



GIGTFØRENINGEN FOR MORBUS BECHTEREW

Nr. 3 · september 2015

22. årgang

The background of the cover is a photograph of a forest in autumn. The trees have vibrant red and orange foliage, and the ground is covered in fallen leaves. The sky is visible through the canopy, showing a bright, hazy light.

Gigthospitalet flytter

Folkemødet

Indhentet af tiden



AF JENS TRYDE

Sommeren er forbi, og jeg håber, du har fået lejlighed til at tanke godt op med sol, lys og varme, så du har noget at stå imod med til den tid, der nu kommer. Efteråret er jo allerede over os, og inden vi ser os om, kommer vinterens mørke.

Løvet's fald varsler dog ikke kun forfald, men er også et signal om, at trænings-sæsonen igen er over os. Over hele landet arrangerer landsdelsforeningerne træning, som ovenikøbet ofte er kombineret med varmtvandsbassintræning. Vi ved jo alle, hvor vigtig al træning er for en patient med morbus Bechterew, men at kunne dyrke denne træning i fællesskabets rammer, kan og vil ofte tilføje en helt ekstra dimension. Hold derfor godt øje med din landsdelsfor-enings tilbud. Ikke kun tilbud, der gælder træningen, men også de mange lo-kale medlemsarrangementer af mere oplysende eller social karakter, der løber af stables henover efteråret og vinteren. Som altid finder du de relevante in-formationer for netop dit område bagerst i MB bladet.

Der er et sted, hvor træning for morbus Bechterew-patienter gennem mange år har haft særlig høj prioritet – og ikke mindst ekstraordinær kvalitet, altid assisteret af professionelt, inspirerende og vidende personale. Det er på Kong Christian X's Gigthospital i Gråsten, eller bare Gigthospitalet i Gråsten eller simpelthen Gråsten for de indviede. I mindst to menneskealdre er morbus Bechterew-patienter vandret ind og ud ad dørene på de smukke bygninger beliggende ved Egersund. Gråsten har været midtpunkt for både den lokale træning af morbus Bechterew-patienter – og ikke mindst et frirum og træ-ningscentrum for patienter med morbus Bechterew fra hele landet, der har været på tre ugers intensivt træningsophold i det sønderjyske.

Alting har dog en ende, og nu ser det ud til, at timeglasset er vendt for sidste gang for Gråsten, og det er snart tid til forandring. Gråsten er ved at blive ind-hentet af tiden, og bygningerne bliver dag for dag mere utidssvarende. Derfor har Gigtforeningen besluttet, at hospitalet skal flytte til de ledige afdelinger, der snart kommer på det nuværende Sønderborg Sygehus.

Vi vil som organisation aldrig stå i vejen for nytænkning af træningsmetoder og tilbud, men vi vil på samme tid holde et skarpt og vågent øje med, at denne flytning ikke samlet set forringer det nuværende træningstilbud til morbus Bechterew-patienter, lokalt og nationalt. Du kan længere inde i denne udga-ve af MB bladet læse meget mere om planerne for flytningen af Gigthospitalet til Sønderborg.

God læselyst

Jens Tryde

- 4 Farvel til Gigthospitalet i Gråsten
- 6 Goddag til nyt i Sønderborg
- 7 Ånden fra Gråsten skal bevares
- 8 Vigtigt at bevare træningsfaciliteterne og vederlagsfri fysioterapi
- 9 Kolesterolssænkende medicin mindsker åreforkalkningen ved gigt
- 10 "Man er da nødt til at gøre noget..."
- 16 Folkemødet 2015
- 21 Fra stenalderkost til alt godt fra Middelhavet
- 28 Landsdelsforenings NYT
- 35 Gigtforeningen for Morbus Bechterew



Udgivelser i 2015

Nr. 1 – februar. Nr. 2 – juni. Nr. 3 – september. Nr. 4 – december.
Deadline for indsendelse af materiale til næste nummer er 1. november 2015



UDGIVES AF GIGTFORENINGEN
FOR MORBUS BECHTEREW

Redaktion: Jens Tryde, (ansvarshavende redaktør),
Skovvej 1, 7000 Fredericia, tlf. 6168 1180,
jensblichertryde@live.dk

Redaktionsudvalget: Oliver Hendricks, Linda Petersen,
Claus-Ebbe Junker, Stig Winther Nielsen

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

Annoncer: Medical Media, tlf. 2682 2231

Oplag: 1600 stk.

ISSN 1601-7080

Farvel til Gigthospitalet i Gråsten



Kong Christian X's Gigthospital i Gråsten flytter til nye lokaler på Sønderborg Sygehus. Ånden fra Gråsten skal dog bevares.

Af Jan Andreasen
Læge og journalist

En epoke er forbi. Efter mere end 50 år i Gråsten flytter Kong Christian X's Gigthospital 17 km længere østpå til faciliteter tæt på Sønderborg Sygehus. En beslutning, som har været længe undervejs. Der har gennem flere år været dialog mellem Region Syddanmark og Gigtforeningen om muligheden for at flytte Gigthospitalet fra Gråsten til Sønderborg.

● Fra udgangspunktet har der været en fælles interesse at finde frem til en aftale. Gigthospitalet i Gråsten er nemlig utidssvarende, hvor sengestuer og toiletforhold nu knapt lever op til den standard, som kræves i dag. Hvis bygningerne skulle renoveres, ville det kræve en investering på ca. 250 millioner kr. Et beløb som Gigtforeningen gennem mange år har forsøgt at fundraise uden held.

På den anden side af forhandlingsbordet har Region Syddanmark også haft en interesse i at nå frem til en løsning. Sønderborg Sygehus består af fire beton behandlings- og sengetårne, hvilket også kendes fra flere danske sygehuse bygget i 1970'erne. Sønderborg Sygehus står imidlertid overfor store forandringer, idet flere større funktioner og afdelinger skal flytte til det kommende nye supersygehus i Aabenraa. Derfor vil et af de fire "tårne" være ledigt allerede fra næste år.

Gigtforeningen og Region Syddanmark har nu indgået en ti årig aftale om, at Gigthospitalet flytter ind i den sydvestlige del af Sønderborg Sygehus med udsigt til Alsund, Sønderborg Bugt, Sønderborg Slot og Dybbøl Mølle. Gigthospitalet får 5900 m² til rådighed. Indretningen af de nye lokaler skal finde sted fra midten af 2016 således, at personale og patienter kan tage de nye faciliteter i brug fra udgangen af 2017. Samtidig har Gigtforeningen fået 115 millioner kr. via fonde til renovering og flytning.

»Der er indgået en ti årig rammeaftale fra 2018, men begge parter er indstillet på, at samarbejdet skal fortsætte derefter. Det er således allerede aftalt, at parterne hurtigt efter ibrugtagelsen af det nye sygehus skal drøfter muligheder og rammer for en aftale ud over de ti år,« siger Thue Boye Hvorslev, hospitalschef på Kong Christian X's Gigthospital i Gråsten.



Goddag til nyt i Sønderborg

Forbliver et selvstændigt hospital

Selv om Kong Christian X's Gigthospital flytter til nye omgivelser, forbliver det et selvstændigt hospital ejet og drevet af Gigtföreningen – også selv om gigthospitalet deler matrikel med den resterende del af det offentlige sygehus, der bliver tilbage af Sønderborg Sygehus.

Kong Christian X's Gigthospital forbliver også fortsat omfattet af ordningen om frit sygehusvalg, hvorfor hospitalet også kan tage imod henvisninger fra andre regioner end Region Syddanmark.

»Vi er glade for, at vi har en aftale med Region Syddanmark om patienter fra regionen, men vi ser det som en del af vores formål, at vi er et

reumatologisk hospital for hele landet,« siger Thue Boye Hvorslev.

Færre sengepladser

Udover de nye omgivelser og lokaler er der funktioner, der ikke flytter med til Sønderborg. Hospitalet må således sige farvel til røntgenafdelingen, køkkenet, rengøringen og dele af den tekniske afdeling. Funktioner der skal overtages af Sønderborg Sygehus. Dog har rengøringspersonalet ved gigthospitalet i Gråsten fået mulighed for at byde ind på rengøringsopgaverne i Sønderborg, da det er vedtaget at udlicitere denne funktion.

Den største forandring som gigtpatienter, der i forvejen kender gigthospitalet i Gråsten, vil møde, er, at det nye

gigthospital vil reducere den gennemsnitlige indlæggelsestid. Det har således været et krav fra Region Syddanmark, at patienterne højest skal være indlagt i ti dage.

»Vi har igangsat et arbejde, der skal sikre, at patienterne fortsat får et højt kvalificeret rehabiliteringsforløb hos os samtidig med, at indlæggelsesvarigheden reduceres,« siger Thue Boye Hvorslev.

Det vil gigthospitalet blandt andet gøre ved at tage nye telemedicinske værktøjer i brug således, at det er muligt at have en tæt og direkte kontakt med patienterne og deres hjemkommune, selv om patienten er udskrevet til rehabilitering lokalt.

“

Vi er glade for, at vi har en aftale med Region Syddanmark om patienter fra regionen, men vi ser det som en del af vores formål, at vi er et reumatologisk hospital for hele landet.

Thue Boye Hvorslev



THUE BOYE HVORSLEV

Ånden fra Gråsten skal bevares

Af Jan Andreasen
journalist og læge

● Selv om de kommende år er en opbrydningstid, hvor mange udfordringer skal takles, og svar skal findes på en lang række spørgsmål, der vil komme i løbet af processen, så understreger Thue Boye Hvorslev, at personalet på Kong Christian X's Gigthospital fortsat vil arbejde for at sikre et højt fagligt niveau på gigthospitalet.

