elektroniske udgave på www.umu.se.



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



LANDSMØDE

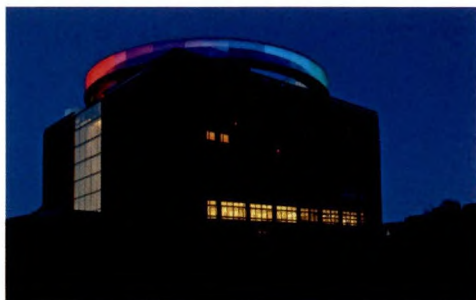
i Gigtforeningen for Morbus Bechterew
12.-13. maj 2012
på Helnan Marselis Hotel i Aarhus



PROGRAM

Lørdag 12. maj

- 13.00 Deltagerne mødes på AROS kunstmuseum, hvor der er mulighed for at opleve de forskellige udstillinger samt YOUR RAINBOW PANORAMA på toppen af AROS



Kaffe og kage på ART restaurant på AROS, Aros Ålle 2, 8000 Aarhus C

- 16.00 Afgang til Helnan Marselis Hotel, Strandvejen 25, 8000 Aarhus C
- 16.30-17.30 Foredrag med modtagerne af Bechterew-prisen.
- 19.00 Festmiddag med underholdning og dans

Søndag 13. maj

- 06.30-08.30 Morgenmad
- 09.00 Landsmøde i Gigtforeningen for Morbus Bechterew. Dagsorden i henhold til vedtægterne – se dagsorden samt uddrag af vedtægter
- 10.00 Kaffe
- 10.30 Landsmøde, fortsat
- 12.00 Frokost
- 13.00 Hjemrejse

Drikkevarer under festmiddagen er for egen regning

DAGSORDEN

1. Valg af dirigent.
2. Beretning fra Hovedbestyrelsen, herunder beretning fra ASIF-repræsentanten.
3. Forelæggelse af revideret regnskab for det seneste regnskabsår til godkendelse.
4. Indkomne forslag.
5. Vedtagelse af budget og landsdelsforeningernes kontingent til landsforeningen for det kommende år.
6. Valg til hovedbestyrelsen. Valg af ASIF-repræsentant.
7. Valg af indtil fire suppleanter til hovedbestyrelsen og valg af en suppleant for ASIF-repræsentant.
8. Valg af revisor samt revisorsuppleant.
9. Eventuelt.

Uddrag af vedtægterne:

Landsmødet er foreningens højeste myndighed og er sammensat af delegerede fra landsdelsforeningerne samt hovedbestyrelsen.

Hver landsdelsforening kan repræsenteres af højst to delegerede, hvoraf landsdelsforeningens formand eller næstformand er den ene.

Landsmøde afholdes hvert år i april eller maj og indkaldes af hovedbestyrelsen med mindst to måneders varsel med angivelse af tid, sted og dagsorden.

Forslag, der af en landsdelsforening ønskes behandlet på landsmødet, skal være formand eller næstformand i hænde senest to uger inden landsmødet skal afholdes, og skal fremsendes til landsdelsforeningernes formænd senest én uge inden landsmødet.

Tilmelding til landsmøde lørdag-søndag 12.-13. maj 2012

Tilmelding senest 1. april 2012 via tilmeldingsskemaet på www.bechterew.dk eller ved indsendelse af nedenstående tilmeldingsblanket til kasserer Jette Foged, Præstegårdsvej 32, 8320 Mårslet.

Navn: _____

Adresse: _____

Landsdelsforening: _____

Jeg tilmelder mig på følgende måde (sæt kryds):

☐ Som HB-Medlem (hele arrangementet) Uden betaling

☐ Som Kredsdelegeret (hele arrangementet) Uden betaling

Eller

Pris pr. person

☐ Til arrangementet lørdag fra kl. 13.00-17.30
Uden festmiddag og overnatning kr. 100,00

☐ Til arrangementet lørdag inkl. festmiddag kr. 498,00

☐ Til arrangementet søndag inkl. frokost kr. 514,00

☐ Til hele arrangementet begge dage med overnatning/morgenmad
Enkeltværelse kr. 1.912,00

☐ Til hele arrangementet begge dage med overnatning/morgenmad
Dobbeltværelse kr. 1.512,00

Beløbet overføres/indbetales senest 1. april 2012 til Lån & Spar Bank a/s,
reg.nr.: 0400 kontonr.: 1081 783 052 med angivelse af indbetal.

Hver landsdelsforening må sende to delegerede uden beregning. Øvrige tilmeldte betaler ifølge ovenstående priser. Vi opfordrer alle til i videst muligt omfang at organisere samkørsel. Kun delegerede modtager kørselsgodtgørelse.

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

Århus

Tlf. 3634 7900

Tlf. 7026 2709

bhf@formidlingen.dk
www.formidlingen.dk

BRUGER - HJÆLPER FORMIDLINGEN

NÅR DU HAR BRUG FOR HJÆLP



Medicinsk behandling af kroniske smerter

Behandling af kroniske smerter kræver ofte medicin, men det er meget individuelt, hvilken type og dosis den enkelte har brug for.

Af Jacob Hagensen

Journalist

● Mange patienter med morbus Bechterew er nødt til at dulme smerterne med medicin. Typisk ordinerer lægen smertestillende gigtmidler indenfor den gruppe, der kaldes NSAID-præparater, som især hjælper mod smerter ved inflammatoriske gigtsygdomme. Da morbus Bechterew har varierende forløb, faser og grader, er der forskel på, hvilken behandling der er mest optimal for den enkelte patient.

Mavesmerter ved almindelig gigtmicin

Gigtmicin kan primært medføre mavesmerter, idet lægemidlerne påvirker slimhinder i mave og tarm. Dette kan dog dæmpes med eksempelvis tabletter, der hæmmer syren. Det er meget individuelt, hvordan man reagerer på medicinen, da nogle får udtalte gener, mens andre slet ikke får bivirkninger.

Man skal tage hensyn til det aspekt, at smertestillende lægemidler især inden for NSAID-gruppen kan medføre mavegener, og derfor må doseringen tilpasses bedst muligt. Til gengæld kan man trygt tage medicinen uden at skulle frygte eventuel afhængighed, som ellers kan være forbundet med andre smertestillende lægemidler som eksempelvis morfin. Desuden udvikles der ikke abstinenser, hvis man ophører med NSAID-præparater.

Den optimale smertebehandling

Da forløbet af morbus Bechterew er meget forskelligt fra patient til patient, kan man ikke ordinere den optimale smertebehandling som en standardintervention. Her må man i samråd med lægen finde en blanding af træning – eksempelvis i varmtvandsbassin – og smertestillende medicinsk behandling. For nogle patienter kan sygdommen udvikle sig i en så alvorlig retning, at det kan blive aktuelt med en egentlig indlæggelse. I det hele taget kræver medicineren regelmæssig kontakt med lægen – i hvert fald i begyndelsen – for at justere behandlingen og følge sygdomsudviklingen.

Et spørgsmål, der ofte melder sig, er, om det er vigtigt at få behandlet smerterne tidligt i forløbet, eller om man skal bide smerterne i sig?

»Det kan man ikke sige noget entydigt om. Ved hjælp af en MR-scanning kan man vurdere sygdomsaktiviteten og ledødelæggelsen ved morbus Bechterew. Er ledforandringerne udtalte, er det nødvendigt at indlede en egentlig behandling hurtigt. Ellers ser man oftest tiden an med den mest enkle behandling i form af smertestillende gigtmidler. Og som eftersætning må det altid understreges, at det ved morbus Bechterew – uanset hvilken medicin – bør kombineres med træning,« forklarer Henning Bliddal, overlæge, dr.med., forskningsprofessor ved Parker Institut, Reumatologisk Klinik, Frederiksberg Hospital.



DEN SØNDERJYSKE INGENIØR

Willy Fick er formand for landsdelsforeningen Sønderjylland og noget af en kapacitet. Faktisk var han ikke alene med til at etablere den lokale patientforening, men også en af initiativtagerne til selve Gigtforeningen for Morbus Bechterew.

Af Lars Christensen

Journalist

“

Det falder mig naturligt at lede et møde og komme frem til nogle resultater, hvilket også er vigtige egenskaber at prioritere i et foreningsarbejde.

