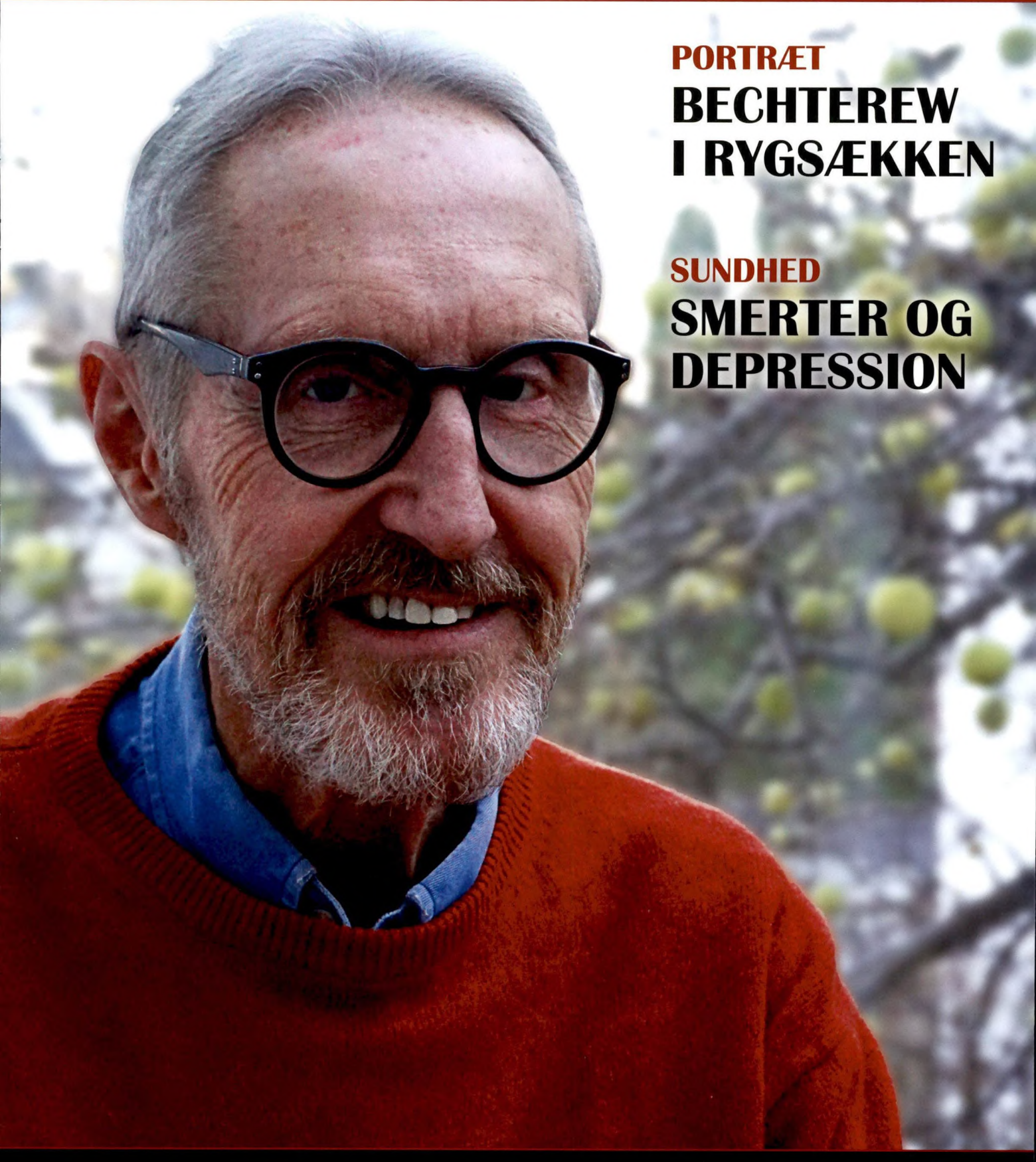
RYGSØJLEGIGT OG
MORBUS BECHTEREW

Nr. 4 • december 2016
23. årgang

FORENINGEN FOR RYGSØJLEGIGT OG MORBUS BECHTEREW



PORTRÆT

BECHTEREW I RYGSÆKKEN

SUNDHED

SMERTER OG DEPRESSION

MAGASINET OM RYGSØJLEGIGT

Af Jens Tryde

EN TID MED FORANDRING

Gennem de seneste måneder har vi oplevet flere forandringer. På den internationale politiske scene har Storbritannien stemt nej til videre medlemskab af EU, og USA har valgt en ny præsident. Herhjemme har vi fået en ny regering og et nyt regeringsgrundlag, men hvilken indflydelse det vil få for sundhedsområdet, forskningen og sociale ydelser, er endnu for tidligt at udtale sig om.

I foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew har vi også været gennem forandringer. Ved Landsmødet tilbage i maj besluttede foreningen at udvide fokus, så det ikke længere alene er rettet på personer med morbus Bechterew, men på alle med rygsøjlegigt. Samtidig skiftede foreningen navn til Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew.

Baggrunden var, at foreningen skal stå langt stærkere i forhold til nuværende og fremtidige samarbejdspartnere - politisk og ikke mindst i forhold til at arbejde for personer med rygsøjlegigt. Det giver os også en bredde og styrke i kommunikationen med omverdenen, både med dig som medlem, potentielle kommende medlemmer og med fagpersoner, embedsværk og beslutningstagere.

Det er i dette lys, at vi kan byde dig velkommen til vores nye hjemmeside. Den er ny i designmæssig udformning og indhold og samtidig bygget på en mere driftssikker og dynamisk IT-platform, der giver os væsentlig bedre muligheder for at kommunikere vores budskaber mere optimalt ud til rette målgrupper. Klik ind på www.rygsoejlegigt.dk – og se forskellen!

Jeg vil gerne takke dig for dit medlemskab og den støtte, du og din familie giver foreningen. Medlemmerne er foreningens fundament og udgangspunkt for at tage hånd om fremtiden og udbrede kendskabet til rygsøjlegigt og morbus Bechterew. Alt sammen for at bedre behandlingen og vilkårene for personer med gigt i ryggen.

Hermed ønskes du og din familie en glædelig jul og et godt nytår.