»Vi vil fortsat have fokus på at yde en højt kvalificeret behandling af de patienter, vi får henvist. Vores medarbejdere gør deres yderste hver dag for gigtpatienterne, og det er hele vores grundlag. Det bliver der ikke svækket på. Ånden fra Gråsten vil vi bevare, selvom matriklen bliver ny,« pointerer Thue Boye Hvorslev.

Det betyder også, at det tværfaglige samarbejde, der kendetegner gigthospitalet i Gråsten, bevares, nemlig, at de forskellige faggrupper respekterer hinandens faglighed og betydning for patienterne. »Det eneste vi forlader er den ånd, der måtte ligge i bygninger, men det giver ikke mening, at holde fast i det. De rammer vi får i Sønderborg, bliver på et langt højere niveau,« siger Thue Boye Hvorslev.

Vederlagsfri træning

Morbus Bechterew-patienterne fra de fire købstæder i Sønderjylland Sønderborg, Aabenrå, Haderslev og Tønder har mulighed for vederlagsfri træning på Kong Christian X's Gigthospital. Og det er en ordning, som er på Thue Boye Hvorslev notesblok over aktiviteter og forhold, der bør bevares i de nye rammer.

»Jeg kan på nuværende tidspunkt ikke love noget, men jeg arbejder for, at den nuværende ordning fortsætter. De gode trænings- og bassinforhold i Gråsten er et gode, som vil blive prioriteret i fremtiden. Hvordan den endelige udformning bliver, er der ingen, der ved, men målet er, at forholdene bliver mindst lige så gode, som tilfældet er i dag,« understreger Thue Boye Hvorslev.



Vigtigt at bevare træningsfaciliteterne og vederlagsfri fysioterapi



WILLY FICK

“

I forhold til hvor vigtig træningen er for os, så håber jeg, at vi kan fastholde vederlagsfri fysioterapi – et gode vi er meget opmærksomme på, og som vi værdsætter højt.

Af Jan Andreasen journalist og læge

● Gigthospitalet i Gråsten flytter til Sønderborg. Det er vedtaget, og beslutningen står ikke til at ændre. For dem, der har gigthospitalet som "deres" hospital eller har haft et behandlings- og genoptræningsforløb i Gråsten, giver denne beslutning både anledning til forventninger og uro. For indtil videre er det kun de overordnede rammer, der er vedtaget, og der er meget tilbage at planlægge og tage stilling til.

Hver patientgruppe har sine præferencer i forhold til prioriteringer og ønsker til forandringer, men for mange af de patienter med morbus Bechterew, der har deres regelmæssige gang på Gigthospitalet i Gråsten, vægtes faciliteterne i forhold til træning og fysioterapi højt.

»Vi er meget glade for Gigthospitalet og ikke mindst for de engagerede fysioterapeuter, vi møder. Det gør os selvfølgelig noget nervøse for, om det er muligt at bevare dette inspirerende miljø omkring træningen, når Gigthospitalet etableres i Sønderborg,« siger Willy J. Fick, hovedbestyrelsessuppleant i Landsforeningen, ASIF kommitteret og medlem af Landsdelsforeningen Sønderjyllands bestyrelse.

Han fremhæver desuden, at trænings- og bassinfaciliteterne er meget tidssvarende i Gråsten, og håbet er, at denne standard bevares efter flytningen af Gigthospitalet til Sønderborg.

Willy J. Fick peger også på, at flere vægter bespisningen på Gigthospitalet i Gråsten som en væsentlig faktor, især under indlæggelsen. Imidlertid bliver køkkenfaciliteter-

ne nedlagt i forbindelse med flytningen, og køkkenfunktionen lagt ind under køkkenet på Sønderborg Sygehus. Willy J. Fick håber på, at der fortsat vil være fokus på en kost, der egner sig til gigtpatienter.

For nogle brugere af Gigthospitalet i Gråsten betyder flytningen til Sønderborg længere transporttid. Ikke mindste for gigtpatienter er det en væsentlig faktor.

»I forhold til hvor vigtig træningen er for os, så håber jeg, at vi kan fastholde vederlagsfri fysioterapi – et gode vi er meget opmærksomme på, og som vi værdsætter højt, og som i dag omfatter omkring fire træningshold med i alt ca. 60 patienter,« siger Willy J. Fick.

Kolesterolsænkende medicin mindsker åreforkalkningen ved gigt

Af Jan Andreassen
journalist og læge

● Gigtsygdomme som morbus Bechterew, leddegigt og psoriasisgigt fører til en øget risiko for hjerte-kar-sygdom. Der er især en overhyp-pighed af åreforkalkning i de kar, der forsyner hjertemuskulaturen med blod, samt i de store halskar, der fører blodet til hjernen. Forkalknin-ger i disse kar øger risikoen for blodpropper og påvirker blodforsyningen til hjernemuskulatur og hjerne.

I forhold til befolkningen generelt anbefales kolesterolsænkende behandling med et såkaldt statin til personer, der har forhøjet kolesterol-niveau i blodet og risiko for hjerte-kar-sygdom. Disse anbefalinger omfatter også patienter med diabetes og hjertesygdom. Når det gælder patienter med inflammatoriske gigtsygdomme, har der hidtil ikke i samme omfang været et vi-denskabeligt grundlag for generelt at anbefale kolesterolsænkende midler. Der foreligger dog mindre analyser, der viser, at der kan være en hjertebeskyttende effekt ved statinbehandling til personer med en inflammatorisk gigtsyg-dom.

Mindsker åreforkalkningen

Nu har et norsk studie imidlertid for første gang videnskabeligt dokumenteret, at statin-behandling nedsætter kolesterolniveauet og reducerer omfanget af åreforkalkning i hjerte- og halspulsårer. Effekten af behandlingen var størst hos dem med mest udbredt åreforkalk-

ning. De patienter, der havde mest aktivitet i deres gigtsygdom, havde mindst gavn af statin-behandlingen, hvilket nok skyldes, at høj syg-domsaktivitet øger risikoen for hjerte-kar-syg-dom.

I forhold til biologisk medicins betydning for kolesterolniveauet og risikoen for hjerte-kar-syg-dom, er resultatet dog ikke entydigt. Det er kendt, at biologisk behandling øger niveauet af fedtsoffer i blodet. Årsagen er endnu ikke klarlagt, men kan være et udtryk for en norma-lisering af fedtniveauet, idet inflammationen undertrykker kroppens fedtstoffer. Det bliver li-geledes fortsat diskuteret blandt lægerne, på hvilken måde biologisk behandling påvirker ri-sikoen for hjerte-kar-sygdom.

Det er også uklart, hvilken betydning koleste-rolniveauet i blodet har. I befolkningen gene-relt er der en såkaldt linier sammenhæng mel-lem kolesterolniveauet og risikoen for hjerte-kar-sygdom. Det vil sige, at jo højere kolesterol-niveauet er, des højere er risikoen for hjerte-kar-sygdom. Denne sammenhæng er imidlertid ikke helt så klar hos patienter med inflamma-toriske gigtsygdomme. Istedet tyder de forelig-gende data på, at det måske ikke er afgørende at have et bestemt kolesterolniveau som be-handlingsmål, men at det er afgørende for ef-fekten at behandle patienten med store doser af statin i forhold til at mindske forkalkningen af hals- og hjertekar. Med andre ord tyder no-get på, at store doser statin i sig selv har en po-sitiv indvirkning på hjerte og kar.

“Man er da nødt til at gøre noget...”

Af Lars Christensen
journalist

Margit Quist-Spanggaard er en af ildsjælene i Gigtforeningen for Morbus Bechterew. Og der er både ild og sjæl i det, Margit foretager sig. Og det er ikke så lidt endda.

“

For 12 år siden var jeg nødt til at have en kørestol med til Harzen. Men efter jeg er begyndt at træne regelmæssigt, har det haft den indvirkning, at jeg i dag er den, der kan gå længst, når vi er på ferie med vennerne.

• I den lille by Gug knap fem kilometer i den sydlige retning fra Aalborg centrum bor Margit Quist-Spanggaard sammen med sin mand gennem 47 år. Det nordjyske ægtepar trives i parcelhuset i villakvarteret tæt på Ådalen.

Den 67-årige tidligere social- og sundhedsassistent nyder tilværelsen i den nordjyske hovedstad. Ikke i lænestolen. For der skal ske noget. Både Margit og hendes mand er frivillige i Blå Kors i Aalborg, hvor de sorterer og distribuerer tøj. Faktisk går der hver uge 10-15 timer i Blå Kors sorteringscentralen i Aalborg. For hun vil være med til at gøre en forskel. Ikke kun i Blå Kors, ikke kun i Gigtforeningen for Morbus Bechterew, og ikke kun i Kræftens Bekæmpelse, hvor hun hver sommer er en del af kampagnen Sol i Zoo og desuden tager del i den årlige husstandsindsamling.

Margit har været førtidspensionist siden 2004, hvor hun som følge af morbus Bechterew havde det meget dårligt. Efter hun blev førtidspensionist, begyndte hun imidlertid at træne regelmæssigt, og det gjorde underværker. Smerterne forsvandt næsten helt, ligesom bevægeligheden blev langt bedre. I dag træner Margit to gange om ugen. Og det holder hun aldrig op med. Margits yngste søn Morten, fik hende i gang med træningen. Dels er han fysioterapeut, dels har han også morbus Bechterew, og trods det har han netop gennemført sin tiende Ironman.