Fotos:
Jens Otto Emmich

● Kort fortalt beskæftiger en ingeniør sig med konstruktion, planlægning og processtyring. Sådan en person er Willy Fick, og det har Gigtforeningen for Morbus Bechterew nydt godt af i snart 30 år. Tilbage i 1979 var Willy en af initiativtagerne til, at sønderjyske patienter med morbus Bechterew fik et bagland, hvor de kunne søge råd og fællesskab.



Vi har som patientforening spillet en rolle i forhold til, at træningen har været organiseret så godt. Det er en stor fortjeneste. Havde foreningen ikke eksisteret, tror jeg ikke, at træningen havde fungeret så godt, som tilfældet er. Samarbejdet mellem Gigthospitalet og foreningen har gjort en stor forskel for alle. Det er et fantastisk eksempel på, hvad man kan udrette som patientforening.

Dengang fandtes der ingen landsorganisation for patienter med morbus Bechterew - der var blot en mindre forening i København. Derfor tog Willy sammen med den daværende overlæge på Gigthospitalet i Gråsten, Pekka Helin, initiativ til, at 15 sønderjyske morbus Bechterew-patienter skulle mødes til en informationsaften. Det endte ud i dannelsen af en patientforening for sønderjyder med morbus Bechterew - med Willy Fick som formand. I dag 33 år efter omfatter landsdelsforeningen de sønderjyske kommuner Sønderborg, Aabenraa, Tønder og Haderslev, og Willy er fortsat formand for den lokale forening. Han har dog ikke siddet på posten i samtlige mellemliggende år, men kan her i 2012 fejre ti års jubilæum.

Selv om Willy trives med patientforeningsarbejdet, er tiden alligevel snart til, at han vil overlade formandsposten til en anden - og som han selv udtrykker det: Forhåbentlig til yngre kræfter. Den travle pensionisttilværelse med et fortsat virke på det organisatoriske område i Ingeniørforeningen gør, at tiden er knap. Derfor er han begyndt at spejde efter en mulig afløser. Udover formandsposten i Sønderjylland er Willy ASIF-suppleant i hovedbestyrelsen i Gigtforeningen for Morbus Bechterew og repræsenterede i november 2011 Danmark ved det 10. ASIF-råds møde, der blev afholdt i Tyrkiet.

Vederlagsfri fysioterapi

Den nu 72-årige Willy fik stillet diagnosen morbus Bechterew i 1979

i en alder af 39 år. Han havde døjet med rygsmerter og lægebesøg siden 20-års alderen, uden at han kunne få en fornuftig forklaring på generne. I en periode blev han sågar rådet til at gå med korset for at støtte og aflaste ryggen. Han blev henvist til Gråsten Gigthospital, og her fik han for første gang at vide, at morbus Bechterew var årsagen til de mange gener og smerter, han havde døjet med siden ungdomsårene.

Gråsten Gigthospital dannede som nævnt også rammen for mødet med Pekka Helin og etableringen af den lokale patientforening for morbus Bechterew-patienter. Et af den nye forenings første initiativer var at etablere fysioterapitræning gennem fritidsloven under vejledning af Gigthospitalets fysioterapeuter. Det udviklede sig senere til en egentlig samarbejdsaftale omkring fysioterapi med det daværende Sønderjyllands Amt, således at patienter med morbus Bechterew havde mulighed for at benytte Gigthospitalets træningsfaciliteter om aftenen, så de kunne passe deres arbejde om dagen.

Træningen var vederlagsfri, og landsdelsforeningen Sønderjylland har altid haft stort fokus på mulighederne for gratis træning, som jo desværre varierer meget landet over. Da amterne blev afløst af regionerne, gik de sønderjyske kommuner sammen om at finansiere det fortsatte træningstilbud. Ifølge Willy har især samarbejdet mellem foreningen, Gigthospitalet og de offentlige instanser medført, at



“

Det er en meget kvalificeret og effektiv træning, vi får af Gigthospitalets fysioterapeuter. Og det er en væsentlig årsag til, at de fleste af os kan fastholde tilknytningen til arbejdsmarkedet...

den fysiske træning fortsat er vederlagsfri.

»Det betyder utrolig meget, at vi har kunne organisere og fastholde den vederlagsfri holdtræning med professionelle fysioterapeuter, for hvis man skulle op med pengepungen, hver gang man skal træne, tror jeg, at det ville afholde nogle fra at deltage. Det er vigtigt at

træne regelmæssigt, men endnu mere at det foregår på træningshold under kyndig fysioterapeutisk vejledning,« siger Willy og fortsætter:

»Vi har som patientforening spillet en rolle i forhold til, at træningen har været organiseret så godt. Det er en stor fortjeneste. Havde foreningen ikke eksisteret, tror jeg

ikke, at træningen havde fungeret så godt, som tilfældet er. Samarbejdet mellem Gigthospitalet og foreningen har gjort en stor forskel for alle. Det er et fantastisk eksempel på, hvad man kan udrette som patientforening.«

Netværksmager

Willy blev uddannet elektroingeniør i 1968 og arbejdede derefter ►



godt et år hos P&T. Han blev derefter tilbudt job i USA, hvor familien flyttede til og boede fem år i henholdsvis Detroit og Texas. Hjemme i Danmark fik han midt i 1970'erne ansættelse hos Danfoss i Nordborg på Als, hvor han arbejdede, indtil han trak sig tilbage fra arbejdsmarkedet i 2005. Gennem alle årene som ingeniør har Willy været et aktivt medlem af Ingeniørforeningen – såvel centralt i hovedforeningen som regionalt.

»Jeg har haft et utroligt givende arbejdsliv, og mange af de kompetencer, jeg har tilegnet mig, har jeg kunne drage nytte af i Gigtforeningen for Morbus Bechterew. Jeg har eksempelvis kunne bruge mine erhvervsmæssige netværk i forskelligt bestyrelses- og udvalgsarbejde,« pointerer han.

I de perioder, hvor det har været nødvendigt at samle økonomisk støtte til forskellige projekter fra fonde og erhvervsliv, har Willy således kunne trække på kontakter i det lokale netværk. En anden vigtig erfaring, som Willy også har med i bagagen, bunder i de forskellige bestyrelsesposter i Ingeniørforeningen.

»Det falder mig naturligt at lede et møde og komme frem til nogle re-

sultater, hvilket også er vigtige egenskaber at prioritere i et foreningsarbejde,« understreger Willy.

Epoken når sin slutning

Efter at have været formand for lokalforeningen i to omgange – fra de første spæde år med blot 15 medlemmer – og senest i en snart ti-årig periode, finder Willy, at tiden er inde til, at afløseren skal

findes. Den aktive pensionisttilværelse og samværet med de tre børnebørn på syv, fem og halvan det år fylder meget i hjemmet i Sønderborg. Formentlig bliver Willy genvalgt som formand på den kommende generalforsamling, men derefter håber han, at posten kan overleveres, så epoken i landsdelsforeningen Sønderjylland når sin afslutning.

Effektiv træning

Landsdelsforeningen Sønderjylland tæller i dag 81 aktive og 47 støttemedlemmer, og lige siden etableringen af foreningen for over 30 år siden har Gigthospitalet i Gråsten dannet rammen om foreningens aktiviteter. Ikke kun i forbindelse med bassin-træning og gymnastik, men også i forhold til at afholde foreningens medlemsarrangementer. Det tætte samarbejde mellem foreningen og Gigthospitalet afspejles også i, at medlemmerne er aktive deltagere i Gigthospitalets forskellige videnskabelige undersøgelser og dermed bidrager til en bedre hverdag for alle med morbus Bechterew.

Gennem alle årene har landsdelsforeningen Sønderjylland haft fokus på vigtigheden af fysisk træning, og alle medlemmer opfordres til at deltage i træningsaftenerne. Deltagelsen er vokset gennem årene, og i dag foregår bassintræningen to dage om ugen med ca. 50 patienter fordelt på fire hold.

»Det er en meget kvalificeret og effektiv træning, vi får af Gigthospitalets fysioterapeuter. Og det er en væsentlig årsag til, at de fleste af os kan fastholde tilknytningen til arbejdsmarkedet,« siger Willy.

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



REGNSKABS BUREAUET

Ole Christiansen
Johnny Nielsen

Helgolandsgade 19 • 6700 ESBJERG
Tlf. 75 45 39 99 • Fax 75 45 38 99



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 Alle 2
2900 Hellerup

Center for Rygkirurgi
Pantheonsgade 25
5000 Odense C



Deklareret i samarbejde med Astma-Allergi Danmark



Astma-Allergi
Danmark

En fed creme med en fed mærkning

Indeholder ikke parfume,
parabener og farvestoffer,
kun det som er godt for huden.
Findes på apoteket.