RYGSØJLEGIGT OG MORBUS BECHTEREW

Redaktion: Jens Tryde, (ansvarshavende redaktør), Primulavej 15, 7000 Fredericia, tlf. 2815 3828, jensblichertryde@live.dk
Redaktionsudvalget: Oliver Hendricks, Linda Petersen, Claus-Ebbe Junker, Stig Winther Nielsen

Tekst og layout: Medical Media (www.medicalmedia.dk)
Annoncer: Medical Media, tlf. 2682 2231
Oplag: 1600 stk.
ISSN 1601-7080

Facebook: www.facebook.com/foreningenforrygsoejlegigtogmorbusbechterew

NY HJEMMESIDE

KLIK IND PÅ VORES NYE HJEMMESIDE
WWW.RYGSOEJLEGIGT.DK

UDGIVELSER 2017

Nr. 1 • februar , Nr. 2 • juni , Nr. 3 • september , Nr. 4 • december - *Deadline for indsendelse af materiale til næste nummer er 15. januar 2017*

NR. 4 • 2016

Beskyt dig mod lungebetændelse, meningitis og blodforgiftning 5

PORTRÆT **Bechterew i rygsækken** 6

hjerte-kar-sygdom ved rygsøjlegigt 13

Kroniske smerter øger risikoen for depression 14

Befordringsfradrag – med lidt godt nyt 16

Nyt fra ASIF 20

Træning, kost, livsstil og klima – en interessant kombination 22

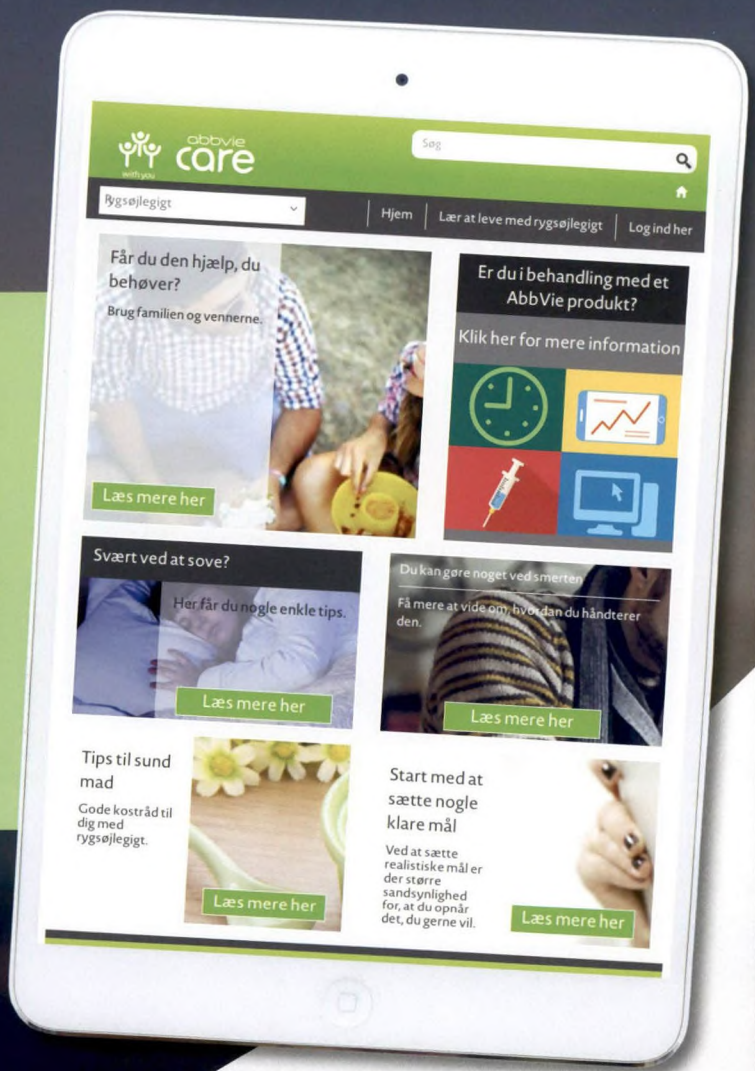
Når de andre ikke forstår ..... 23 KLUMME

Landsdelsforeningsnyt 26

Nyttige oplysninger 35

GODE RÅD TIL LIVET MED EN KRONISK SYGDOM

abbviecare.dk tilbyder information, værktøjer og inspiration til alle med immunologiske sygdomme.



Bliv klogere på din sygdom og få input til, hvordan du kan leve med den.

Du finder artikler med forslag og idéer til sund og varieret kost, håndtering af søvnproblemer, negative tanker, dialog med familie, venner og kollegaer og en masse andet.

Se mere på abbviecare.dk

abbvie care
with you

AbbVie er en global, forskningsbaseret biofarmaceutisk virksomhed. Det er vores mission at udvikle og markedsføre avancerede behandlinger, der er rettet mod nogle af verdens mest komplekse og alvorlige sygdomme. **www.abbvie.dk**

BESKYT DIG MOD LUNGEBETÆNDELSE, MENINGITIS OG BLODFORGIFTNING

Af Lars Christensen journalist

Hvis du er i biologisk behandling, har du højere risiko for at blive smittet med bakteriearten pneumokok. Heldigvis kan du blive vaccineret med tilskud fra Sundhedsstyrelsen.

Medicin, der dæmper immunsystemets aktivitet som eksempelvis biologisk behandling, øger risikoen for infektion generelt. Dermed er man også i risiko for at blive smittet med pneumokokker, der generelt er en hyppig årsag til alvorlig lungebetændelse, men også mellemørebetændelse og bihulebetændelse.

Værre er dog, at pneumokokker er den hyppigste årsag til bakteriel meningitis, også kaldet hjernehindebetændelse og blodforgiftning. Begge sygdomme er potentielt dødelige.

Vaccination

Hvis du ønsker at blive vaccineret mod pneumokokker, skal du have en tid hos din egen læge. Her får du en recept på vaccinen. Det er vigtigt, at lægen skriver tilskud på recepten, for dermed tilkendegiver lægen, at du opfylder kravene for tilskud. Herefter skal du hente vaccinen på apoteket, og tilbage til din læge for at blive vaccineret. Som noget nyt er nogle apotekere begyndt at tilbyde vaccination på apoteket - ligesom der findes specifikke vaccinationsklinikker.

Følg os på facebook

Velkommen til Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew på Facebook.

Indtil for nyligt var vi kendt under navnet Gigtforeningen for Morbus Bechterew, men her i foråret skiftede foreningen navn til Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew - i daglig tale blot: Rygsøjlegigt og MB.

Vi vil gerne være en forening for alle med inflammatorisk gigt i ryggen, da ikke kun morbus Bechterew patienter, men mange andre har behov for en stærk organisation til at tale deres sag.

Vi håber du vil finde information og inspiration via denne side.

Du finder os på adressen
www.facebook.com/foreningenforrygsoejlegigtogmorbusbechterew

RYGSØJLEGIGT OG
MORBUS BECHTEREW

50 år med morbus Bechterew har sat sine spor hos Preben Henningsen, men han har lært at leve med sygdommen.