»To gange om ugen står min mand og jeg op kl. 5.30 for at tage i motionscenter og træne to timer. På det tidspunkt er der ikke så mange i motionscentret, og det passer fint, for mit temperament er ikke til at stå i kø ved maskinerne. Og så har vi hele dagen foran os, når vi kommer hjem kl. 8,« fortæller Margit og uddyber, hvad træningen betyder for hende i forhold til at holde sygdommen nede:



MARGIT QUIST-SPANGGAARD

»Ved morbus Bechterew er træning alfa og omega. Og jeg har aldrig haft det så godt, som jeg har i dag. Og det skyldes den regelmæssige træning, der uden tvivl styrker muskelmassen. Nogle gange har jeg lidt ondt, men ikke meget. Det betyder alverden, at man som morbus Bechterew-patient holder sig i gang, men det var jeg flere år om at indse.«

En halv menneskealder med morbus Bechterew

Da Margit fik stillet diagnosen morbus Bechterew tilbage i 1979, fik hun at vide, at hun skulle passe på sig selv og ikke overanstrenge sig. I dag er hendes erfaringer lige modsat. Det handler om at få motion og holde kroppen i gang. Hun har døjet med smerter i ryggen og stivhed, siden hun var 17-18 år – og fik først stillet diagnosen, da

hun var 31 år. Sygdomsforløbet har været meget op og ned. Der har været perioder, hvor hun havde svært ved at gå – og endda perioder i kørestol og med indlæggelser som følge af ryggene. Men de seneste ca. ti år har hun altså haft det forbavsende godt. Og i dag får Margit kun almindelig gigtmedicin – hun har aldrig fået biologisk behandling.





Ved morbus Bechterew er træning alfa og omega. Og jeg har aldrig haft det så godt, som jeg har i dag. Og det skyldes den regelmæssige træning, der uden tvivl styrker muskelmassen. Nogle gange har jeg lidt ondt, men ikke meget. Det betyder alverden, at man som morbus Bechterew-patient holder sig i gang, men det var jeg flere år om at indse.

Margit har haft morbus Bechterew inde på livet i en halv menneskealder, og hun ser fremtiden for patienter med morbus Bechterew som meget positiv. At biologisk medicin tilbydes på et tidligt tidspunkt i behandlingsforløbet, gør i mange tilfælde en betydelig forskel. Margit har selv et godt eksempel fra sin nevø, der ligeledes har morbus Bechterew. Han er militærmand,

og den biologiske medicin har gjort, at han kan fortsætte sin hverdag stort set uden begrænsninger. Det havde ikke været muligt uden biologisk behandling.

Samtidig mener Margit dog også, at den biologiske behandling kan føre til, at man som morbus Bechterew-patient har det så godt, at man ikke har behov for at være i



MARGIT QUIST-SPANGGAARD STÅR OP KL 5.30 TO GANGE OM UGEN FOR AT TAGE I MOTIONSCENTER OG TRÆNE I TO TIMER.

en patientforening. Simpelthen fordi man stort set ikke mærker til symptomerne, når behandlingen virker så godt, som tilfældet ofte er ved biologisk medicin.

Vigtigt med flere medlemmer

»Desværre får vi ikke ret mange nye medlemmer, hverken i landsdelsforeningerne eller i landsforeningen, og medlemstallet i Gigtforeningen for Morbus Bechterew er således faldende. Vores erfaringer er desværre, at nydiagnosticerede ikke melder sig ind i foreningen. De får ofte så god behandling, at de ikke har behov for at være i en patientforening, men klarer sig fint i hverdagen, og kun få har mange gener som følge af morbus Bechterew. Samtidig er der så mange tilbud i dag, at ikke alle prioriterer en forening som

vores så højt. Der er så meget, vi skal nå i hverdagen, og så fravælger man måske at involvere sig i en patientforening,« siger Margit og fortsætter:

»Det er ærgerligt, for vi kan være med til at gøre en forskel for rigtig mange. For foreningen kan jeg godt frygte, at det bare går tilbage, hvis vi ikke får nye medlemmer, og jeg håber vitterlig, at der sker en omvæltning i medlemstallet. Der er brug for Gigtforeningen for Morbus Bechterew, og jo flere vi er, des mere kan vi gøre for hinanden,« pointerer Margit.

Aktiv i foreningsarbejdet gennem mange år

I hovedbestyrelsen for Gigtforeningen for Morbus Bechterew er Margit almindeligt bestyrelses-

medlem, hvor en af rollerne blandt andet er at tage sig af forefaldende opgaver, mens hun i Landsdelsforening Nordjylland har været kasser gennem ti år.

»Jeg er ikke ret god til at tie stille. Når jeg er til forskellige møder, er jeg ikke så god til at holde min mund, og så melder jeg mig til at være en aktiv del af foreningerne. På den måde er jeg med, hvor der sker noget og har nok altid haft et hjælpe- og omsorgsgen, og samtidig kan jeg godt lide at have med mennesker at gøre,« fortæller Margit.

Helt fra hendes nu 44 og 46 årige sønner var små, har hun meldt sig til forskellige bestyrelser og udvalg i institutioner og skoler.





»Når man sidder i sådan et forum, ja så tænker jeg: Man er da nødt til at gøre noget. Ellers kommer vi jo ingen vegne. Og på den vis har jeg altid engageret mig. Jeg sidder ikke bare og ser på, at tingene sker. Jeg vil gerne gøre mit til, at der skal ske noget. Jeg kan godt lide at gøre noget for andre, og vil ikke bare sidde hjemme med hænderne i skødet,« siger hun.

Positivt livssyn

Som person betegner Margit sig selv som en, der har et meget positivt livssyn og altid ser det bedste i situationen.

»Jeg skal helst have gang i noget og snakke med nogen,« siger Margit.

Ud over de mange frivillige aktiviteter i blandt andet Gigtforeningen for Morbus Bechterew går fritiden blandt andet med at læse, løse sudoku, sy og strikke. Derudover prioriteres rejser rundt i verden. Det har blandt andet resulteret i rejser til eksotiske steder som Bangladesh, Trinidad og USA, og sygdommen begrænser ikke længere Margit på rejserne, men sådan har det ikke altid været.

»For 12 år siden var jeg nødt til at have en kørestol med til Harzen. Men efter jeg er begyndt at træne

regelmæssigt, har det haft den indvirkning, at jeg i dag er den, der kan gå længst, når vi er på ferie med vennerne,« siger hun.

Desuden er der nok at se til med seks biologiske og tre bonusbørnebørn. For år tilbage var de alle ni på ferie en uge hver sommer. Samtidig.

»Det krævede sin mand og en god kok, og rigtig dejligt at vi kunne være sammen på den måde. Så jo man kan godt sige, at jeg holder mig i gang på mange fronter, og jeg er overbevist om, at min gigt-sygdom kan holdes i ave ved, at jeg holder mig i gang,« påpeger Margit.

abbvie

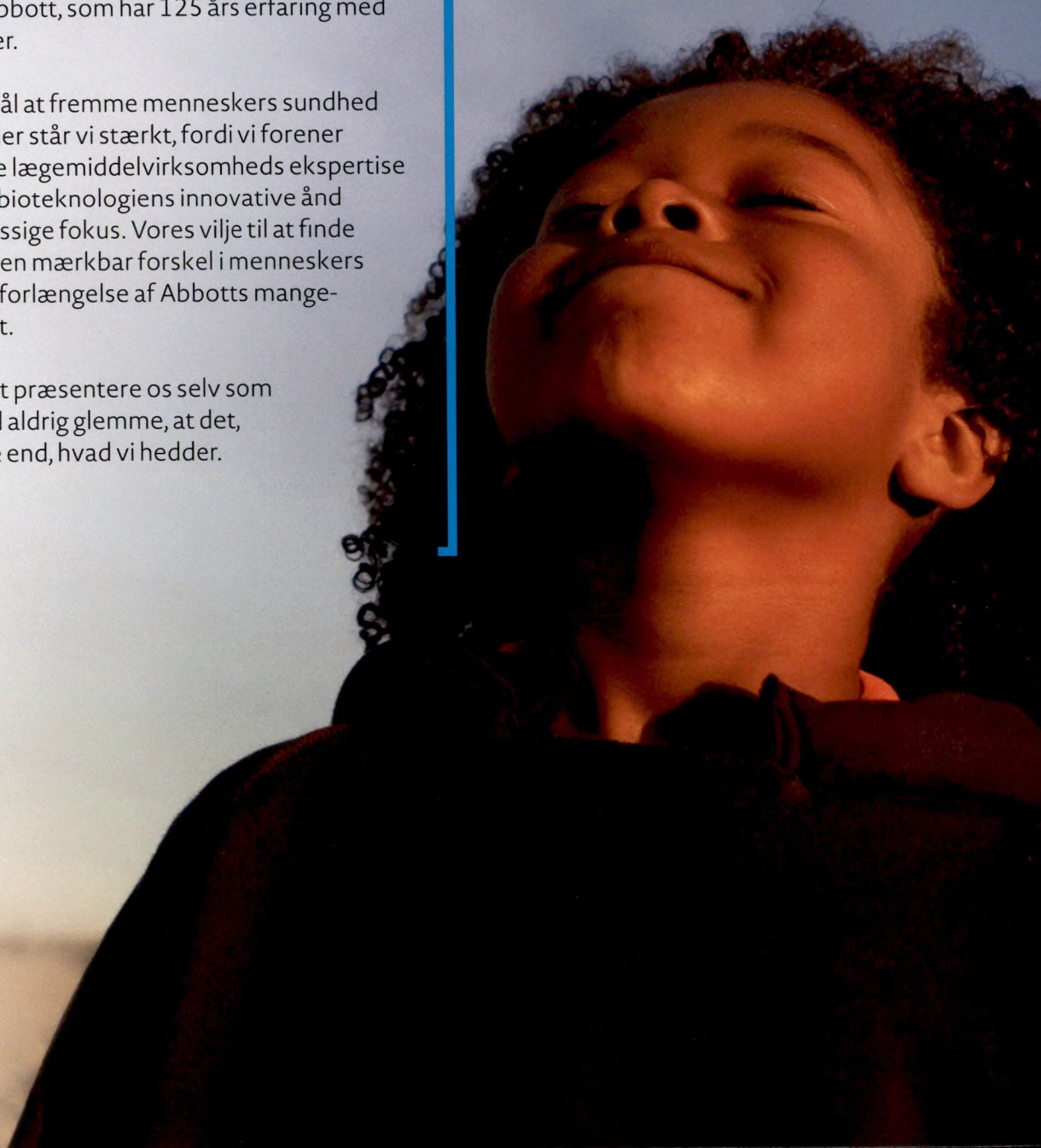
VORES NAVN ER NYT. VORES ENGAGEMENT I SUNDHED BEHØVER INGEN NÆRMERE PRÆSENTATION.