Locobase REPAIR®

– Dit værktøj mod tør hud

ASTELLAS PHARMA A/S, KAJAKVEJ 2, 2770 KASTRUP.
E-MAIL: KONTAKT@DK.ASTELLAS.COM

Psykologen: Jeg kan hjælpe

Livet ændrer sig, når man får stillet diagnosen morbus Bechterew, og ens identitet bliver udsat for en ordentlig rusketur. Samtaler med en psykolog kan både hjælpe med at genfinde identiteten og med at lære at udholde smerterne.

Af Jacob Hagensen

Journalist



LISBETH STAMPE FRØLICH

● Mange morbus Bechterew-patienter kan formentlig nikke genkendende til fornemmelsen af, at livet pludselig tager en anden drejning, uden at man selv har kontrol over styrepinden. Der er mange ting, man mister, og aktiviteter man må give afkald på. Og bedst som man kæmper med at få et nyt liv til at fungere, begynder de kroniske smerter at blive en del af hverdagen. Måske kombineret med en angst for at miste mere?

Alligevel vælger mange ikke at søge professionel hjælp til de nye mentale udfordringer, for hvorfor gå til psykolog, fordi man har ondt i ryggen? Netop den holdning har privatpraktiserende psykolog Lisbeth Stampe Frølich fra København ofte mødt i sit arbejde med smerteplagede patienter.

»Det er vigtigt at pointere, at der ikke er noget galt med folk psykisk, fordi de har smerter, men jeg

kan hjælpe, hvis det er en stor belastning. Jeg kan hjælpe dem med at lære at holde smerterne ud, og jeg stiller overhovedet ikke spørgsmålstegn ved, om smerterne er der. Det handler om, at vedkommende skal få et så godt liv som muligt,« siger hun.

Desværre synes mange, at det er endnu et nederlag at skulle gå til psykolog. Måske kommer de så først flere år efter, hvor de er så forpinte, at deres læge har henvist dem. Nogle har måske endda udviklet egentlig angst eller depression.

Smerten og sorgen

Alle, der oplever et pludseligt, uventet og ufrivilligt skift i deres livsbane, mærker en naturlig sorg over det, de mister og de drømme, der ikke længere kan udledes. Det gælder for alle med alvorlige sygdomme og for eksempel personer, der får varige handicap. Forventningerne skal justeres i forhold til den nye virkelighed, mens smerterne begynder at påvirke mange områder af tilværelsen, for eksempel arbejdslivet, sociallivet og familielivet. Nye roller skal fordeles, opgaver redefineres, og man må til at bede andre om at trække et tungere læs.

»Det er jo rigtig mange tab, personer med kroniske smerter skal forholde sig til. Derfor er der også set fra en psykologisk synsvinkel meget sorgarbejde ved at arbejde med kroniske smertepatienter, fordi de bliver nødt til at erkende, at der er ting, der ikke længere kan

lade sig gøre,« forklarer Lisbeth Stampe Frølich.

Første skridt er selve erkendelsen: Man bliver nødt til at indse, at man har mistet meget. For eksempel kan fodboldlivet med træning og kamp hver uge og masser af sociale relationer og kammerater ofte komme til at foregå fra sidelinjen – hvis man da ikke vælger at blive helt væk.

Vejen tilbage

Men hvorfor skal man egentlig bare give afkald? Har man ikke netop brug for nogle af de velkendte, faste holdepunkter, når alt synes at ramle om ørerne på en?

»Så længe man binder en masse mental og følelsesmæssig energi i at fokusere på det, man har mistet – og prøver at holde fast, men oplever nederlag, så er det først, man bliver rigtig belastet psykisk. Kan man derimod erkende, at det er forbi og i stedet prøve at vende blikket fremad, vil det være et centralt omdrejningspunkt i forhold til at opleve mindre psykisk belastning. Nu kan man begynde at indrette tilværelsen og tage hensyn til smerteproblematikken, så man aktivt begynder at tilbageerobre noget af tilværelsen. Det er imidlertid ud fra den præmis, der hedder: Der er altså noget, jeg må tage hensyn til i mit liv nu. Nemlig en smertetilstand,« pointerer Lisbeth Stampe Frølich.

Det er ikke muligt at sige noget generelt om, hvor længe det tager at nå til det vendepunkt. Det af-

hænger blandt andet meget af den enkeltes personlighed. Jo bedre man er til at omstille sig generelt, des nemmere er det. Morbus Bechterew er jo en sygdom, som rammer forholdsvis tidligt i livet. Derfor kan diagnosen med kroniske smerter resten af tilværelsen godt slå en 25-årig ud, så erkendelsen kan tage lang tid – måske år, men man er stærkere, end man tror.



Det er vigtigt at pointere, at der ikke er noget galt med folk psykisk, fordi de har smerter, men jeg kan hjælpe, hvis det er en stor belastning. Jeg kan hjælpe med at lære at holde smerterne ud...





Det er jo rigtig mange tab, personer med kroniske smerter skal forholde sig til. Derfor er der også set fra en psykologisk synsvinkel meget sorgarbejde ved at arbejde med kroniske smertepatienter, fordi de bliver nødt til at erkende, at der er ting, der ikke længere kan lade sig gøre...



Få omgivelserne med

Det er vigtigt, at man som patient også inddrager familie og venner i problematikken, fordi de kan have lige så vanskeligt som en selv ved at erkende og finde ro i den nye situation. Man skal i hvert fald være opmærksom på, at de skal gennem en næsten tilsvarende proces, men typisk vil deres erkendelse komme lidt senere, fordi de ikke selv står midt i det. Det kan godt give problemer, hvis familien ikke er samme sted i processen som den smerteplagede, så tydelig kommunikation er meget afgørende.

»Det er vigtigt at kunne kommunikere tydeligt og sige "jeg har brug for det, jeg vil ikke have det", "du skal ikke pylre" og "når jeg siger sådan og sådan, så har jeg brug for hjælp". Det er et væsentligt tema, som både kan gøre det rigtig svært, hvis det ikke håndteres, men som omvendt også kan hjælpe rigtig meget på vej. Det er en stor hjælp at få det håndteret korrekt,« lyder rådene fra den københavnske psykolog.

Har man tidligere været en stærk, selvstændig person, kan det være svært at bede om hjælp og række ud. Her kan man også hjælpe hinanden på vej. Nogle vil nok undervejs komme til at justere lidt i vennekredsen, for hvis omgivelserne ikke kan forstå og anerkende, at man ikke kan holde ud af være sammen på samme måde som tidligere, kan det blive for stor en psykisk påvirkning.

Sådan tackler du omgivelserne

Mange smertepatienter bliver mødt med masser af velment velvilje og spørgsmål. "Er der dog ikke noget, man kan gøre?" "Og kan du dog ikke?" Dine omgivelser forstår og erkender ganske enkelt ikke din situation. Derfor skal du være tydelig i dine udmeldinger. Sig hvad du har brug for, og hvad du ikke har brug for. Det hjælper omgivelserne til at forstå og gradvist nå til samme erkendelse af den nye virkelighed, som du er nået til. Du har lov til at sige, at det gør ondt. Og din familie kan støtte dig ved ikke at tvivle på smerterne, men for eksempel spørge "hvad gør vi så ved det?" eller "hvordan kan jeg bedst hjælpe?"

Signalerne

Den kroniske smertetilstand kan for nogle blive meget belastende, og næsten hver anden smertepatient udvikler angst eller depression. Det er derfor vigtigt at forsøge at undgå, at situationen forværres, men det er svært generelt at angive, hvornår man har brug for psykologhjælp.

»Det er jo en subjektiv vurdering af, hvornår ens livskvalitet simpelthen bliver for ringe. Og hvornår man føler sig for psykisk belastet og for trist, hvis man oplever angst og depression, eller hvis man bliver ved med at bruge al sin energi på at fokusere på det, man har mistet og ikke længere kan,« fortæller Lisbeth Stampe Frølich.

Nogle gange kan omgivelserne endda bedre se, at der er brug for hjælp. Man kan ganske enkelt være så fastlåst i et spor, hvor man prøver at være som før. Så hvis de pårørende begynder at mærke bekymringer, for eksempel synes, at man er for plaget, i for dårligt humør og bare ikke kan give slip, kan det være en god idé at kontakte en professionel.