BECHTEREW I RYGSÆKKEN

Af Lars Christensen journalist

Preben Henningsen har haft morbus Bechterew i 50 år. Selv om sygdommen har sat sit præg på hans liv, har den ikke begrænset hans formåen. Det vidner en 800 km lang vandretur om.

Var det noget med en gåtur fra København til München? Hvis du fik 35 dage til turen? Det er nok de færreste - med rygsøjlegigt - der ville takke ja til et sådant tilbud. Bare ikke 67-årige Preben Henningsen fra Tårbæk nord for København.

Nuvel - han valgte ikke gåturen til München, men en strækning der er omtrent samme længde. I foråret snørede Preben og hans hustru nemlig vandrestøvlerne og begav sig ud på den populære pilgrimsrute Caminoen, der fører til den nordvestspanske by Santiago de Compostela.

Vandreturen i det spanske - med dens udfordringer for en morbus Bechterew-patient - kommer vi tilbage til senere... For udfordringer var der undervejs, ligesom Preben også har mærket til gigtsygdommen på forskellig vis gennem livet. Han har dog altid haft den indstilling, at sygdommen ikke skulle hindre ham i at leve livet og være aktiv. Det har hjulpet ham, at han så at sige har levet med sin sygdom - som en om ikke naturlig del af tilværelsen, så et onde Preben har måtte acceptere.

Gik med stok som 35-årig

Preben var omkring 15 år, da han mærkede de første symptomer på morbus Bechterew. Dengang fik han smerter omkring bækkenet, ligesom han fik problemer med at løbe. Samtidig kunne han ikke sidde ned ret længe af gangen. Han fik simpelthen ondt, når han skulle sidde stille længere end en halv time, og i de yngre år gav det specielt udfordringer ved skriftlige eksamener.

Selve diagnosen morbus Bechterew fik Preben først stillet som 25-26 årig - og det endda selv om hans otte år ældre bror tidligere havde fået samme diagnose. Altså gik Preben i ti år uden, at der egentlig blev gjort det store.

»Symptomerne var lidt ukarakteristiske, og jeg havde smerter, som var svære at beskrive. Indimellem havde jeg det fint, men andre gange havde jeg det ad h... til. Til tider kunne jeg dårligt gå, fordi jeg havde så ondt. Smerterne var i perioder uudholdelige og betød blandt andet, at jeg gik med stok som 35-årig,« fortæller Preben.

Har lært at acceptere smerterne

Preben kæmpede imod smerterne og stivheden i ryggen. Og som tiden gik, lærte han at leve med morbus Bechterew. Og han lod sig ikke begrænse på trods af, at han aldrig har taget andet end NSAID-lægemidler. Altså ingen stærkere gigtpræparater.

»Jeg har haft morbus Bechterew i 50 år og er nærmest totalt stiv fra hoved til r...., så det var lidt spændende, hvordan det ville være at skulle bære hele sin oppakning på ryggen. Det gik okay - måske også fordi sygdommen er "brændt ud", og jeg ikke længere er generet af smerter.

Smerter og stivhed i ryggen til trods gennemførte Preben medicinstudiet og blev uddannet som læge, og han har gennem størstedelen af sit arbejdsliv været praktiserende læge i den københavnske forstad Bagsværd. Samlet tog han sig af patienterne i 28 år, inden han for godt et års tid siden tog hul på tilværelsen som pensionist. Og selv om smerterne har været med det meste af vejen, kan Preben kun erindre, at han har haft en enkelt sygedag som følge af morbus Bechterew.

»Jeg tror ikke, at sygdommen satte nogle begrænsninger for mig, fordi jeg accepterede smerterne. At jeg selv er læge, har samtidig betydet, at jeg for mit eget vedkommende havde en god fornemmelse af, hvad morbus Bechterew handlede om - og når jeg havde smerter, accepterede jeg det. Jeg har så at sige kunnet tage mig af mig selv,« forklarer han.

Preben har også gennem sit arbejdsliv været mere opmærksom på patienter, der kom med lignende symptomer som hans egne. Og som praktiserende læge har han sendt en del til videre udredning med mistanke om rygsøjlegigt.

»Det har helt klart skærpet min opmærksomhed på ryglidelser, at jeg selv som praktiserende læge havde morbus Bechterew. Samtidig har sygdommen nok også givet mig en fordel i forståelsen af andres lidelser og gener,« konstaterer han.

I dag har Preben ikke længere smerter. Kun stivheden bøvler han med. Men sygdommen har sat sine tydelige spor. Den karakteristiske foroverbøjede morbus Bechterew-holdning tager han dog med et smil:

»Jeg kan godt lide at være handyman, men det er altså ikke mig, der maler loftet derhjemme,« griner han. Et andet eksempel på Prebens humoristiske sans følger umiddelbart efter:

»Det piner mig, at jeg ikke kan drikke dåseøl - for jeg kan simpelthen ikke bøje nakken, så jeg kan tømme dåsen.«

Privilegeret arbejdsliv

På trods af sygdommen føler Preben, at han har været meget privilegeret - i hvert fald med hensyn til sit arbejde. Dels er hvervet som praktiserende læge foreneligt med morbus Bechterew, fordi han ikke sad stille ret længe af gangen, men var meget i bevægelse. Samtidig er det et job uden tunge løft, så på mange måder er det optimalt i forhold til morbus Bechterew.

800 km ad den spanske pilgrimsrute Caminoen var noget af en udfordring, specielt med oppakning på ryggen og morbus Bechterew i bagagen.

»Noget af det værste for mig var, hvis jeg skulle sidde og skrive en længere erklæring af en times varighed foran en skærm. Så begyndte jeg at få spændinger og ondt i nakken. Nogle gange har det da været besværligt kun at kunne bevæge ryg og nakke så lidt, som tilfældet er, men jeg synes alligevel, at jeg har været fantastisk privilegeret. Og nu har jeg så været gennem et helt arbejdsliv – og det lykkedes,« smiler han.

Det er et år siden, Preben sagde farvel til patienterne og afhændede sin praksis. Nu har han og hustruen Lene mere tid til hinanden - og ikke mindst mere tid til at være fysisk aktive. Det giver mulighed for at afsøge grænserne for Prebens fysiske formåen. Set i det lys var Caminoen et oplagt valg.

Den spanske vandretur

Preben og Lene, der er halvandet år yngre, havde via inspiration fra nogle venner fået næring til tanken om at gå den spanske pilgrimsrute Caminoen. Ikke af religiøse årsager, men simpelthen bare fordi de havde lyst – og som pensionister havde de nu også tiden. Parret lagde ud i Sydfrankrig og gik 34 dage i træk, med en vandrelængde på 20-34 km dagligt. Af dem var de første 28 km gennem Pyrenæerne.