Ikke mange firmaer i verden har fra start så godt et udgangspunkt for at hjælpe patienterne som AbbVie. Vi er en ny biofarmaceutisk virksomhed med stærke rødder i Abbott, som har 125 års erfaring med at hjælpe patienter.

Det er AbbVies mål at fremme menneskers sundhed i hele verden, og her står vi stærkt, fordi vi forener den veletablerede lægemiddelvirksomheds ekspertise og stabilitet med bioteknologiens innovative ånd og forskningsmæssige fokus. Vores vilje til at finde løsninger, der gør en mærkbar forskel i menneskers liv, ligger i direkte forlængelse af Abbotts mangeårige engagement.

Vi er stolte over at præsentere os selv som AbbVie, men vi vil aldrig glemme, at det, vi gør, er vigtigere end, hvad vi hedder.

abbvie.dk



Folkemødet 2015

For femte gang var den bornholmske by Allinge vært for årets Folkemøde. Igen i år slog Folkemødet rekorden for deltagere, hvor 25.000 personer dagligt gæstede byen. De deltog i en eller flere af de 2724 events, som 767 arrangører stod bag.

Optakten til mødet var noget anderledes end de øvrige år, idet der var udskrevet valg til Folketinget, hvilket gjorde, at flere landspolitikere var optaget af valgkamp i andre dele af landet. Derudover var der på selve Folkemødet et ekstraordinært sikkerhedsopbud grundet nogle kontroversielle internationale oplægsholdere. Ingen af delene lagde imidlertid en dæmper på debatlysten og det store engagement. De deltog alle fra græsrodder til ministre.

Selv om flere havde udtrykt bekymring for uro eller ballade og terror, blev det et fredeligt Folkemøde, hvor politiet ud over overvågning og tilstedeværelse også havde nogle fredelige dage. Det blev til en sag om spirituskørsel, en enkelt voldssag og seks sager om sikring af den offentlige orden. Derudover er der indrapporteret godt 200 sager vedrørende ulovlig parkering og samme antal fartovertrædelser i forbindelse med Folkemødet.



Sammenhold giver os styrke

Folkemødet på Bornholm giver mulighed for dialog og for at stå sammen i netværket De Autoimmune.

Af Jan Andreasen
journalist og læge

● Gigtforeningen for Morbus Bechterew var ved årets Folkemøde på Bornholm repræsenteret ved foreningens formand Jens Tryde og kasserer Per Schwarz. Foreningen havde forud for mødet deltaget i en lang række planlægningsmøder med de øvrige seks patientforeninger i netværket De Autoimmune. Udover Gigtforeningen for Morbus Bechterew udgøres netværket af Colitis-Crohn Foreningen, Danmarks Psoriasis Forening, Foreningen af Unge med Gigt, Gigtramte børns Forældreforening og Patientforeningen HS Danmark.

Samarbejdet med de øvrige patientforeninger indenfor immunologiske sygdomme er et samarbejde, som Jens Tryde sætter stor pris på. Det giver nemlig mulighed for at udveksle erfaringer, og ikke mindst lægge mere tyngde og pondus i argumenterne i forhold til politikere og embedsmænd.

»Vi må erkende, at Gigtforeningen for Morbus Bechterew er en lille organisation, og at det er en kamp at få opmærksomhed og foreningens mærkesager frem. Derfor giver det et løft for os, når vi kan gå sammen med de øvrige foreninger i et fælles projekt. Det giver os et lang bedre udgangspunkt i dialogen. Derudover er det givende at have tid sammen med repræsentanterne fra de andre foreninger, så vi kan dele vores udfordringer og give hinanden råd,« siger Jens Tryde.

Et kronikerliv i kontrol

Netværket De Autoimmune var ved Folkemødet gået sammen om at sætte fokus på "Et kronikerliv i kontrol". Målet var gennem oplæg og diskussioner at finde løsninger på nogle af de mange udfordringer, der er i hverdagen, når man har en kronisk sygdom. De syv foreninger fremlagde et fælles katalog med løsningsforslag til, hvordan man kan håndtere de forhindringer, personer med autoimmune lidelser møder i hverdagen.





JENS TRYDE

Gigtforeningen for Morbus Bechterew fokuserer især på uddannelse og tilknytningen til arbejdsmarkedet. Med de nye biologiske behandlingsmuligheder har unge med morbus Bechterew og beslægtede ledforandringer bedre mulighed for at gennemføre en uddannelse, end tilfældet var tidligere. Dog skal der fortsat være

støtte og muligheder i de tilfælde, hvor sygdommen fører til begrænsninger.

»Vi skal fortsat arbejde på at sikre, at den enkelte kan beholde et arbejde og en tilknytning til arbejdsmarkedet. Det ved vi, ligger mange af vores medlemmer på sinde, og det har stor betydning både for den enkelte og for samfundet at finde de rette løsninger,« siger Jens Tryde.

Behov for ny jobportal

Der er i dag mange muligheder for hjælp til kronisk syge i forhold til at fastholde tilknytningen til arbejdsmarkedet. Lovgivningen giver nogle overordnede rammer, og i mange kommuner er det muligt at deltage i lokale projekter. Derudover tilbydes der rådgivning fra frivillige foreninger. Det er imidlertid uoverskueligt for den enkelte

at finde disse tilbud, hvilket det i høj grad også er for kommunernes jobcentre og sagsbehandlere i A-kasserne.

»Derfor foreslår vi, at der etableres en kroniker-i-job-portal, der samler alle former for tilbud til personer med en kronisk lidelse. Det vil give et bedre overblik og gøre det muligt for den enkelte at finde det rigtige tilbud,« uddyber Jens Tryde og påpeger, at en sådan portal også kan give den enkelte information om regler for fleksjob samt om kurser og uddannelses tilbud til kronisk syge.

Det er ønsket fra De Autoimmune, at portalen oprettes i samarbejde med Kommunernes Landsforening samt patient- og handicaporganisationer.

Redskaber til at tackle kronisk sygdom

En kronisk lidelse kan være en stor udfordring og medfører store omvæltninger i ens privat- og arbejdsliv. I sådanne tilfælde har mange brug for redskaber for bedre at kunne håndtere hverdagen med sygdom.

Heldigvis er der allerede mange kommuner, der tilbyder kurser i at håndtere og kontrollere følgerne af kronisk sygdom, men der er fortsat kommuner, der ikke har opdaget, hvilken forskel det kan gøre for personer med kronisk sygdom.

»Vi mener derfor, at det bør være obligatorisk for kommunerne at tilbyde kronisk syge kurser i at håndtere hverdagen bedst muligt. Desuden bør alle jobcentre tilbyde kurser i at håndtere en kronisk lidelse med vægt på at bevare tilknytningen til arbejdsmarkedet,« siger Jens Tryde.

Han peger desuden på, at der i alle jobcentre burde være sagsbehandlere med særlig indsigt i de udfordringer, personer med kronisk sygdom har i hverdagen. Derudover bør mindre kommuner samarbejde med nabokommunen om en bred vifte af tilbud.

Løsningsforslag fremlagt på Folkemødet

Tilbud om tovholderfunktion

Når man lider af en kronisk sygdom, kan det være svært at navigere mellem de mange regler, krav og tilbud i forhold til myndigheder og arbejdsmarked. Samtidig kan man have flere forskellige sagsbehandlere afhængig af, hvor i det socialt-kommunale system, man aktuelt har en udfordring. Derfor vil en fast tovholder ofte være en stor lettelse for den enkelte med kronisk sygdom.

På Folkemødet fremlagde De Autoimmune følgende forslag:

- Alle kronikere skal have ret til en sagsbehandler, der fungerer som tovholder på tværs af de kommunale forvaltninger.
- Tovholderen skal have ansvaret for, at der hele tiden er en opdateret handlingsplan.
- Tovholderen skal have ansvar for, at alle kronikere tilbydes én årlig samtale med tid til at drøfte store som små udfordringer.