De nye værdier

Gradvist får man greb om den nye tilværelse, de nye roller og adfærdsmønstre. Fokus flyttes over på de muligheder, der er nu. Man tænker: "Jeg kan ikke længere spille fodbold, men hvad kan jeg så i stedet?"

»Når man er kommet gennem den erkendelsesproces, er der faktisk

mange, der begynder at få øje på kvaliteter ved den ændrede tilværelse, "okay det her havde jeg ikke før, det sætter jeg faktisk pris på i dag". Især dem, der måske har været travle karrieremennesker med mindre børn. De får pludselig mere tid med deres børn, og børnene giver helt spontant udtryk for, at det er dejligt, at far eller mor er mere hjemme. For dem er det mindre vigtigt, om forældrene bruger meget tid på sofaen. Tilgængeligheden er så vigtig for

Smerterne påvirker koncentration og hukommelse

De såkaldt kognitive vanskeligheder som koncentrationssvigt og hukommelsestab forekommer hos stort set alle med smerter. Jo mere intense smerter, des værre er det. Det tærer på de mentale ressourcer, hvis man hele tiden skal bruge energi på at holde noget ud, som støjer vældig meget i bevidstheden. Det er en voldsom mental belastning at have ondt. Man kan ikke koncentrere sig, og man kan ikke have samme overblik som før. Mange bliver også bange for, at de er ved at blive demente, men det ikke tilfældet. Stærk smertestillende medicin kan også påvirke koncentrationen og hukommelsen.

børn, så kan det godt være, at man ikke kan spille fodbold ude på plænen, men blot man er der, er de glade,« slutter Lisbeth Stampe Frølich.



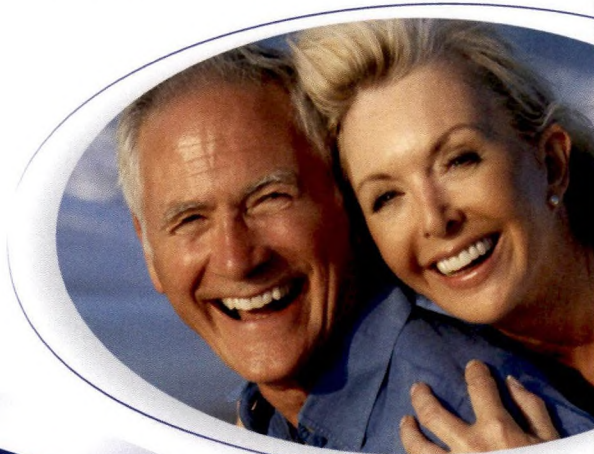
Det er jo en subjektiv vurdering af, hvornår ens livskvalitet simpelthen bliver for ringe. Og hvornår man føler sig for psykisk belastet og for trist, hvis man oplever angst og depression, eller hvis man bliver ved med at bruge al sin energi på at fokusere på det, man har mistet og ikke længere kan...

Panodil

Aktiveled.dk

Livsglæde trods ledsmerter

Livsglæde er individuelt, og det er opfattelsen af ledsmerter også. Derfor har vi oprettet individuelle spor på aktiveled.dk så vi kan tilbyde vores medlemmer målrettede råd.



22.000 danskere har allerede tilmeldt sig aktive led:

49% er blevet mere aktive

40% oplever færre smerter i leddene

50% har fået øget livskvaliteten

Aktiveled.dk sponsoreres af Panodil®

Panodil® (paracetamol). Anvendelse: Mod svage smerter f.eks. muskel- og ledsmerter. Virker febernedsettende. 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.



Alm. sund fornuft

8730 2000

Rekonvalescenthjemmet LYSGLIMT i Gilleje

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

Kontortid Man. - fre. 10 - 12 • Ring 4830 0247
Besøg også vor hjemmeside: www.lysglimt-gilleje.dk

VALBY APOTEK

Valby Langgade 49 . 2500 Valby
Telefon 36 30 52 26



TRYKLUFT A/S

*Udlejning af
entreprenørmateriel*

Fabrikvej 5 • 8260 Viby J

Tlf. 86 28 25 11

www.jmtrykluft.dk
Medlem af Dansk Byggeri

Nyt fra ASIF

I slutningen af november 2011 blev det 10. ASIF råds møde afholdt i tyrkiske Izmir. Deltagerne kom fra 13 lande verden over, og Danmark var repræsenteret ved Willy Fick.

Af Lars Christensen

Journalist

● Et af formålene med ASIF er at udbrede kendskabet til blandt andet morbus Bechterew, og på den baggrund er det positivt, at de nationale patientorganisationer fra Kina, Cypern og Sydkorea på mødet blev optaget som medlemslande i ASIF. Det betyder samtidig, at ASIF nu repræsenterer ca. fem millioner patienter med ankyloserende spondylitis, hvor morbus Bechterew hører under.

De tre dage mødet varede omhandlede blandt andet en række



ASIF formand Seoirse Smith, Irland, takker canadiske Ken Mulholland og Torben Jørgensen for deres mangeårige arbejde og engagement i ASIF.

oplæg om forskning, behandling og træning – og hvordan patientorganisationer kan samarbejde internationalt og ikke mindst stå stærkere nationalt.

Valg til eksekutivkomitèen

Valget til ASIF-hovedbestyrelsen

(the ASIF executive committee) var et væsentligt punkt på mødet, da der var en del udskiftninger i bestyrelsen. Kasserer Torben Jørgensen og sekretær Ken Mulholland fra Canada havde begge besluttet at stoppe. De blev afløst af René Bräm fra Schweiz som ny ASIF kasserer og canadiske Michael Mallinson som ny ASIF sekretær. Derudover blev britiske Debbie Cook valgt som nyt bestyrelsesmedlem i stedet for sin landsmand Jane Skerrett.

Hvad er ASIF

Den internationale sammenslutning af Bechterewforeninger (Ankylosing Spondylitis International Federation, ASIF) blev dannet i 1988. Ankylosing spondylitis er den engelske betegnelse for morbus Bechterew.

Ideen med ASIF er, at:

- Udveksle erfaringer til gensidig inspiration.
- Sikre den bedst mulige behandling, blandt andet ved at øge kendskabet til sygdommen.
- Samarbejde om forskning.
- Hjælpe med at etablere nationale patientforeninger.
- Yde hjælp til enkeltpersoner i lande, hvor der ikke er en patientforening.

Deltagerne ved ASIF mødet i Tyrkiet kom fra: Australien, Østrig, Canada, Kina, Tjekkiet, Tyskland, Irland, Holland, Norge, Schweiz, Tyrkiet, England og Danmark.



VÆR FYSISK AKTIV

Fysisk træning kan lindre kroniske smerter og styrke bevægeligheden. Men hvor meget skal man presse sig selv, og skal man gennemføre et helt øvelsesprogram? Fysioterapeut Jens Ole Rasmussen giver her nogle gode råd.

Af Jacob Hagensen

Journalist

● Vi ved det jo godt: Motion og øvelser er godt for alle, men alligevel er det ofte svært at få trænet hver dag. Som morbus Bechterew-patient varierer sygdomsaktiviteten, og det har indflydelse på, i hvilken grad man er i stand til at træne. Eksempelvis er der dage, hvor man kan overkomme at arbejde i haven, og andre hvor enhver form for aktivitet er et onde. Der kan også være længere perioder, hvor sygdommen er mere i ro, og her kan det være fristende at springe øvelserne over.

Den store fordel ved øvelserne er, at man selv kan bidrage til at forbedre sin fysiske formåen. Udfordringen er imidlertid at få øvelserne passet ind i hverdagen. En løsning kan være at fordele træningen i flere mindre intervaller i løbet af dagen. Derved undgår man trætheden, der især i begyndelsen af sygdomsperioden kan være dominerende.

»Bevægelsestræningen behøver ikke at være et langt, sammenhængende forløb. En øvelse kan for eksempel udføres 20 gange, og senere på dagen kan man så gentage en anden øvelse 20 gange,« forklarer Jens Ole Rasmussen, fysioterapeut, Specialklinikken Gigt og Ryg i Odense. Han peger på, at det er vigtigt, at den enkelte justerer og doserer øvelserne i forhold til sygdomsaktiviteten.

Øger bevægeligheden

Det primære er, at man forsøger at opretholde bevægeligheden så godt som muligt og holder sig i

god fysisk form med konditionsøvelser. Det forebygger livsstilssygdomme, hvilket især er vigtigt for patienter med morbus Bechterew grundet en øget risiko for hjerte-kar-sygdomme.