»Den første dag var rigtig, rigtig hård. Det regnede hele tiden, mens vi vandrede i bjergene. Det øsede simpelthen ned - og til sidst var det tøsne, der kom ned. Vi var simpelthen gennemblødte fra inderst til yderst – og bagagen også dyngvåd,« fortæller Preben om den første dag.

Men herfra kunne det jo kun gå fremad. Og det gjorde det. Skridt for skridt. Kilometer for kilometer. Dag for dag. Med rygsække og morbus Bechterew på slæb.

»Jeg har haft morbus Bechterew i 50 år og er nærmest totalt stiv fra hoved til r...., så det var lidt spændende, hvordan det ville være at skulle bære hele sin oppakning på ryggen. Det gik okay - måske også fordi sygdommen er "brændt ud", og jeg ikke længere er generet af smerter,« siger Preben.

På forhånd havde parret indgået en aftale om, at hvis en af dem ikke orkede turen, så ville det være okay at afbryde. Men det lykkedes at nå i mål - og som dagene gik, blev optimismen mere og mere udbredt. Parret havde da også forberedt sig, men vidste alligevel ikke helt, hvad de gik ind til.

»»»

»I en genoptræningssituation handler det ikke så meget om, hvilket handicap du har. Det handler mere om den psykiske tilgang. Hvis du har en åben tilgang og gå-på-mod, kan du ofte komme langt, men har du en negativ tilgang, kommer du ikke ret langt.

»Inden turen trænede vi lidt vandreture med oppakning, men kun kortere distancer - aldrig længere end 20 km. Og med min sygdom var det en overvejelse, vi havde hjemmefra, om vi kunne fuldføre. For vi vidste jo ikke helt, hvor langt jeg egentlig kunne gå. Blandt andet af den grund havde vi også valgt Caminoen, fordi den er så velorganiseret. Der er mange, der går Caminoen, og der er ikke så langt mellem herbergene. Samtidig er der en del steder undervejs, hvor man kan få kaffe og et hvil,« fortæller Preben og fortsætter i et entusiastisk tonefald:

»Noget af det fascinerende er den afsindig lange distance på 800 km, hvor man bare går og går og går – og udelukkende bevæger sig ved at gå.«

Tidlig udlængsel med udfordringer

Caminoen er ikke det første eventyr, Preben har kastet sig ud i, og hvor han har udfordret sin sygdom og fysiske formåen. Tilbage i 1975 bragte lægegerningen ham et år til Swaziland – og igen i 1980-1982 tog han en lignede tur arrangeret af Folkekirkens Nødhjælp og Danida. Derudover var han i 2010 i Uganda et par gange som frivillig læge – dog af betydelig kortere varighed. Og selv om Afrika-turene lyder spændende, så var der også udfordringer. For morbus Bechterew var med på slæb hele vejen. Eksempelvis var Preben for 15-20 år siden nødt til at bruge en halskrave som støtte både i dagtimerne og om natten.

I dag er smerterne forsvundet. Preben tager ikke længere medicin, og da han gik Caminoens 800 km, tog han kun to panodiler for at dulme smerterne! Selv om smerterne ikke længere er en del af Prebens liv, er der alligevel udfordringer i det daglige. For ryggen er så stiv, at han ikke kan dreje kroppen ret meget. Derfor har han også valgt en bil med automatgear. Og for Preben er det en afgørende forskel. Når han kun har en fod på pedalerne af gangen, betyder det, at han kan dreje kroppen betydeligt mere. »»»

Caminoen - den spanske pilgrimsrute

Siden middelalderen er den spanske pilgrimsrute Caminoen blevet regnet som en af de vigtigste kristne pilgrimsruter. Navnet Caminoen dækker over mange veje, der fører til den nordvestspanske by Santiago de Compostela.

Ruten på omkring 800 km begynder i det sydlige Frankrig, fortsætter over Pyrenæerne, og går tværs over det nordlige Spanien. Ruten kaldes også Jakobsvejen efter disciplen Jakob, Spaniens skytshelgen, der menes at være begravet i Santiago de Compostela. Santiago betyder da også Sankt Jakob.

Inden for katolicismen regnes Caminoen som en af de tre vigtigste pilgrimsruter, sammen med ruterne til Rom og Gravkirken i Jerusalem.

Her er ruten fra de sydfranske pyrenæer til den nordvestspanske by Santiago de Compostela.

Som fritidsfisker haler Preben ofte masser af fladfisk i land. Her er det dog båden der er på vej op.

Der er langt igen for Lene og Preben. 790 km til Santiago de Compostela.

Muskelgigt

Selv om pinslerne ved morbus Bechterew til tider har været strenge, er Prebens lidelser ikke stoppet her. For godt ti år siden fik han også konstateret muskelgigt (også kaldet kæmpecelle arteritis eller polymyalgi). Det udviklede sig langsomt, hvor han følte sig dårligere og dårligere, tabte sig, mistede appetitten og var konstant træt, ligesom han havde vedvarende feber.

I den periode slæbte Preben sig på arbejde, inden to måneders intensive undersøgelser gjorde, at han blev sat i behandling med binyrebarkhormon. Og det hjalp. Han fik det mirakuløst bedre fra første dag. For at blive helt kvit med muskelgigten var det dog nødvendigt med tre års behandling, og i dag mærker Preben intet til muskelgigten. Også her kunne Preben bruge sine erfaringer som læge. Tidligere i karrieren var han nemlig på en genoptræningsafdeling på Esbønderup Sygehus i Nordsjælland, der i dag bruges til at indkvartere asylansøgere.

»I en genoptræningssituation handler det ikke så meget om, hvilket handicap du har. Det handler mere om den psykiske tilgang. Hvis du har en åben tilgang og gå-på-mod, kan du ofte komme langt, men har du en negativ tilgang, kommer du ikke ret langt,« pointerer Preben med henvisning til sin egen situation, da han fik konstateret muskelgigt. For her handlede det om ikke at give op.

Bjerge, bølger og birdies

Preben elsker at være udendørs, og tidligere har han stået en del på alpint ski. Han stoppede dog for en del år siden af frygt for at brække ryggen. I stedet er udendørsaktiviteterne taget fra bjergtinderne til bølgen blå. Preben bruger således meget tid på den båd, han og hustruen købte en halvpart i, da han gik på pension, ligesom han nyder at sætte garn i Øresund. Og som fritidsfisker sker det ikke så sjældent, at han kan hale 60-70 fladfisk indenbords.