Mere patientinddragelse

Alle har ret til at være med til at træffe beslutninger, der vedrører ens egen tilværelse og behandling. Desværre sker det for ofte, at social- og sundhedspersonale ikke i tilstrækkeligt omfang inddrager patienterne i valg af behandling. Det medfører dårligere behandling, ligesom patienterne og deres pårørende bliver frustrerede. Derfor foreslår De Autoimmune, at personalet skal uddannes i patientinddragelse:

- Patientinddragelse skal blive en del af sundheds- og socialuddannelserne på medicinstudiet og professionshøjskolerne.
- Medicinstudiet og professionshøjskolerne skal pålægges at samarbejde med patientorganisationerne om uddannelsen i patientinddragelse.
- De faglige selskaber – både for læger, sygeplejersker og andre beslægtede faggrupper – skal pålægges ansvar for, at der jævnligt afholdes temadage om patientinddragelse og gerne i samarbejde med patientorganisationerne.



Vigtigt med personlig relation



JULIE KOFOED

Af Jan Andreasen
journalist og læge

● Julie Kofoed fra Foreningen af Unge med Gigt (FNUG), deltog for fjerde gang ved Folkemødet, og selv om Folkemødet i år var præget af mange afbud fra folketingspolitikere, grundet valget til Folketinget, så blev det alligevel et meget inspirerende og givende møde.

Fraværet af Christiansborg-politikere gjorde, at regionspolitikere fik mere plads og dermed bedre mulighed for den direkte personlige dialog. Selv om det er perspektiverende at være i direkte diskussion med den lovgivende magt, er det imidlertid regionspolitikerne, der på mange måder er tættere på den daglige virkelighed for personer med kroniske sygdomme.

Julie Kofoed erfarede, at deltagelsen ved tre foregående folkemøder gav udbytte. Opbygningen af relationer med politikere og embedsfolk gjorde det nemmere at være i direkte dialog, ligesom nogle politikere refererede til debatter, hun havde deltaget i ved tidligere folkemøder. Samtidig mødtes de også ved flere forskellige arrangementer og i pauserne mellem debatterne. I tilbageblikket lå dialogerne fint indenfor rammerne af den strategi, Foreningen af Unge med Gigt havde lagt.

»Vi havde en klar strategi for, hvilke overordnede temaer vi ønskede at sætte fokus på under Folkemødet, om som vi vil arbejde videre med i de kommende måneder,« siger Julie Kofoed.

De tre overordnede temaer som Foreningen af Unge med Gigt arbejder med – og som alle ligger inden for det overordnede tema ”Det hele menneske med gigt”, er:

Nemmere adgang til konsultationer

I dag får man ofte en tid i gigtambulatoriet 6-12 måneder ud i fremtiden, men det vil være at foretrække, at konsultationsaftalerne blev mere behovsstyret. Det vil betyde, at man eksempelvis kan få en tid i ambulatoriet, når man har sygdomsaktivitet.

Bedre henvisningsmuligheder til psykolog

I dag er reglerne, at man skal henvises indenfor et halvt år efter, at diagnosen er stillet, i fald man har brug for at tale med en psykolog. Foreningen af Unge med Gigt ønsker, at muligheden for støtte til psykologsamtaler skal være mulig, når de psykiske vanskeligheder opstår – også selv om det sker eksempelvis et til to år efter diagnosen.

Etablering af tovholderfunktion

Der er behov for at etablere en såkaldt tovholderfunktion i forbindelse med et kronisk sygdomsforløb således, at der kan koordineres mellem de mange instanser indenfor behandling, socialområde, skole/uddannelse.

FRA STENALDERKOST TIL ALT GODT FRA MIDDELHAVET

Trends inden for kost skifter hurtigere, end der lanceres nye snit og farver i modebranchen. Men hvad dække de nye kostguider egentlig over, og hvad er historien bag dem?

Af Clara Høyrup-Andreasen
erhvervspraktikant

● Stenalderkost, Low foodmap, Ny nordisk kost, Middelhavskost, 5:2 kuren, Naturens Køkken, Prices Diner... Ja rækken af bogudgivelser med fokus på kost alene med danske forfattere er mange i disse år. I flere tilfælde har de danske opskrifter taget et inspirerende afsæt i internationale storsælgende trends fra det meste af verden.

Bøgerne er tæt pakkede med lækre og inspirerende budskaber, som binder en buket af ofte smukke billeder og opskrifter sammen i en æstetisk nydelse. Selv tilberedningen lægges frem, så den går op i en højere grad af smag og velvære.

I nogle tilfælde lover budskaberne dog mere, end de kan holde, hvis man søger ned i de mange tillokkende kostguider. På de følgende sider sætter MB bladet fokus på to af de trends, der har præget anbefalingerne inden for kost, nemlig stenalderkost og middelhavskost.

Vi forsøger at få svar på, om vi genetisk har bedre af at spise som stenaldermennesket, eller om vi hellere skal blive ved med at indtage supermarkedernes varierede udbud af forarbejdede fødevarer?

Beskytter hjertet

En anden trend, der har overlevet gennem flere årtier, er middelhavskosten. Interessen for middelhavskost og dens mulige hjertebeskyttende egenskaber går mere end 50 år tilbage. Dengang viste en international undersøgelse (Seven Countries Study) en markant lavere forekomst af hjerte-kar-sygdom i Middelhavsområdet sam-

menlignet med befolkningen i Nordeuropa og USA. Det medførte stor bevågenhed, fordi man ikke kunne forklare forskellene ud fra andet end maden.

Spørgsmålet er, om budskabernes faglige substans holder. Er det vitterligt sundere? Det forsøger MB bladet at kaste lidt mere lys over. Det er dog værd at huske, at selv om det kan være trist at få punkteret sin tro på en ny trend, så behøver der ikke at være noget i vejen med opskrifterne. De er sikkert ganske velsmagende alligevel.

God appetit!





STENALDERKOST

NY TREND ELLER GAMMEL MYTE?

Stenalderkost er sundt. Sådan lyder budskabet fra nogle af tidens kosteksperter. Der er dog mange forskellige holdninger til, hvad stenalderkost egentlig er, og om det er mere sundt end den moderne mad.

Af Clara Høyrup-Andreasen
erhvervspraktikant

● Vi kan alle se billederne for vores indre. Stenalderen. Mennesker der bor primitivt, og hvor sten er det mest avancerede materiale til redskaber og våben. I Danmark dækker den ældste stenalder over perioden efter sidste istid, hvor isen havde trukket sig tilbage, og landskabet stadig var dækket af

tundra. Ældste stenalder spænder i Danmark ca. over 12.800 f.Kr. – 8900 f.Kr. Perioden kaldes også palæolitikum.

Som følge heraf kaldes stenalderkost for palæokost. Og hvorfor er det så interessant med stenalderen og kost? Jo, de senere år er der kommet stort fokus på, at vi måske har gavn af at spise, som man gjorde dengang. For kost fra stenalderen er "ægte og naturlig – og især populært hos flere og flere, der ønsker at leve sundt og holde øje med vægten.

Stenalderkosten er ifølge flere fortalere mere egnet til os mennesker, fordi vi genetisk ikke er udviklet til at spise forarbejdet kost bestående af korn, ris, kartofler og mejeriprodukter. I stedet har vores krop brug for makronæringsstoffer, i særdeleshed proteiner – primært fra kød og æg samt frisk

frugt og grøntsager. Det finder vi i stenalderkosten – lyder budskabet igen og igen. Ifølge fortalerne for stenalderkost giver kosten fra dengang samtidig mere energi og fjerner nogle af de overflødige kilo. Flere er også af den opfattelse, at vi genetisk bedre egner os til denne form for kost end traditionelt dyrkede og forarbejdede landbrugsprodukter.

Ikke naturligt skabt til stenalderkost

Kokken og kogebogsforfatteren Thomas Rode Andersen mener, at moderne fødevarer forvirrer vores basale instinkter og ødelægger vores biologiske mekanismer. Han påpeger, at stenalderkost er den sundeste måde at leve på, og hvis du følger opskrifterne i hans kogebog, Stenalderkost - palæo opskrifter, vil du leve sundt og ikke have behov for ekstra sukker til energidannelse. Han opfordrer til

Palæo/stenalderkost

Palæokost er et andet ord for stenalderkost. Stenalderkosten indeholder primært kød, frugter, nødder og bær, og man prøver at undgå kulhydrater.

at købe de økologiske varer og, at man bruger meget animalsk fedt i maden. Og da vores gener og krop ikke har ændret sig særlig meget siden stenalderen, skal man ifølge Thomas Rode Andersen spise den samme mad som dengang.

Denne påstand er Hans K. Stenøien, professor i biologi ved NTNU, Norges Teknisk Naturvitenskapelige Universitet i Trondheim, dog ikke enig i. Han har til den norske avis Aftenposten udtalt, at det er en fejltagelse at tro, at vores krop ikke er genetisk tilpasset en kost bestående af forarbejdede landbrugsprodukter. Hvis vi ser på

mennesket i et udviklingsmæssigt perspektiv, er vi ifølge Hans K. Stenøien genetisk tilpasset næsten al slags mad. Al kost, der kan holde et individ i live længe nok til, at vedkommende har mulighed for at reproducere sig selv, er således gunstigt – set i et udviklingsmæssigt perspektiv, og i det lys er landbrugsvarer måske de mest gunstige fødevarer. Således har revolutionen frem til vores moderne landbrug lagt grunden til den enorme befolkningstilvækst, der har fundet sted gennem de seneste tusind år.