»Det er meget svært at sige noget generelt om, hvor meget den enkelte skal træne. Alle kan dog have god gavn af nakkeøvelser – for eksempel ved at kigge sig roligt over skulderen, lægge hovedet til siden og bøje forover og herefter bagover. Derudover er øvelser for arme, skuldre, ryg og brystkasse også vigtige, men her er smerterne ofte en begrænsning,« fortæller Jens Ole Rasmussen.

Skal det gøre ondt?

Øvelserne medfører typisk smerter, når man kommer ud i yderstillingerne. Og hvad gør man så? Ifølge Jens Ole Rasmussen må man gerne kunne mærke et tåleligt ubehag, når man træner. Man må dog ikke blive meget hæmmet af smerterne. En tommelfingerregel er, at let ubehag er tåleligt, mens man træner, ligesom det er i orden at være lidt øm dagen efter. Som et advarende eksempel nævner Jens Ole Rasmussen dog, at man kan blive "låst i nakken", fordi muskulaturen strammer fuldstændig op som følge af voldsomme smerter. I sådanne tilfælde skal man søge læge.

Individuelt eller holdtræning?

Er man plaget af smerter, kan bevægelsestræning i vand – og især i varmt vand – være meget effektivt, blandt andet fordi man kan

komme længere ud i yderstillinger som følge af vandets opdrift. Det er også væsentligt, at øvelserne udføres korrekt og tilpasses den enkeltes aktuelle behov. Det kan imidlertid være svært selv at vurdere, og derfor anbefales det at have regelmæssig kontakt til eksempelvis en fysioterapeut eller reumatolog.

»Så snart der tilstøder en ny problemstilling, skal man have en kontaktperson, der kan vurdere, om man bare kan fortsætte træningen, eller om der eventuelt skal suppleres med andre øvelser,« forklarer Jens Ole Rasmussen og pointerer, at man som morbus Bechterew-patient altid er berettiget til at blive henvist til holdtræning hos en fysioterapeut, fordi man har en såkaldt progressiv godartet sygdom.

Forkalkningsprocessen

Når sygdommen er fremskreden med udbredte forkalkninger, bliver der andet at tage hensyn til. Den inflammatoriske proces ødelægger knoglerandene rundt om diskus, og normalt heler disse ødelæggelser op med ny knogledannelse, som så desværre vokser sammen henover leddet, som bliver stift. I nogle tilfælde heler ødelæggelserne imidlertid ikke, men fortsætter ind under diskus. Denne form for ødelæggelse kaldes "Andersons læsion". I de tilfælde må man ikke træne for intensivt, og i nogle tilfælde frarådes træningen helt for at undgå yderligere skader i ryggen.

»Ved denne læsion forværres smerterne ved let fysisk aktivitet og lindres, når man lægger sig ned. Dette er atypisk, og i sådanne tilfælde skal man altid kontakte sin læge,« pointerer Jens Ole Rasmussen.

Se iøvrigt øvelsesprogrammer på www.bechterew.dk

Sådan måles bevægeligheden

- Hvor langt er der fra nakke til væg i stående stilling?
- Hvor meget kan man dreje hovedet fra side til side?
- Hvor meget kan man bøje sig fra side til side?
- Hvor meget kan man bøje sig forover?
- Hvor meget kan man sprede benene?



Vognmand Per Hansen

Kingosvej 4 - 7400 HERNING - Tlf. 97 12 89 62

Sponsoreret



Dalager 5 • 2605 Brøndby
Telefon 70 20 04 11 • Telefax 43 24 55 05
www.avn.dk

Johnny Huusfeldt Tømremester

Tel. 43 96 21 80
Bil tel. 20 78 47 71

Hvissingegade 8 A
2600 Glostrup



Reservevej 79 • 7800 Skive • Tlf. 97 52 54 11 • Fax 97 52 84 23
E-mail: skive@danskrevision.dk



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

**EL & KNUD
V.V.S. / PETERSEN**
Tlf. 75 34 81 22 FILSKOV A/S

Amtsvejen 12, Filskov
7200 Grindsted

En god kontakt til el-, VVS og kloak

Venti Tech ApS

Industrivej 15
3300 Frederiksværk
Tlf. 47 77 10 25

HJØLLUND AUTOVÆRKSTED



Enggårdvej 23 - Snejbjerg
7400 Herning
Telefon 97 16 13 73



Alt inden for autoreparation - Speciale: Saab



din entreprenørpartner!
J. BERNER PEDERSEN
ENTREPRISE
Tlf. 49 13 22 36 - Bil tlf. 21 24 34 54
E-mail: @bernerpedersen.dk

Telefon 49 13 22 78

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



Sønder Nørå Bageri, Åvej 1, 5792 Årslev. Tlf. 65 99 13 99

Sponsoreret H.F.

»VOORUIT« Transport A/S

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

egmont
højskolen

www.egmont-hs.dk



RESPEKT – udvikler hele mennesker!

DANMARKS MEST RUMMELIGE HØJSKOLE

Solidaritet · Myndighed · Værdighed



Frederiksborg Apotek

Slotsgade 26, 3400 Hillerød
Tlf: 48 26 56 00
apoteker Troels Hansen

www.frederiksborg-apotek.dk

Apoteket har døgnvagt



Træningscenter

Toldbodgade 3
6300 Gråsten
Tlf. 73 65 40 68

HOVEDSTADEN

FORMAND

Heidi Rollason
Gartnervang 28, 1.mf.
4000 Roskilde
Tlf. 3023 5882
hrollason@hotmail.com

Har du tilmeldt dig til at få nyheder via mail så husk venligst at give besked, hvis du får ny mail-adresse.

*På bestyrelsens vegne
Susanne Gøttske
sekretær*

Foreningen er vært ved et overdådigt traktament i form af en kop kaffe og et stykke brød. Øl og vand kan købes. Indbydelse er sendt ud til alle nuværende medlemmer.

*Med venlig hilsen
bestyrelsen*

Kære medlemmer

Vi håber, at alle medlemmer er kommet godt ind i det nye år. Årets første arrangement bliver foreningens generalforsamling onsdag 14. marts 2012. Efter generalforsamlingen er der medlemsmøde, hvor den tidligere MF'er Pia Christmas Møller, vil fortælle om sit liv som MB'er før og efter hendes rygoprettende operation.

Invitation med tid og sted vil blive sendt til alle medlemmer sammen med girokort til betaling af kontingent for 2012. Sæt derfor allerede nu kryds i kalenderen 14. marts. Vi glæder os til at se rigtig mange af jer til denne spændende aften. Husk at kontingentet for 2012 skal være betalt, for at du har stemmeret på generalforsamlingen.

Husk at:

Du kan sige din mening og komme med forslag til medlemsmøder ved at skrive på opslagstavlen på vores landsdelsforenings hjemmeside.

Du kan også få invitationer til medlemsmøder med mere tilsendt via mail og derved få informationerne hurtigere og samtidig spare foreningen for portoudgiften. Du kan tilmelde dig på følgende mail-adresse:
s.goettske@eriksminde.dk

SJÆLLAND SYD

FORMAND

Susanne Pedersen
Valnøddeparken 8
4690 Haslev
Tlf. 5631 6118
storstroem@bechterew.dk

Kære medlemmer

Generalforsamling og foredrag

Mandag 26. marts på Næstved Hovedbibliotek (Kvægtorvet) kl. ca. 20.30 – efter foredraget kl. 19.00. Bemærk, at dørene til biblioteket lukker kl. 19. Ved forsinkelse kan der ringes 2425 0842.

Dagsorden jf. vedtægterne (formandsberetning, regnskab, kontingent, valg og så videre). Indtil videre er der ikke indkommet nogle forslag til dagsordenen, men det kan nås endnu.

I forbindelse med valg vil vi være meget glade, hvis der kunne komme lidt frisk blod til bestyrelsen. Det vil også være fint med forslag til savnede aktiviteter/foredrag.

Kl. 19-20 ca. (før generalforsamlingen) kommer fysioterapeut Jakob Nissen og instruerer deltagerne i fritstående øvelser med elastik. – Elastikkerne udleveres på mødet og kan beholdes.