Udover syslerne i huset i Tårbæk begyndte Preben at tage fat på golfsporten for 15 år siden. I sommerperioden spiller han et par gange om ugen - og en gang imellem også i vintermånederne. Handicappet er 26.

»Niveauet er ikke strålende, men jeg klarer mig, og det er en super god motionsform og en god ting at være fælles om,« siger han.

Selv om 50 år med morbus Bechterew har sat sine spor, ser Preben optimistisk på fremtiden. Han håber at kunne fortsætte med de ting, han gerne vil, og sammen med hustruen er der planer om endnu en vandretur. Denne gang bliver det formentlig Moselsteig i Tyskland - en strækning på "blot" 375 km.

DET ER TID TIL AT SØGE MIDLER I ULRICH MUNCH SONNES FOND

Ulrich Munch Sonne Fondens midler kan udloddes i henhold til vedtægterne. Alle medlemmer kan således søge fonden om støtte, og midlerne udloddes en gang årligt efter skriftlig ansøgning til fondens formand Jens Tryde, email jensblichertryde@live.dk. Ansøgningsfristen er 1. marts hvert år.

Fondes formål er at støtte de personer, der lider af morbus Bechterew ved at medvirke til forskning, bekæmpelse og behandling af sygdommen. Medlemmer på Bornholm har fortrinsret til at søge støtte til behandling, eventuelt i form af kurophold.

HJERTE-KAR-SYGDOM VED RYGSØJLEGIGT

Af Lars Christensen journalist

Større fokus på forebyggelse og tidlig behandling skal sikre, at færre med rygsøjlegigt rammes af hjerte-kar-sygdom.

Kroniske inflammatoriske sygdomme som rygsøjlegigt, psoriasis eller leddegigt medfører en øget risiko for hjerte-kar-sygdomme. Det skyldes primært en øget forekomst af åreforkalkning i såvel de kar, der forsyner hjertet med blod samt de store kar i halsen. Ved rygsøjlegigt er der desuden øget risiko for svækkelse af kroppens hovedpulsåre samt forstyrrelser i hjertets ledningssystem.

Den øgede risiko for hjertesygdom har gigtlægerne kendt til i flere år, og derfor udsendte den europæiske gigtorganisation for læger og patienter, EULAR, allerede i 2010 anbefalinger for, hvordan lægerne skal håndtere denne øgede risiko. Disse anbefalinger er netop blevet opdateret.

De nye anbefalinger har tre hovedprincipper:

- Reumatologerne skal være opmærksomme på den øgede risiko for hjerte-kar-sygdom, når patienten er til kontrol for gigtlidelsen.
- Reumatologerne skal have en procedure for, hvordan denne risiko håndteres i den daglige klinik.
- Anvendelsen af NSAID-præparater og binyrebarkhormon skal være i overensstemmelse med anbefalinger for behandling fra EULAR og den internationale sammenslutning for rygsøjlegigt (Assesment of Spondyloarthritis international Society).

Generelt er anbefalingerne, at brugen af NSAID og binyrebarkhormon skal holdes på lavest mulige niveau.

Forebyggelse og tidlig behandling

EULAR-anbefalingerne understreger betydningen af, at reumatologerne har fokus på de risikofaktorer, som også øger risikoen for hjerte-kar-sygdom hos personer, der ikke har gigt. Altså forhøjet blodtryk, forhøjet kolesteroltal og livsstilsfaktorer som kost, rygning og motion.

I dag ved man, at det er vigtigt at behandle selve inflammationen ved gigt. Det skyldes, at der i høj grad er en sammenhæng mellem gigtens aktivitetsniveau og den øgede risiko for hjerte-kar-sygdomme. Det er derfor vigtigt, at man behandler forhøjede markører for inflammationen, fordi inflammatoriske markører er forbundet med øget risiko for hjerte-kar-sygdom i højere grad end fedtstoffer i blodet.

EULAR anbefaler også, at alle med inflammatorisk gigtsygdom skal have undersøgt halskarrene med ultralyd. Denne undersøgelse kan vurdere, om de store halskar er forkalkede, hvilket blandt andet øger risikoen for blodprop i hjernen, eller at hjernen med tiden får for lidt blod. Hvis ultralydsundersøgelsen påviser forkalkninger i halskarrene, skal der iværksættes en mere intensiv kolesterolsænkende behandling.

EULAR påpeger, at det ikke nødvendigvis er reumatologerne, der skal stå for behandlingerne. De kan lige så godt varetages af den praktiserende læge eller en speciallæge i hjertesygdomme. I den daglige praksis afhænger det af risikograden. Det er dog reumatologerne, der primært skal være opmærksomme på den øgede risiko for hjerte-kar-sygdom - de skal så at sige være den primære tovholder i behandlingen.

Danske gigtlæger støtter op om europæiske anbefalinger

De danske gigtlægers videnskabelige forening, Dansk Reumatologisk Selskab, støtter op om de europæiske anbefalinger. Således har selskabet udarbejdet nationale retningslinjer med udgangspunkt i EULAR-anbefalingerne.

I Danmark anbefales det, at der screenes for hjerte-kar-sygdom, når diagnosen rygsøjlegigt stilles, ligesom lægen bør have en lav tærskel for at ordinere EKG- og ultralydsundersøgelse.

KRONISKE SMERTER ØGER RISIKOEN FOR DEPRESSION

Af Jan Andreasen journalist & læge

Smerter og depression forekommer ofte samtidigt. Kroniske smerter kan imidlertid skygge for en depression, hvilket kan forsinke behandlingen.

Personer med kroniske eller længerevarende smerter har højere risiko for at udvikle en depression. Samtidig vil så godt som alle deprimerede personer svare ja til, at de også har smerter. Det kan gøre det vanskeligt at få øje på en begyndende depressiv udvikling, hvorfor man nemt kan overse depressive symptomer.

Selv om man ikke til fulde har overblik over sammenhængen mellem smerter og depression, er der til dels en fysiologisk forklaring, som skal findes i hjernens såkaldte signalstoffer - serotonin og noradrenalin. Disse stoffer frigives, når der overføres impulser mellem hjernens nerver. De er dermed medvirkende til, at neveimpulserne kan løbe mellem nervecellerne.

»Disse to stoffer spiller en rolle ved såvel depression som kroniske smertetilstande af den type, som kaldes kroniske neurogene smerter. Det vil sige smerter, hvor nerverne påvirkes - eksempelvis i gigtramte led,« siger Lise Gormsen, der er læge på Psykiatrisk Afdeling, Aarhus Universitetshospital og Aarhus Universitet.