Stenalderkost er en myte

Arkæologer og biologer er til tider uenige med kokebogsforfatterne til stenalderkost i, hvordan sammensætningen af kosten var i stenalderen. Selv om kosten i høj grad bestod af svampe, nødder, kød og fisk, var kosten også meget afhængig af den lokale tilgængelighed baseret på vegetationen omkring bopladserne. Desuden varierede maden i forhold til klimaet og årstiderne. Flere forskere har peget på, at den viden man har om stenalderkosten fra udgravninger har vist, at stenalderfolket i mange tilfælde ikke har haft adgang til de råvarer, som er fremhævet i kokebøgerne.

Skarpest har Klaus Ebbesen, arkæolog, dr. phil og foredragsholder i en kronik i Jyllandsposten og i flere debatartikler fremlagt sine holdninger til stenalderkost:

»Stenalderkost, som den bliver beskrevet i vore dages moderne kokebøger, har samme forbindelse med forholdene i stenalderen som fremstillingen i tegneserien om Fred Flintstone. Det er fri fantasi. Satte en driftig restauratør Gravballe- eller Tollundmandens sidste måltid på menuen, slap han næppe alene med en sur smiley.«





MIDDELHAVETS HJERTEVENLIGE KOST

I 1980 blev der for første gang påvist en sammenhæng mellem middelhavskost og en beskyttende effekt over for hjerte-kar-sygdomme

Af Clara Høyrup-Andreasen
erhvervspraktikant

● Der er ikke en entydig definition eller afgrænsning af middelhavskost, men betegnelsen dækker over traditionelle kostvaner i landene omkring det naturskønne Middelhav. Karakteristisk for denne kost er et højt indtag af olivenolie, frugt, grøntsager, nødder og kornprodukter og et moderat forbrug af fisk, fjerkræ og vin. Dertil kommer et lavt indtag af rødt kød og mejeriprodukter.



En nylig offentliggjort dansk undersøgelse, publiceret i Ugeskrift For Læger, belyser middelhavskostens forebyggende indvirkning overfor hjerte-kar-sygdom samt hvilke faktorer i kosten, der virker forebyggende.

Forebyggende elementer

Primært middelhavskostens lave indhold af mættet fedt og såkaldt sundt kolesterol er blevet fremhævet som den primære årsag til den beskyttende effekt over for udvikling af hjerte-kar-sygdomme. Siden er der kommet ny viden om, at

sammensætningen af eksempelvis olivenolie samt flere forskellige omega-3 fedtsyrer også kan have betydning. Indtagelse af vin har også været anset som havende en beskyttende effekt overfor hjerte-kar-sygdom, men vin er ikke mere



forebyggende end andre former for alkohol. Den positive effekt menes at skyldes påvirkning af det "gode kolesterol".

Middelhavskostens hjertevenlige virkning er ikke spekulation og grundløse formodninger. Således har undersøgelser vist et markant

fald i risikoen for blodprop i hjertet og for tidlig død hos personer, der tidligere havde haft en blodprop i hjertet. Dette er dog også vist ved en hjertevenlig fedtfattig kost.

I en anden stor undersøgelse fik mere end 7000 raske enten middelhavskost eller anden fedtfattig kost gennem flere år. Resultaterne viste, at lagt færre, der fulgte middelhavskosten, fik blodprop i hjertet end dem, der spiste en traditionel fedtfattig kost.



Anbefales ved risiko for hjerte-kar-sygdom

Mens flere undersøgelser således har vist en lavere forekomst af hjerte-kar-sygdom i middelhavslandene, har det været vanskeligt at dokumentere, at man fremadrettet kan forebygge hjerte-kar-sygdom, hvis man anbefaler kosten til en større befolkningsgruppe. Forskerne bag artiklen i Ugeskrift For Læger understreger dog, at der er tilstrække-

ligt videnskabeligt bevis til at anbefale middelhavskost til personer med hjerte-kar-sygdom eller øget risiko herfor.

Forskerne lægger også op til, at ny nordisk mad baseret på et højt indtag af frugt og grønt, fisk og skaldyr, rapsolie, nødder, bær og fuldkorn samt et lavt indhold af kød med tiden kan vise sig at være et

muligt alternativ. Der foreligger dog endnu ikke videnskabeligt bevis for dette.

Kilde: Middelhavskost og hjerte-kar-sygdom. Christian Bork med flere. Ugeskrift for læger.



AVIVIR

KOSTTILSKUD

De dokumenterede, gavnlige egenskaber:

Styrker immunforsvaret. ✓

Normaliserer den naturlige fordøjelse og stabiliserer
løs eller træg mave og bidrager til en bedre
udnyttelse af proteinerne i føden. ✓

Øger biotilgængeligheden af
vitamin C, E og B12 i blodet. ✓

Indtagelse af Aloe vera bidrager til
at vedligeholde hud og slimhinder, øger
hudens elasticitet og mindsker rynker. ✓

Medvirker til at beskytte
slimhinderne i mave-tarm-systemet
mod irritationer. ✓

Den originale
med højt indhold
af acemannan



AVIVIR.DK • TLF. 3969 0814

Jesper Hummeluhr bragte Aloe Vera
planten til Danmark og er stadig din
garanti for de bedste Aloe Vera produkter.



Købes hos:



BILHUSET LIND

Industriparken 8 • 7400 Herning
salg@bilhusetlind.dk • www.bilhusetlind.dk
Tlf. 88 88 82 52



Find os på facebook

Mindre smerte, mere bevægelighed!

**Til symptomlindring ved let til moderat slidgigt i knæet.
Med VitaCare Glucosamin 1500 mg kan du nøjes med 1
tablet om dagen.**



1500 mg, 90 tabletter 750 mg, 180 tabletter

Kun 1 tablet per dag 2 tabletter per dag
- mindre tablet



Læs mere på vitacare.dk

Forhandles hos:



VitaCare "Glucosam med jernPharm", filmovertrukne tabletter 1500 mg eller 750 mg. **Dosering:** voksne og ældre: 1500 mg svarende til 1 eller 2 tabletter dagligt. Synkes hel. Glucosam er ikke indikeret til behandlingen af akutte smertefulde symptomer. Lindring af symptomer (især smertelindring) kan først forventes at indtræffe efter adskillige ugers behandling og i nogle tilfælde efter endnu længere tid. Hvis der ikke ses symptomlindring efter 2 ugers behandling, bør behandlingen afbrydes. **Indhold:** 1500 mg eller 750 mg tabletter indeholder 150 mg eller 75 mg jern for glucosam, sulfatet eller et eller flere af hjælpestofferne. Måske gives til patienter med skaldyrslagssygdomme, indeholder solecitin. Personer med allergi over for soja eller jordnødder må ikke tage dette lægemiddel. **Særlige advarsler og forsigtighedsregler vedrørende brugen:** Læs indlægssedlen. Interaktioner: Øget risiko for blodproppesygdomme. Læs indlægssedlen. **Graviditet og amning:** Læs indlægssedlen. **Bivirkninger:** Kvalme, mavesmerter, forstoppelse/svækket fordøjelse og diarré. Herudover kan der forekomme allergiske reaktioner. Læs indlægssedlen. **Udvalgte oplysninger:** Læs indlægssedlen grundigt inden brug. **Vejl. udvalgsnr. pr 9/6 2015:** 259 K.

ferie

med plads til forskelle

**Et feriested, hvor tilgængelighed er en selvfølge.
Kun 200 meter til badestrand med badebro og en
smuk udsigt til Storebæltsbroen**

www.musholm.dk



ØSTERGAARD

Entreprenørfirmaet Østergaard A/S

Sverigesvej 4 • 7100 Vejle

Tlf. 75 82 34 55 • Fax 75 83 81 14

E-mail: mail@oestergaardas.dk

HOVEDSTADEN

FORMAND

Karin Skrydstrup
Borgmester Fischers Vej 5A
2000 Frederiksberg
Tlf. 2388 3266
skryd1@gmail.com

SJÆLLAND SYD

FORMAND

Susanne Pedersen
Valnøddeparken 8
4690 Haslev
Tlf. 5631 6118
supe@os.dk

med spændende viden såvel på museet som ved det efterfølgende kirkebesøg, men vi kunne sagtens have været mange flere deltagere. Det kan kun anbefales at deltage, da det altid viser sig at blive godt at være sammen med andre med morbus Bechterew.

Kære medlemmer

Vi havde en dejlig udflugt til Vikingeskibsmuseet i Roskilde 21. juni, hvor 17 medlemmer deltog. Vi hørte om de fem skibe, som er fundet ude i fjorden, og hvordan sejl blev vævet.



Arbejdet i bestyrelsen har ligget stille siden udflugten, da vi alle holder sommerferie. Vi begynder igen sidst i august og skal til at arrangere medlemsmøderne til efteråret og foråret.

Vi kunne godt tænke os, at flere havde lyst til at deltage i vores arrangementer. Vi vil derfor opfordre til, at I sender os jeres gode ideer til udflugter, foredrag eller andre aktiviteter, vi kan lave sammen. I kan kontakte formand Karin Skrydstrup med jeres ideer.

*På bestyrelsens vegne
Karin Skrydstrup
Formand*

Kære medlemmer

Så gik sommeren, og vi er i gang med svømningen igen. I øjeblikket har vi en ledig plads, så hvis du er interesseret, er det bare at blive tilmeldt.