VESTSJÆLLAND

FORMAND

Inge-Lise Faurholt
Rolighedsvej 2
4296 Nyrup
Tlf. 5780 3865
ilf56@yahoo.dk

Kære medlemmer

Generalforsamling

Lørdag 24. marts 2012 kl. 11.00

Sted: Sorø Festlokaler "Det Gamle Snedkeri" mellem LIDL og Netto Apotekervej 17, 4180 Sorø.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Beretning fra formanden.
3. Fremlæggelse af revideret regnskab for det seneste regnskabsår.
4. Indkomne forslag.
5. Vedtagelse af budget og kontingent for det kommende regnskabsår 2013.
6. Valg af to bestyrelsesmedlemmer.
7. Valg af suppleanter til bestyrelsen.
8. Valg af revisor og revisorsuppleanter.
9. Eventuelt.

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen skriftlig i hænde se-

FYN

FORMAND

Michael Serritslev
Rugårdsvej 546
5210 Odense NV
Tlf. 6594 2894
natmark5@c.dk

Kære medlemmer

Så er det tiden, at vi skal ses igen til vores første møde i det nye år.

Generalforsamling og foredrag

Torsdag 22. marts 2012 kl. 18.30 i Rapsmarken 3, Odense S og vi glæder os til at se jer.

Dagsorden til Generalforsamling:

1. Valg af dirigent.
2. Beretning fra formanden.
3. Forelæggelse af godkendt og revideret regnskab 2011.
4. Vedtagelse af budget og kontingent for det kommende år.
5. Indkomne forslag. Skal være formanden i hænde inden otte dage før generalforsamling.
6. Valg af bestyrelse – på valg er: Poul-Arne Elnegaard (modtager ikke genvalg)
Jørgen Knudsen (modtager genvalg)
Per Sørensen (modtager genvalg)
6. Valg af to suppleanter til bestyrelsen.
8. Valg af revisor samt revisorsuppleant.
9. Eventuelt.

Inden foredrag og generalforsamling, vil der blive serveret et lette traktament.

Efter spisningen får vi besøg af overlæge Jon Erlendsson, Horsens, som nok er den læge, der kender Bechterew-sygdommen bedst, da han selv har lidelsen og samtidig har været et aktivt medlem af den internationale Bechterew organisation ASIF. Jon vil denne aften



nest otte dage før generalforsamlingen.

Bestyrelsen foreslår kontingent for 2013 til:
Enkelt medlemskab kr.150.
Familiemedlemskab kr. 225.

Efter generalforsamlingen kl. ca.12.00 er der frokostbuffet. Ved frokosten er foreningen vært for en øl eller vand, derefter øl/vand kr. 20.

Frokost, medlemmer kr. 50.
Ikke medlemmer kr. 150.

Efter frokost kl. ca. 13.30 er der foredrag af fysioterapeut Jens Ole Rasmussen. Han har modtaget Bechterewprisen 2011 for sit projekt om morbus Bechterew, så det bliver spændende at høre.

Efter dette foredrag er foreningen vært med kaffe/te og kage. Øl/vand er for egen regning.

Med venlig hilsen
Bestyrelsen for Landsdelsforeningen Vestsjælland

Info Butikken

Lindegade 3, 4400 Kalundborg:

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

Torsdag 16. februar 2012, kl. 16.00-19.00.

Torsdag 15. marts 2012, kl. 16.00-19.00.

Torsdag 19. april 2012, kl. 16.00-19.00.

I er velkommen til at kigge ind til en kop kaffe.

Sundheds Messe

Lørdag 28. april 2012 i Kalundborg Hallen:

Kom og mød bestyrelsen for Morbus Bechterew Vestsjælland på vores stand på Sundheds Messen i Kalundborg Hallen.

Venlig hilsen
på bestyrelsens vegne
Finn Rasmussen
Tlf. 5929 3956
Mail.: brittha@youmail.dk

blandt andet fortælle om sygdommen og dens følgevirkninger, men også om de foredrag han holder for TRYGFONDEN, og om hvordan Falck- og ambulancereddere skal håndtere tilskadekomne MB'ere. Jon Erlendsson var også initiativtager til at etablere MB FYN, så glæd jer til dette foredrag.



Vi vedlægger indkaldelsen et girokort, som er blankt. Her kan du vælge følgende årskontingent: Husstands medlemskab kr. 175,00. Enkelt medlemskab kr. 125,00. Udfyld venligst girokortet med dit beløb.

Kassereren tager gerne imod indbetaling på generalforsamlingen. Kontingent bedes indbetalt til kassereren senest 22. marts 2012.

Bestyrelsen ønsker at se så mange af jer som muligt til generalforsamlingen og håber, at nogle af jer er klar til at give en hånd med i det frivillige bestyrelsesarbejde. Du er velkommen til tage din ægtefælle, samlever eller gode ven/veninde med.

Tilmelding senest 17. marts 2012 til Jørgen, tlf. 6617 3706 eller judygodske@yahoo.dk

*Med venlig hilsen
På bestyrelsens vegne
Gigtforeningen for morbus
Bechterew FYN
kasserer Jørgen Knudsen*

SØNDERJYLLAND

FORMAND

Willy J. Fick
B.S. Ingemannsvej 8
6400 Sønderborg
Tlf. 6178 6884
willy.fick@hotmail.com

Kære medlemmer

Vi håber, at alle medlemmer med familie er kommet godt i gang med det nye år. I skrivende stund har kong vinter endnu ikke vist sit kolde og hvide ansigt – vinteren har indtil nu været mere grå og våd end hvid og frostdør. Vi får se, hvordan resten af vinteren udvikler sig, men snart kan vi glæde os til foråret og de lange lyse aftener.

Lidt om afholdte og kommende arrangementer:

Juleafslutning 2011

2011 sluttede med foreningens traditionelle julearrangement, der blev afholdt tirsdag 29. november. Der var stor opbakning til arrangementet med godt 50 fremmødte medlemmer – virkelig flot.

Også i år havde vi inviteret Hans Klein, der med sit keyboard blev akkompagneret af lærer Lena Steen på guitar. De underholdt med skønne melodier og spillede vore dejlige og glade julesange akkompagneret af en velopløst syngende medlemsskare. Det blev en festlig og musikalsk aften, hvor vi hyggede os med gløgg, æbleskiver, kaffe og kage, og hvor mange af de fremmødte tog hjem med en lille gave vundet i foreningens julelotteri.

Generalforsamling

Der indkaldes til ordinær generalforsamling i MB Landsdelsforeningen Sønderjylland:

Tirsdag 27. marts 2012 kl. 19.00 i spisesalen på Gigthospitalet.

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Beretning fra formanden
3. Forelæggelse af godkendt og revideret regnskab for 2011
4. Vedtagelse af budget og kontingent for 2012
5. Indkomne forslag
6. Valg af formand i lige år
På valg er: Formand Willy J. Fick
7. Valg af kasserer i ulige år
8. Valg til bestyrelsen
På valg er: Margrethe Tramm og Jan Kristensen
9. Valg af suppleanter til bestyrelsen
På valg er: Jørgen Fangel og Ebbe Larsen
10. Valg af revisor og revisorsuppleant.
På valg er: Christian Hansen og Erik Sørensen
11. Eventuelt

I forbindelse med generalforsamlingen planlægges et foredrag om MB behandling og medicinering.

Af hensyn til servering bedes man tilmelde sig til:
Margrethe Tramm,
telefon 7441 5902 eller
pkt@pc.dk

Lillian Pedersen,
telefon 7443 1336 eller
lillianpedersen@post.tele.dk

Tilmeldingsfrist 20. marts 2012 (bedst kl. 17.00-19.00)

*På bestyrelsens vegne
Willy J. Fick
formand*



Du er som altid meget velkommen til at invitere din ægtefælle eller samlever med. Af hensyn til Bowlingcenteret er tilmelding nødvendig.

Tilmelding senest 13. marts 2012 til undertegnede på telefon 3028 5863 eller på mailadressen ritaogper@stofanet.dk.

Giv lige besked, såfremt du kun ønsker at deltage i generalforsamlingen eller ikke ønsker at bowle.

*Med venlig hilsen
På bestyrelsens vegne
Per Schwarz*

VEJLE-RIBE

FORMAND

Tina Aamann
Glænøvænget 18,
6000 Kolding
Tlf. 7551 7774
tpaamann@gmail.com

Generalforsamling

Vi indkalder herved til foreningens ordinære generalforsamling, der igen i år afholdes på Bowl'n Fun, Skovvengen 35, 6000 Kolding Torsdag 22. marts 2012 kl. 18.00.