Indirekte bevis på sammenhængen

Der er ikke et entydigt fysiologisk bevis for sammenhængen mellem smerter og depression. Man ved dog, at ved depression er noradrenalin- og serotonin-niveauet lavere, hvilket også er tilfældet ved kroniske smertetilstande. Det er dog også værd at understrege, at mekanismerne, der ligger til grund for en depression, er væsentligt mere komplekse end en simpel ubalance mellem forskellige signalstoffer. Ved depression er der nemlig også et forhøjet niveau af binyrebarkhormon, som måske kan have skadelig effekt på hjernen.

Kroniske smertetilstande er også komplekse, hvor fysiologiske og psykiske faktorer samt forskellige processer i hjernen påvirker hinanden. Der mangler dog

Smerter hos deprimerede

Forekomsten af smerter hos deprimerede varierer. Smerterne stammer oftest fra hoved, mave, bryst, led og ryg, men kan også være mere uspecifikke. Kvinder og ældre har hyppigere smerter, som intensiveres med en stigende grad af depression.

Diffuse smerter er associeret med en høj risiko for depression og kan opfattes som et væsentligt symptom ved begyndende depression.

Hvis man behandler patienter med depression og kroniske smerter med antidepressiv medicin, virker det både på depressionen, ligesom smerterne lindres. Det er ikke sådan, at smerterne forsvinder helt, men der er en dokumenteret positiv effekt.

fortsat meget viden på området, men der er et indirekte bevis på en sammenhæng.

»Hvis man behandler patienter med depression og kroniske smerter med antidepressiv medicin, virker det både på depressionen, ligesom smerterne lindres. Det er ikke sådan, at smerterne forsvinder helt, men der er en dokumenteret positiv effekt,« forklarer siger Lise Gormsen.

Vigtigt ikke at overse en depression

Personer med kroniske smerter bliver i varierende grad påvirket psykisk af smertetilstanden og den forringede livskvalitet eller nedsatte funktionsevne, som ofte følger med. Det er fuldt ud forståeligt - ikke mindst, hvis tilstanden forværres over en periode. Det er dog vigtigt, at man som pårørende i sådanne situationer spørger ind til tilstanden og ikke bare slår det hen.

»Der kan jo være tale om en begyndende depression, og så er det vigtigt, at personen hurtigt får hjælp, så den depressive tilstand ikke udvikler sig til en mere alvorlig og indgribende tilstand, hvor personen er i risiko for at miste sin tilknytning til arbejdet, det sociale liv og i yderste konsekvens er i risikogruppen for selvmord,« pointerer Lise Gormsen.

Accept af smerterne

Ved en depression er de objektive smertetærskler ikke påvirkede. Det er den subjektivt oplevede smerte derimod. Det vil sige, at personer der er deprimerede, oplever smerter voldsommere end personer, der ikke er deprimerede.

»Når man taler med smertepatienter, der eksempelvis har været gennem et behandlingsforløb, giver flere udtryk for, at de har fået det bedre, når de indretter deres liv efter smerterne og deres fysiske formåen. Smerterne er ikke forandret, men de formår at leve bedre med dem, og det gør, at de i mindre grad påvirkes psykisk,« siger Lise Gormsen.

Depression hos kroniske smertepatienter

Længerevarende smerter er ofte associeret med en høj forekomst af depression. Kort uddannelse, civil status som enlig, at være kvinde, psykisk sygdom, specifikke personlighedstræk og arbejdsløshed anses som risikofaktorer for udvikling af depression hos kroniske smertepatienter.

Patienter med rygsmerter har tre til fire gange højere risiko for depression end baggrundsbefolkningen. Hos patienter med leddegigt er denne risiko dobbelt så stor.

Kilde
Gormsen Lise, Jensen Troels Staehelin, Bach Flemming Winther, Rosenberg Raben. Smerter og depression. Ugeskrift for Laeger 2006;168(20):1967-1969.

BEFORDRINGS-FRADRAG – med lidt godt nyt

Af Niels Vous Revisor i hovedbestyrelsen

Hvis du nærlæser denne artikel og sammenligner med en tilsvarende fra medlemsblad-nr. 4 i 2014, vil du se en stor grad af lighed.

På godt og ondt er der nemlig ikke sket de store ændringer - på nær lige en vigtig detalje i en helt ny afgørelse. Det kan du læse mere om i slutningen af denne artikel.

Selve regelsættet

Af hensyn til nye læsere følger her en kort gennemgang af regelsættet. Vi befinder os i Ligningsloven (i det følgende forkortet "LL"), og helt specifikt i §9 D. Her er det vigtigt at holde sig for øje, at der er forskel - stor forskel - på det almindelige befordringsfradrag, som er tiltænkt alle borgere (LL §9 C), og fradraget for invalide og kronisk syge. Her findes hjemlen i LL §9 D. Det er i grunden ret let at skabe sig et overblik. Prøv selv!