Vi har været på årets sensommer udflugt. I år var målet for udflugten Samlermuseet i Stege. En dejlig dag i godt selskab og

Bestyrelsen har planer om at indbyde til en gløgg-aften, hvor vi bare skal hygge og udveksle erfaringer. Tanken er, at det skal foregå i den østlige del af vores landsdelsforening. I skrivende stund er aftalen ikke helt på plads, men når du læser dette, har du sikkert allerede modtaget en indbydelse.

Som nævnt kan svømmeholdet kan godt have plads til en deltager mere, så hvis du har lyst til at bruge tirsdag aften i Næstved på en sjov måde, skal du kontakte Svend Dahl.

*Bestyrelsen i Sjælland syd
Susanne Pedersen*



VESTSJÆLLAND
FORMAND

Inge-Lise Faurholt
 Rolighedsvej 2
 4296 Nyrup
 Tlf. 5780 3865/2448 9425
 ilf56@yahoo.dk

FYN
FORMAND

Ally Granhøj
 Svelmøparken 34
 5600 Faaborg
 Tlf. 2126 2082/6261
 algrmiol@sydfynsmail.dk


Kære medlemmer

Vi håber at I og deres familie har haft en god sommer. Da vi ikke er helt færdige med at planlægge vores efterårsarrangement, vil vi udsende det på mail så snart som muligt.

Du kan stadig komme og møde en repræsentant fra bestyrelsen fra Gigtforeningen for Morbus Bechterew Vestsjælland, i Info butikken Lindegade 3, 4400 Kalundborg. Vi er der 17. september, 15. oktober og 19. november.

*På bestyrelsens vegne
 Inge-Lise Faurholt*

Kære medlemmer

I skrivende stund er det sommerferie, og det næste vi har på programmet er et sommer grillarrangement. Det er jo desværre sådan, at det er overstået, når MB-bladet udkommer. Derfor er det en god idé, at holde sig orienteret om MB-arrangementer på dette link: www.bechterew.dk/132_aktivitetermoeder.htm på hjemmesiden. Derudover får man tilsendt en e-mail ved arrangementer, hvis man har oplyst sin e-mail adresse til foreningen.

For at være på forkant med vores julearrangement, kan vi afsløre, at det bliver søndag 29. november kl. 14.00. MB-Fyn har gennem flere år holdt julestue

med gløgg og æbleskiver. Det er altid hyggeligt at mødes til dette arrangement og få indledt julen med lidt MB-julehygge. Nærmere info på mail og på hjemmesiden.

I anledning af MB-Fyns 30 års fødselsdag i foråret tilbød vi vores medlemmer et tilskud til Boosterophold på Sano. Lone Milling, Anette Herbøl og Ole Jakobsen deltog fra MB-Fyn.

Her følger Oles "solstråle-historie":

"Jeg er glad og taknemmelig for at have deltaget. Det var et vellykket arrangement. Det var for mig et meget givende ophold, ved at møde og udveksle erfaringer med andre i sammen situation.

Desuden var det dejligt at mødes i afslappende samvær, med god og perfekt forplejning! Trænerens instruktioner var veltilpasset og godt tilrettelagt. Opholdet og træningen i varmtvandsbassin nød jeg meget. Det er jo desværre kun muligt for mig uden for Ærø."

Tilskuddet til opholdet ville Ole dog ikke benytte sig af, da han mente, at det kunne bruges til glæde for andre.

*På bestyrelsens vegne
 Marianne Rasmussen*



SØNDERJYLLAND

FORMAND

Laila Stelzner
Søtoften 13
6430 Nordborg
Tlf. 2666 1353
svela@hotmail.dk

Kære medlemmer

Landsmøde 2015

Landsmødet blev i år afholdt i weekenden 9.-10. maj på Hotel Frederik VI i Odense.

Landsdelsforeningen Sønderjylland var repræsenteret ved Laila Stelzner og Christian Hansen.

Hovedbestyrelsen sammen med landsdelsforeningen Fyn var indbydere og havde stablet et rigtig flot arrangement på benene.

På søndagens generalforsamling blev hovedbestyrelses forslag til fælles kontingentopkrævning og medlemsregistrering bekræftet til endelig indfasning i 2016. Alle landsdelsforeninger har sikret de nødvendige vedtægtstilretninger.

I forbindelse med valg til hovedbestyrelsen blev Linda Petersen



og Willy Fick fra Sønderjylland valgt som suppleanter.

Næste års landsmøde afholdes i Midt-Vestjylland. I forrige MB blad, juni 2015, var der en fyldig beskrivelse fra landsmødet med masser af billeder.

MB sensommerarrangement 2015

Turen går til Blue Water Shipping i Esbjerg – lørdag 5. september 2015. Bestyrelsen håber, at mange af vore medlemmer med pårørende vil deltage – det fortjener programmet og arrangementets pris. I næste nummer af MB bladet kommer en beskrivelse af arrangementet.

Fremtidige arrangementer

Invitation til den traditionelle juleafslutning på Gighospitalet i Gråsten tirsdag 24. november 2015 kl. 19.00. Bestyrelsen lægger som sædvanlig denne aften op til en festlig og hyggelig aften med et godt indlæg. Vi vil synge vore dejlige julesange og hygge os med gløgg, æbleskiver, kaffe og kage – og der bliver også mulighed for at vinde en lille gave i foreningens julelotteri. Så husk at reservere denne aften til dette traditionsrige julearrangement!

Af hensyn til servering bedes man senest 10. november enten skrive sig på de fremlagte tilmeldingslister i træningscentret, eller kontakte følgende:

Laila Stelzner: svela@hotmail.dk
telefon 2666 1353 (bedst kl. 17-19), eller

Linda Petersen: clemp@mail.dk
telefon 3029 9265.

MB træning:

Husk - en høj fremmødeprocent er fortsat vores garanti for at kunne bibeholde den gode aftale, vi har, om vederlagsfri gruppetræning.



På bestyrelsens vegne
Willy J. Fick

VEJLE-RIBE

FORMAND

Tina Aamann
Glænøvej 18
6000 Kolding
Tlf. 2925 5340
tpaamann@gmail.com

Kære medlemmer

Om end nogen måske vil synes, sommeren har været en lidt blandet fornøjelse, ønsker vi på bestyrelsens vegne alle en fortsat god sommer.

Det omtalte besøg i Horsens Statsfængsel har vi desværre været nødsaget til at udsætte til næste år på grund af administrative udfordringer.

Forslag til kommende arrangementer er meget velkomne.

På bestyrelsens vegne
Monica Andersen

ØSTJYLLAND

FORMAND

Claus-Ebbe Junker
Lilletoften 22, Rodskov
8543 Hornslet
Tlf. 3024 0547
clausebbejunker@gmail.com

Kære medlemmer

I skrivende stund er det ultimo juli med udtalt mangel på varme og sol, hvilket ellers bekommer de fleste af os med morbus Bechterew godt.

I det foregående blad omtaltes vores generalforsamling og foredrag ved ernæringsterapeut

Anne-Dorthe Amden. Siden generalforsamlingen har vi haft et bestyrelsesmøde, som blev afholdt hos Peter Hjort.

På mødet konstituerede vi os og blev opdateret om det afholdte landsmøde og drøftede forslag til aktiviteter i det kommende år. Vi har planer om besøg på Moesgaard Museum ved Aarhus og udflugt til Graceland i Randers. Medlemmerne vil høre nærmere, når de endelige datoer er vedtaget.

Bestyrelsen har konstitueret sig med Claus-Ebbe Junker som formand, Mirjana Rosenlund som næstformand, Jette Foged som kasserer, Peter Hjort som sekretær, Elin Sevelsted som arrangementsansvarlig, og Lisbeth Nielsen er suppleant. Herudover er Claus-Ebbe næstformand i Hovedbestyrelsen.

Med venlig hilsen
Mirjana Rosenlund

MIDT VESTJYLLAND

FORMAND

Torben Pedersen
Munklindevej 42
7441 Bording
Tlf. 9725 0513
torbenmunklinde@gmail.com

Kære medlemmer

Håber I alle har haft en god og dejlig sommer (selv om vejret ikke just har vist sig fra den pæne side) og er klar til et efterår, der forhåbentlig bliver smukt og dejligt.

Bestyrelsen har ikke nogle arrangementer i støbeskeen for efteråret, men vi ligger ikke på den lade side. Vi skal planlægge Landsmøde 2016, og det er vi godt i gang med. Men det betyder ikke, at vi ikke har tid til jer – vores medlemmer. Hvis I har noget på hjertet, skal I endelig bare kontakte en i bestyrelsen.

Håber I alle får et dejligt efterår.