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af godkendt og revideret regnskab
4. Vedtagelse af budget og kontingent for kommende regnskabsår
5. Indkomne forslag
6. Valg af to bestyrelsesmedlemmer. På valg er Per Schwarz og Jan Knudsen

7. Valg af suppleant til bestyrelsen. På valg er Lone Erlandsen og Gerda Djuurhus
8. Valg af revisor og revisorsuppleant. På valg er Kim Bruun og Jens Erik Westh
9. Eventuelt

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

Umiddelbart efter generalforsamlingen kan vi byde på en stor lækker buffet med både kolde og lune retter samt stor salatbar.

Alle drikkevarer er for egen regning. Der er mulighed for tilkøb af ta' selv softice og kaffe/the. Vi har lejet bowlingbaner i en hel time og skal i første spil have kåret den nye kredsmester. Du bestemmer selv, hvor lang tid du ønsker at bowle, eller om du i det hele taget ønsker at deltage. Der er igen i år ingen egenbetaling på arrangementet.

ØSTJYLLAND

FORMAND

Line Visti Poulsen
Blåhøjtoften 1a, Stavtrup,
8260 Viby J.
Tlf. 5190 8859
olsen.poulsen@mail.dk

Kære medlemmer

Generalforsamling

Afholdes 20. marts 2012 i Marseisborg-Centret i Aarhus, så sæt kryds i kalenderen. Invitation med videre følger senere.

Landsmødet for MB afholdes i år 12.-13. maj i Aarhus. Vi glæder os til at afholde mødet her i Østjylland og håber at se mange af jer til arrangementet. Program/tilmeldingsblanket kan ses andetsteds i bladet.

*På bestyrelsens vegne
Line Visti Poulsen
formand*

MIDT VESTJYLLAND

FORMAND

Jørgen Ulrik Jensen
Tove Ditlevsens Vej 43
7430 Ikast
Tlf. 2946 9396
ejuj.jensen@mvpb.net

Kære medlemmer

Vi har holdt "julefrokost" fredag den 20. januar 2012. Dette vil vi gøre til en fast tradition hvert år, men næste år har vi 25 års jubilæum, så her slår vi julefrokost og jubilæum sammen. Vi havde en hyggelig aften, hvor vi fik noget godt at spise og havde pakkeleg. Aftenen sluttede kl. 23. Vi håber, at der til næste år vil være flere medlemmer, der kommer til arrangementet. Så tak til dem, der mødte op til dette års julefrokost og på gensyn til Generalforsamlingen.

Generalforsamling

Fredag 16. marts kl. 18.00 i Frivilligcenter, Nygade 22, Holstebro.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent og referent.
2. Formandens beretning.
3. Forelæggelse af godkendt og revideret regnskab for det seneste regnskabsår.
4. Vedtagelse af budget. Bestyrelsen foreslår uændret kontingent for det kommende regnskabsår.
5. Indkomne forslag. (Skal være bestyrelsen i hænde senest otte dage før generalforsamlingen).
6. Valg til bestyrelsen (Jørgen Ulrik Jensen og Kurt Jakobsen er på valg. Kurt Jakobsen ønsker ikke genvalg).
7. Valg af tre bestyrelsesmedlemmer, to medlemmer for to år og et medlem for et år.
8. Valg af to suppleanter.
9. Valg revisor samt revisorsuppleant.
10. Eventuelt.

Bestyrelsen beklager, at Generalforsamling har måttet rykkes en dag i forhold til foreningens vedtægter, som siger, at generalforsamlingen skal være afholdt inden 15. marts og afholdes i stedet 16. marts. Ægtefæller er også velkomne. Der vil blive serveret dansk hakkebøf med løg, skysauce, hvide kartofler og surt samt øl eller vand, og vi afslutter med kaffe/the.

Tilmelding senest 9. marts 2012 til:
Kurt Jakobsen
Malurten 7, Holstebro
Tlf. 9741 4541
Mail: kurtvjakobsen@gmail.com

Sommertur

Næste arrangement bliver lørdag 16. juni 2012, hvor vi inviterer til en naturpark, hvor vi griller, hvis vejret tillader det.

Nærmere om programmet i næste MB-blad samt på foreningens hjemmeside.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen.

På bestyrelsens vegne
Jørgen Ulrik Jensen
formand

NORDJYLLAND

FORMAND

Henrik Møller
Runddyssen 222
9230 Svenstrup
Tlf. 2671 9644
hemo@lnnh.dk

Kære medlemmer

Håber i alle er kommet godt ind i det nye år!

Vi har følgende arrangementer på programmet i den nærmeste fremtid, og vi håber at se mange af jer deltage.

Onsdag 15. februar kl. 19 inviterer vi til **bowlingarrangement** i Nr. Sundby. Tag din partner/ægtefælle og eventuelt børn med til en hyggelig aften, hvor der konkurreres heftigt om at vinde pokalen. Skulle du grundet sygdomsaktivitet være forhindret i de helt store udskejelser på en bowlingbane, er du meget velkommen alligevel til socialt samvær (og til at heppe fra sidelinjen). Foreningen byder efterfølgende på en sandwich og lidt vådt til ganen.

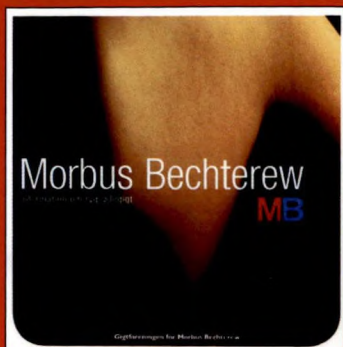
Den ordinære **generalforsamling** afholdes onsdag 14. marts kl. 19.00 i Aalborg. Inden generalforsamlingen får vi besøg af socialrådgiver Anne Michelsen, der er ansat på Aalborg Sygehus, hvor hun er tilknyttet Reumatologisk Afdeling. Anne vil i generelle træk fortælle om, hvilke muligheder MB'ere har for tilskud mv. Anne opfordrer i øvrigt vores medlemmer til at stille spørgsmål, så her er en oplagt mulighed for at få svar på en masse.

Hvis du er på vores e-mailliste, så husk endelig at underrette Lisbeth, hvis du får ny e-mailadresse. Hvis du ønsker at komme på vores e-mailliste, er det også Lisbeth, du skal kontakte: amos@cgs.aau.dk

Som altid er I meget velkomne til at kontakte Lisbeth, hvis I har forslag til sociale eller faglige arrangementer. Vi glæder os til at høre fra jer.

På bestyrelsens vegne
Lisbeth R. Amos
Sekretær

Her kan du finde gode oplysninger om morbus Bechterew



Pjecer:

Morbus Bechterew, Information om rygsøjlegigt, 52 sider. Generel omtale af sygdommen, behandlingsmuligheder, gode vaner, bilkørsel og et øvelsesprogram. Udgivet af Gigtforeningen for Morbus Bechterew.

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

Er udgivet af 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 til særligt interesserede patienter.

De to pjecer kan rekvireres via sekretær Susanne Gøttske, Tavleager 45, 2670 Greve.

E-mail: s.goettske@eriksminde.dk – Pjecerne kan også købes via www.bechterew.dk

Prisen er 60 kr. pr. stk. (30 kr. for medlemmer) inkl. moms.

Gode dansksprogede hjemmesider:

- Gigtforeningen for Morbus Bechterew:
www.bechterew.dk
- Gigtforeningen:
www.gigtforeningen.dk
- Om undersøgelse ved morbus Bechterew med almindelig røntgen, CT- og MR-scanning:
www.spa-imaging.org
- På www.bechterew.dk findes endvidere links til den norske, engelske, amerikanske og tyske Bechterew-forening samt til den internationale sammenslutning af Bechterew-foreninger, ASIF.

Porto

Gigtforeningen

Gentoftegade 118 · 2820 Gentofte

Porto

Gigtforeningen for Morbus Bechterew

v/Jens Tryde
Frugthaven 11
7000 Fredericia

MB
Morbus Bechterew

Enhver kan komme til kort

MB-oplysningskortet

kan i værste – eller måske i bedste fald – redde dit liv. I tilfælde af en ulykke giver kortet læger og ambulance-reddere muligheden for at give dig den rigtige behandling.

Kortet er fremstillet i lamineret holdbar kvalitet i samme størrelse som sygesikringskortet og kan derfor opbevares sammen med dette.

Så nemt er det:

Send et billede taget fra siden, således at billedet bedst muligt viser din holdning/"skævheder". Størrelsen eller formatet er underordnet. Gerne et digitalbillede.