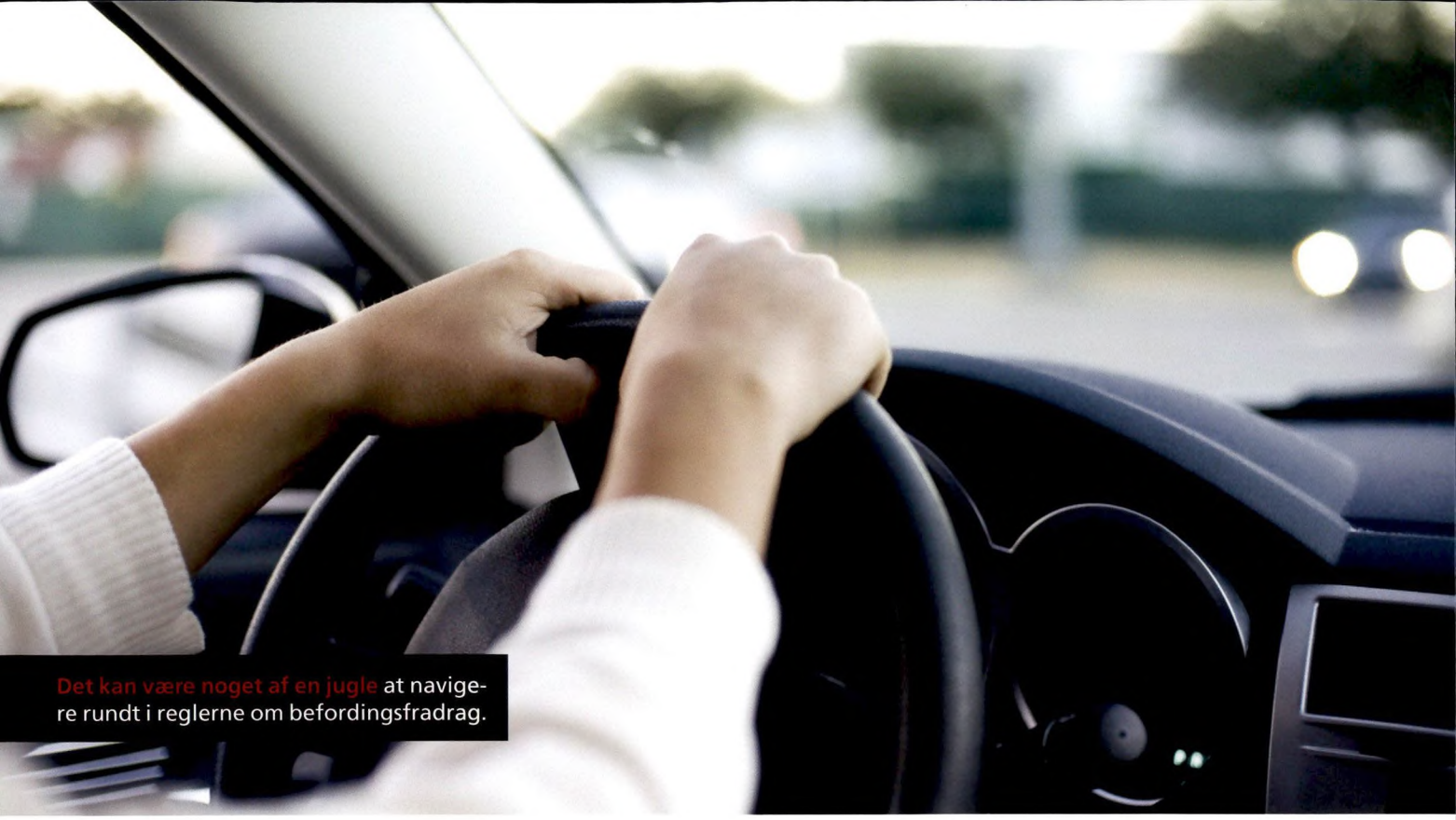
- Gå på Internettet: www.SKAT.dk
- Klik på "borger" - og derefter på "Fradrag".
- Derefter kommer en række valgmuligheder (lige pt. 14) og du skal klikke på "kørselsfradrag/befordringsfradrag"
- Allerede på næste side får du et overblik, og det er alt sammen ret let at overskue.

Læg mærke til menupunktet yderst til højre på denne side: "Kørselsfradrag for handicappede og kronisk syge". Klik dér – og du er allerede godt i gang. Derefter følger nemlig nogle udmærkede regneeksempler, hvordan fradraget beregnes. Er du i besiddelse af rette vovemod, klikker du på linket til "den juridiske vejledning", og du sidder nu med den tekst, som er selve bibelen for enhver skattemedarbejder. Her skal du ned i afsnit C.A. 4.3.3.2.4. Du bliver let forvirret af, at dette afsnit beskriver de reelle faktiske udgifter, blandt andet med afskrivning på bilen. Det ændre dog ikke ved, at du i stedet kan anvende en fast takst på kr. 3,63 for de første 20.000 km årligt.

Ligningsloven §9 D

Som en lille sidegevinst er "vores" fradrag det letteste at beskrive. Der er nemlig ikke så mange særregler og overgangsbestemmelser at lade sig forvirre af.

- Du skal have udgifter til kørsel til et indtægtsgivende arbejde.
- Fradraget skal beregnes med udgangspunkt i de faktiske udgifter. Som en praktisk løsning kan du dog i stedet anvende en kilometertakst (for 2016 kr. 3,63). Dette vælger langt de fleste.
- Du skal reelt have tilbagelagt det antal kilometer, du tager fradrag for. Her er ingen såkaldt beregningsregel (i LL §9 C er det uden betydning, om du har anvendt cykel, tog eller bil).



Det kan være noget af en jugle at navigere rundt i reglerne om befordingsfradrag.

- Du skal have afholdt udgifter til bilen. Du skal reelt eje – eller have leasingkontrakt på – et transportmiddel.

En beregning kunne se ud som følger:

102 arbejdsdage á 25 km dagligt	
Takst 3,63 pr. km.	9.256
Udgifter til bus/tog, f.eks.	3.000
I alt	*12.256*
Bundfradrag	2.000
Fradrag på selvangivelsen	**10.256**

På årsopgørelsen skal dette fradrag ikke skrives i det almindelige felt for befordringsfradrag, men derimod i felt 54. Forklaringen er, at hvis fradraget skrives i felt 51, vil beregningen undergå nogle ekstra beregninger (blandt andet ekstra fradrag for beboere i visse udkantskommuner), og det er regler, som kun gælder LL §9 C.

Ovenstående talopstilling viser jo med al tydelighed, at den pågældende har forstået, at der er tale om noget, som skal være et spejl af virkeligheden. Der er i eksemplet kørt i bil på de dage, hvor bevægeapparatet har været mindre samarbejdsvilligt, og i andre perioder har det kunnet lade sig gøre at tage bus eller tog. Allerede herved kan du næsten have sat skattevæsenet skatmat. I hvert fald viser du, at du har forstået, at LL §9 D ikke baserer sig på et teoretisk beregningsgrundlag, men derimod skal afspejle, hvad der rent faktisk er hændt.

Hvem kan få fradraget?

I en del tilfælde er det set, at SKAT anvender en dom fra Vestre Landsret fra 2005. Den angik en kronisk syg person som tabte sagen, og dermed ikke fik fradrag efter LL §9 D. Diskussionen i denne sag gik på, om personen havde "særlige" udgifter til befordring. Ifølge voteringen fra Vestre Landsret fandt retten det ikke godtgjort, at det havde været nødvendigt for klageren at køre i egen bil for at bevare sit job.

Læg mærke til begrebet "særlige udgifter". Her er der ikke tale om, at man nødvendigvis har større udgifter – reelle merudgifter – i forhold til en normalsituation. Begrebet særlige udgifter dækker til gengæld over, at man er i en særlig situation. Denne kunne være, at man er hæmmet af sin nedsatte bevægelighed i en sådan grad, at man er berettiget til fradraget. Lidt populært sagt kunne man jo fremføre, at når man tager bilen, fordi man går dårligt, så har man jo reelt ikke merudgifter, men man har "særlige udgifter". Bilen bliver jo i sig selv ikke dyrere i drift, fordi man for eksempel har gigt, men den nedsatte bevægelighed i ek- »»

sempelvis skulder eller hofte gør, at det er nødvendigt at tage bilen. Der er simpelthen ikke andre muligheder. Derfor særlige udgifter.