Venlig hilsen
Torben Pedersen



MOESGAARD MUSEUM



NORDFYNS HØJSKOLE
- et afbræk fra hverdagen

Kost & Sundhed madlavning, motion og hjælp til vægttab
Musik & Medie billeder, musik og video

STU Tag hele eller en del af din STU på Nordfyns Højskole

www.nordfyns.nu
Nordfyns Højskole - Fælledvej 11 - 5400 Bogense
Tlf.: 64 81 32 80 - kontor@nfh.dk



Bjørns International School

Gartnerivej 5A
2100 København Ø
Telefon 39 29 29 37
Telefax 39 18 38 42

Gigt Kong Christian X's hospital

Træningscenter

Toldbodgade 3
6300 Gråsten
Tlf. 73 65 40 68

Danmarks eneste specialiserede ryghospital

- Udredning af ryg- og nakkelidelser
- Ortopædkirurgi
- Neurokirurgi
- Neurologi
- Reumatologi
- Fysioterapi
- MR-, DEXA & ultralydsskanning
- Røntgen

Vi sikrer kvalitet gennem specialisering

CFR hospitaler

Hellerup
Hans Bekkevold Allé 2B
2900 Hellerup
Tel: 3977 7070

Odense
Panthéonsgade 25
5000 Odense C
Tel: 6548 7070

cfrhospitaler.dk
info@cfrhospitaler.dk



VI VED - DU KAN

BYGMA SØNDERBORG

Elholm 5 · 6400 Sønderborg
Tlf.: 7443 1717 · Fax: 7443 1797
soenderborg@bygma.dk · www.bygma.dk

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

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



SUNDBY-HVORUP Boligselskab

Lindholm Søpark 4 • 9400 Nørresundby
Tlf. 98 17 30 66 • E-mail: info@sundbyhvorup.dk

Verona Bageriet

Rosenvænget 17 • 2100 København Ø
Tlf.: 35 43 18 14

Pernilles FISKEFARS

– byens bedste

86 12 35 59 & 86 18 54 50

Fax 86 13 71 19 • Pakkerivej • 8000 Aarhus C

REaVISION

registreret revisionsaktieselskab

Frederiksgade 76 • 8000 ÅRHUS C

Tlf. 86 75 74 00 • www.realvision.dk

Mail: rv@realvision.dk

LET'S DRIVE TOGETHER



ALD
Automotive

Leasing af firmabiler
- www.ald.dk



TRYKLUFT A/S

Udlejning af
entreprenørmateriel

Fabrikvej 5 • 8260 Viby J

Tlf. 86 28 25 11

www.jmtrykluft.dk
Medlem af Dansk Byggeri

Red Gel®

Mindsker naturligt muskel- og ledbesvær
på 10 min.

Ryg • skuldre • knæ • hænder • fødder • muskel-
spændinger i hovedet • hævelser • nakkeømhed •
tennis/-golfalbue • sportsskader • benkrampe •
forstrækning • arvæv • museskader • stive musk-
ler • akillesene.



Fås som tube eller roll-on.

Se mere på:

www.naturfarm.dk

7930 4130

Fås hos førende helsekostbutikker
samt specialforretninger i hele landet.



Nature Skin and Hair Care.



Alle vores produkter er
fremstillet uden parabe-
ner, PEG og de 26 allergi-
fremkaldende stoffer.



Malerfirma

v/malermestre Torben Jensen

- Renovering
- Tilbygning
- Nybygning
- Alt indenfor bygningsarbejde
- Alt tapetarbejde udføres



Blichers Alle 24 • 6700 Esbjerg
tjmalerfirma@msn.com • www.tj-malerfirma.dk
Tlf. 20 85 12 07



michael-buch.dk

TØMRERFIRMAET MICHAEL BUCH
2427 6327

FINLOW  VVS A/S

TELEFON 32 51 45 59

Gasserviceabonnement med
hovedeftersyn

**Totalentrepriser på køkkener
og badeværelser**

Hornevej 13,
2770 Kastrup

KELDOR



Torvegade 6 · 3700 Rønne
Telefon 62 26 50 85

Simas Filters A/S

Rugvænget 10
8500 Grenaa

Tlf. 87 58 10 20

Fax 87 58 10 30

E-mail: mail@simas.dk

Lev. af luftfiltre af alle typer

**GRAVESEN
BLIK & VVS**

V/Thomas Gravesen
Makholmvej 45
7600 Struer
www.gravesen-blik.dk
Tlf. 51 90 13 02

- Blikarbejde, Oliefyrservice
- Renovering af huse - badeværelser og køkkener.
- Nybyg og servicearbejde
- Bolig ventilation, Biobrændsel, Solvarme
- Fjernvarme, Jordvarme.

**KOKKEDAL CONTAINER
RENOVATION**

UDLEJNING AF CONTAINERE TIL AL SLAGS AFFALD
AL VOGNMANDSKØRSEL UDFØRES
BILER FRA 2,5 TIL 28 TONS
- OGSÅ MED KRAN OG GRAB
LEVERING AF STEN, GRUS & JORD M.M.
**LEVERING AF SLAGGER TIL VEJE
OG RIDEBANER M.M.**

VOGNMAND POUL ANKER

Tornhaven 1 · 2980 Kokkedal

49 14 60 12

Sponsoreret

Ishøj Metalsliberi ApS

Vejlesvinget 4 · 2665 Vallensbæk Strand
TLF. 43 73 02 40

**Sponsoreret
H.F.**

SKANLAB

Retsch
Solutions in Milling & Sieving

**Prøvetilberedning og
Kornstørrelsesanalyse**

Telf.: +45 4738 1014 Web: www.retschi.com

Bjarne Thorup Autokomponenter ApS

Lien 12, Vester Vandet · 7700 Thisted

Telefon 97 97 75 60 · Mobil 40 13 83 83

E-mail: info@oilfiltercaps.com
www.oilfiltercaps.com

Speciale: Renoveringer af bagbroer
til Peugeot og Citroën

Åbningstider Varehus

Man-fredag 8.00- 20.00
Lørdag 8.00- 18.00
Søndag 8.00- 18.00



Bager

7.00- 20.00
7.00- 18.00
7.00- 18.00



Postbutik

10.00- 17.30
09.00- 13.00
Lukket

Kvickly

Vordingborg
Prins Jørgens Allé 10
Tlf. 5535 7900

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 · (Foreningen af Unge med Gigt)

Gentoftegade 118 · 2820 Gentofte · Tlf. 4181 9545 · www.fnug.dk



HOVEDBESTYRELSE



Formand

Jens Tryde
Skovvej 1
7000 Fredericia
Tlf. 6168 1180
jensblichertryde@live.dk



Sekretær

Stig Winther Nielsen
Tinggårdslunden 36
4030 Tune
Tlf. 3077 2052
tune_4030_stig@hotmail.com



Suppleant

ASIF kommitteret

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



Næstformand

Claus-Ebbe Junker
Lilletoften 22, Rodskov
8543 Hornslet
Tlf. 3024 0547
clausebbjunker@gmail.com



Bestyrelsesmedlem

Margit Quist-Spanggaard,
Christiansminde 2 C
9210 Aalborg SØ.
Tlf. 9814 9420
maqu-sp@stofanet.dk



Revisor

Niels Vous
Stengadevej 1
5953 Tranekær
Tlf. 2215 0055
vous@mal.dk



Kasserer

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



Suppleant

Ansæt sekretær

Linda Petersen
Keldetvej 45
6100 Haderslev
Tlf. 3029 9265
clemp@mail.dk

LANDSDELSFORENINGSFORMÆND



Hovedstaden

Karin Skrydstrup
Borgmester Fischers Vej 5A
2000 Frederiksberg
Tlf. 2388 3266
skryd1@gmail.com



Midt-Vestjylland

Torben Pedersen
Munklindevej 42
7441 Bording
Tlf. 9725 0513
torbenmunklinde@gmail.com



Fyn

Ally Granhøj
Svelmøparken 34
5600 Faaborg
Tlf. 2126 2082/6261 5806



Vestsjælland

Inge-Lise Faurholt
Rolighedsvej 2
4296 Nyrup
Tlf. 5780 3865/2448 9425
ilf56@yahoo.dk



Sønderjylland

Laila Stelzner
Søtoften 13
6430 Nordborg
Tlf. 2666 1353
svela@hotmail.dk



Sjælland Syd

Susanne Pedersen
Valnøddeparken 8
4690 Haslev
Tlf. 5631 6118
supe@os.dk



Østjylland

Claus-Ebbe Junker
Lilletoften 22, Rodskov
8543 Hornslet
Tlf. 3024 0547
clausebbjunker@gmail.com



Nordjylland

Henrik Møller
Runddyssen 222
9230 Svenstrup
Tlf. 2671 9644
mbnordjylland@outlook.com



Vejle-Ribe

Tina Aamann
Glænøvænget 18
6000 Kolding
Tlf. 2925 5340
tpaamann@gmail.com

Vi er stolte af, at vi i mere end 40 år har været med til at holde danskerne raske og sunde.

Vores vigtigste opgave er at gøre en **forskel**

MSD har mere end 40 forskellige lægemidler til en lang række forskellige terapiområder, og vi er den internationale medicinalvirksomhed, der investerer mest i klinisk forskning i Danmark. Det er MSDs mission at levere innovative produkter og services, som redder og forbedrer liv.

MSD er en global medicinalvirksomhed, som arbejder for at forbedre menneskers liv og helbred. Vi samarbejder med læger, patienter og andre interessenter i flere end 140 lande om vores receptpligtige lægemidler, vacciner, biologiske præparater og veterinærlægemidler for at levere innovative medicinske løsninger. Vi viser samtidig vores engagement ved at forbedre adgangen til bedre sundhed for alle gennem omfattende politikker, sundhedsprogrammer og partnerskaber. Læs mere på www.msd.dk eller www.msd.com og find os på Twitter, Facebook og YouTube. MSD er varemærket for Merck & Co., der har hovedkvarter i Whitehouse Station, New Jersey, USA.

BEHANDLINGSOMRÅDER

HJERTE-/KARSYGDOMME

KVINDERS SUNDHED

DIABETES

HUDSYGDOMME

SMERTER

GIGTSYGDOMME

HIV/LEVERBETÆNDELSE

MAVETARMLIDELSER

HJERNELIDELSER

ØJENSYGDOMME

KRÆFT

LUFTVEJSLIDELSER

INFEKTIONSSYGDOMME