Send eller e-mail billedet sammen med dit CPR-nummer og navn til: Claus Rønlev, Odinsvej 15, 8230 Åbyhøj, mbkortet@bechterew.dk

Anfør hvor mange kort du ønsker, for eksempel et ekstra til montering i bilen. Hvert kort koster 20 kr., som vedlægges i frimærker i brevet eller indsættes på reg.nr. 5394 konto nr. 0713927, Arbejdernes Landsbank, Åbyhøj afdeling. Det er kun nødvendigt at sende ét billede.

MORBUS BECHTEREW

Stiff, vulnerable back!

CPR: 041162-1884
M. Bechterew

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



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**. **Aim. røntg. må evt. suppleres** for at afsløre brud!

INDMELDESESBLANKET for medlemskab af en kredsforening

Navn:

Adresse:

Postnr.:

By:

Telefon:

Alder:

Kommune:



INDMELDESESBLANKET for medlemskab af Gigtforeningen

Jeg ønsker ☐ Medlemskab af Gigtforeningen – kr. 165 årligt pr. person

Jeg ønsker ☐ Medlemskab af Gigtforeningen – kr. 250 årligt pr. husstand

Navn:

Adresse:

Postnr.:

By:

Telefon:



GIGTFORENINGEN FOR MORBUS BECHTEREW

Nyttige oplysninger:

GIGTLINIEN · Gentoftegade 118 · 2820 Gentofte · Tlf. 3977 8000
www.gigtforeningen.dk · info@gigtforeningen.dk
Åbningstider: Mandag-torsdag kl. 9.00-16.00 – fredag kl. 10.00-15.00

FNUG · (ForeningE af Unge med Gigt)
Gentoftegade 118 · 2820 Gentofte · Tlf. 4181 9545 · www.fnug.dk



HOVEDBESTYRELSEN



Formand

Jens Tryde
Frugthaven 11
7000 Fredericia
6168 1180
jensblichertryde@live.dk



Sekretær

Susanne Pedersen
Valnøddeparken 8
4690 Haslev
5631 6118
storstroem@bechterew.dk



Suppleant 4

Stine Voigt
Strædebakken 14
4300 Holbæk
2811 1654
stinevoigt@hotmail.com



Næstformand

Henrik Møller
Runddyssen 222
9230 Svenstrup
2671 9644
hemo@lnnh.dk



Suppleant 1

Keld Sten
Poppelvænget 9, Skrillinge
5500 Middelfart
6441 2438
kes@bankdata.dk



HB-medlem, ansat sekretær

Susanne Gøttske
Tavleager 45, 2670 Greve
6173 1435
s.goettske@eriksminde.dk



Kasserer

Grete Jensen
Peter Damsvej 61
4180 Sorø
5783 3091
grete@smi.as



Suppleant 2

Per Schwarz
Reinholdts Bakke 54
6640 Lunderskov
3028 5863
ritaogper@stofanet.dk



Revisor

Jens Grøndahl
Nøglen Kvt. 12 B
2620 Albertslund
3860 5200
jens.grondahl@gmail.com



ASIF kommitteret

Jon Erlendsson
Grønningen 10
8700 Horsens
7565 7898
jon.erlendsson@stofanet.dk



Suppleant 3

Karin Skrydstrup
Vejlegårdsparken 14, 5, -56
2665 Vallensbæk Strand
2388 3266
skryd1@gmail.com

LANDSDELSFORENINGSFORMÆND



Hovedstaden

Heidi Rollason
Gartnervang 28, 1. mf.
4000 Roskilde
3023 5882
hrollason@hotmail.com



Midt-Vestjylland

Jørgen Ulrik Jensen
Tove Ditlevsens Vej 43
7430 Ikast
2946 9396
ejuj.jensen@mvb.net



Fyn

Michael Serritslev
Rugårdsvej 546
5210 Odense NV
6594 2894
natmark5@c.dk



Vestsjælland

Inge-Lise Faurholt
Rolighedsvej 2
4296 Nyrup
5780 3865
ilf56@yahoo.dk



Sønderjylland

Willy J. Fick
B.S. Ingemannsvej 8
6400 Sønderborg
6178 6884
willy.fick@hotmail.com



Sjælland Syd

Susanne Pedersen
Valnøddeparken 8
4690 Haslev
5631 6118
storstroem@bechterew.dk



Østjylland

Line Visti Poulsen
Blåhøjtoften 1a, Stavtrup
8260 Viby J.
5190 8859
olsen.poulsen@mail.dk



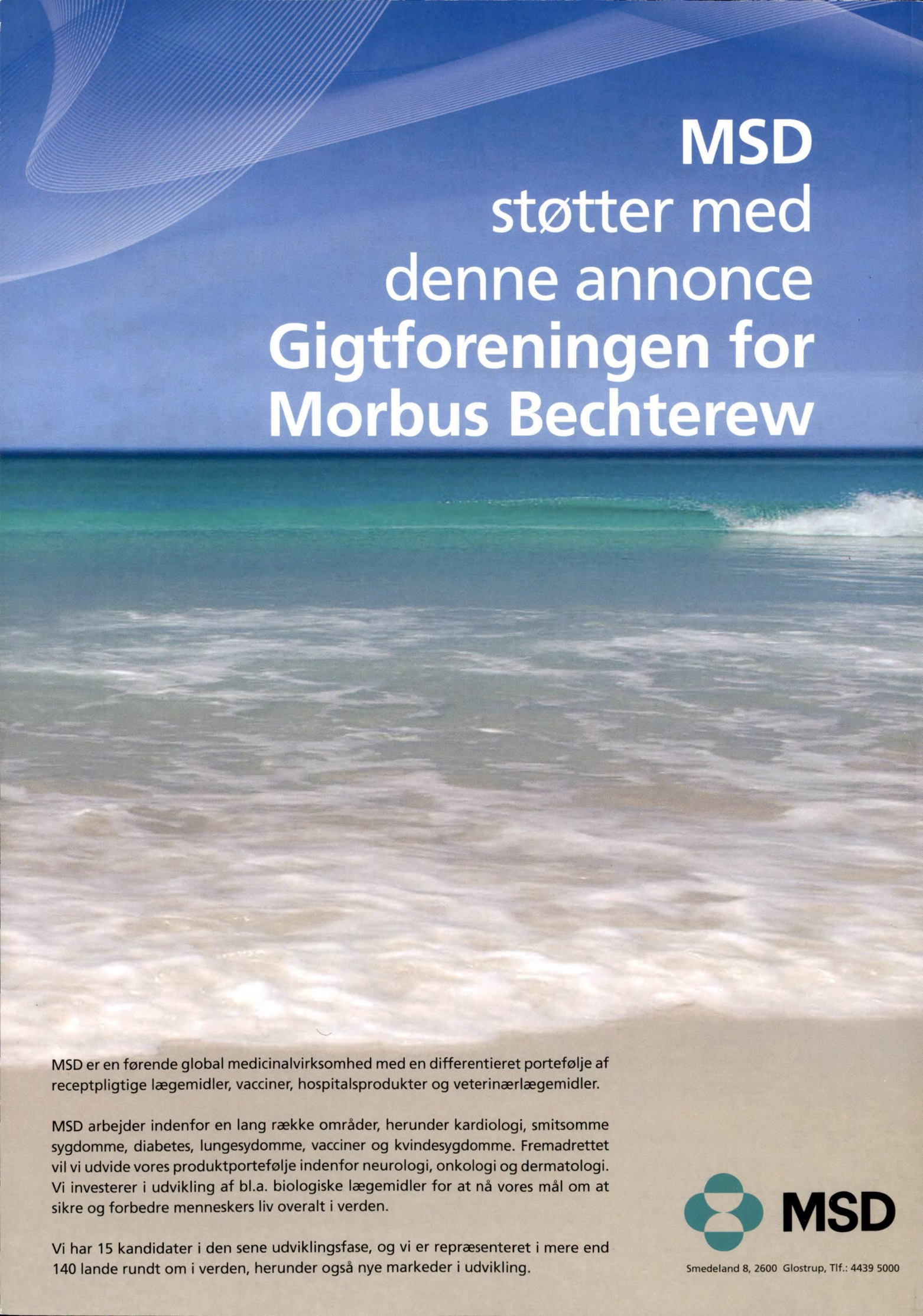
Nordjylland

Henrik Møller
Runddyssen 222
9230 Svenstrup
2671 9644
hemo@lnnh.dk



Vejle-Ribe

Tina Aamann
Glænøvej 18
6000 Kolding
7551 7774
tpaamann@gmail.com



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