Godt nyt

Som nævnt i indledningen er der her i 2016 afsagt en spændende afgørelse. De otte linjer ovenfor omkring begrebet "særlige udgifter" er overført direkte fra min artikel i 2014, og jeg er tryg ved, at den nævnte afgørelse rent faktisk bekræfter min teori.

Konkret er der i den nye afgørelse tale om en borger, som havde været udsat for et trafikuheld. De medførte kvæstelser gav sig blandt andet udtryk i så megen gangbesvær, at borgeren ikke var i stand til at gå længere end 300 meter, hvorefter svære ryg- og lændesmerter satte en stopper for yderligere gang. Borgeren havde fået bevilget invalidebil, men var i øvrigt i en helt almindelig jobmæssig situation, uden nogen former for tilskud.

I en bindene forhåndsbesked havde SKAT udtalt, at den pågældende ikke var berettiget til fradrag efter LL §9 D. Det blev blandt andet lagt til grund, at borgeren arbejder på fuld tid og på lige fod med sine kolleger. Desuden, at borgeren ikke kunne anses at have særlige udgifter. Endvidere synes det at kunne læses af udtalelsen – i hvert fald antydningsvist – at borgeren da slet ikke havde merudgifter, eftersom for eksempel en del af finansieringen af bilen var rentefri (invalidebil).

§

Modsat hvad SKAT var kommet frem til, afsagde Landsskatteretten i april 2016 den afgørelse, at borgeren var berettiget til fradrag efter LL §9 D. Retten lagde blandt andet til grund, at der var tale om en varig fysisk nedsættelse af funktionsniveauet, samt at der var bevilget invalidebil. Hvis du er kommet ind på den juridiske vejledning (afsnit C.A. 4.3.3.2.4. jf. afsnittet med overskriften "selve regelsættet") vil du kunne finde et link til den nævnte afgørelse.

Hvad med morbus Bechterew?

Jeg mener helt bestemt, at den nævnte afgørelse er "vand på vores mølle". I hvert fald kender jeg mange med diagnosen morbus Bechterew, som også har problemer med især gangdistancen. Den omstændighed, at der i det konkrete tilfælde også er lagt vægt på bevilling af invalidebil, betyder dog nok mindre, da det i andre afgørelser er fastslået, at netop bevilling af invalidebil er uden betydning for en vurdering, om man er berettiget eller ej. Flere læsere vil i øvrigt sikkert kunne bekræfte, at bevilling af et sådant køretøj i sig selv er lidt af en skærsild at komme igennem!

Det er dog vigtigt at slå fast, at der til stadighed består et vist skred i retstilstanden. I "de gode gamle dage" ville enhver med eksempelvis diagnosen morbus Bechterew være – næsten notorisk – berettiget til fradraget. Det var jo en god – og praktisk – objektiv regel. Det gælder bare ikke længere.

Her vil jeg tillade mig at beskrive egne erfaringer. Jeg er 63 år og har netop den nævnte diagnose. For nylig har jeg hjulpet en landmand. Vi skulle samle sten. Ad fire trappetrin op i førerhuset på en kæmpemæssig John Deere. Hver gang man så en sten, så var det i frigear, ned fra traktoren og hen over marken. Samle sten og op i frontlæsseren med dem. Ved dagens slutning regnede vi ud, at vi havde gået hver 18 km, og hertil skal man så lægge de mange "trappeløb" op til den kæmpemæssige amerikanske traktor.

Den situation havde den unge mand som er beskrevet i sagen ovenfor helt klart ikke været i stand til. Andre – herunder artikelforfatteren med den dobbelt alder – kan godt.

Konklusionen må være, at en del med morbus Bechterew helt klart stadig er berettiget til fradrag for befordring jf. LL §9 D, mens andre – ligeså klart – ikke er berettiget!

Professionelle Rehabiliterings-rejser til Spanien

10 DAGES TRÆNINGS- OG BEHANDLINGS GRUPPEREJSE TIL SKØNNE ANDALUSIEN I SYDSPANIEN

Vi tilbyder en 10 dages trænings- og behandlings grupperejse til skønne Andalusien i Sydspanien 22.2 - 3.3. 2017 for medlemmer af Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew.

Der bliver rig mulighed for at nyde dejlige Spanien med, daglig træning og behandling, oplevelser, god mad og masser af hyggeligt samvær.

Hotellet har et stort dejligt træningslokale med sauna og opvarmet indendørs svømmebassin og boblebad, som vil blive brugt ved træning og behandling. Al træning og behandling vil blive varetaget af flere- fagligt dansk sundhedsteam.

Vores tilbud vil have sit hovedfokus på daglig træning og behandling med mulighed for individuel behandling og opfølgning efter hjemkomst til Danmark, hvis det ønskes.

Pris pr. person i delt dobbeltværelse er 11.000 kr. for 15 personer, og ved 10 personer er prisen 11.500 kr. inkl. fly, hotel, halvpension, træning og behandling samt oplevelser. Tillæg for enkelt værelse/lejlighed er 1800 kr. Du er meget velkommen til at tage familie og venner med.

Det vil være muligt at søge tilskud til rejsen via Foreningen til støtte af sygdomsramte erhvervsaktive borgere på www.sygdomsramte-borgere.dk. Se endvidere vores hjemmeside www.rehabrejser.dk eller kontakt os på 28 88 05 91.

Vi ser frem til at rejse sammen med jer!

Trænings - og behandlingsprogrammet vil bestå af følgende indhold

Formiddagsprogram á 3 timer:
- Fællestræning bestående af bevægelighedsøvelser for bækken, ryg og nakke evt. i bassin efter morgenmad.
- Instruktion i og erfaringsudveksling i hensigtsmæssige strategier ved gener og/eller belastende aktiviteter.
- Guidede/superviserede individuelle øvelser, ud fra den enkeltes behov.
- Mulighed for individuelle behandlinger af massage/fysioterapi.

Eftermiddagsprogram á 3 timer:
- Kredsløbstræning ved Gåtur/cykeltur/svømmetur/fitness kredsløbsmaskiner
- Guidede/superviserede individuelle øvelser, ud fra den enkeltes behov.
- Mulighed for individuelle behandlinger af massage/fysioterapi.

Programmet vil blive gennemført med variation af sted og aktivitet. I videst muligt omfang vil udendørs træning/aktiviteter blive opprioriteret, da vi har flod, strand og park lige ved hånden. Derudover vil der blive tilbudt yoga og afspænding.

Vi er medlem af Rejsegarantifonden.

Sidste tilmelding er 8.1.2017
via mail mo@rehabrejser.dk
eller via telefon 28 88 05 91 eller 51 16 32 65

www.rehabrejser.dk

Rehab Rejser
Cvr nr.34948992

NYT FRA ASIF

Af Lars Christensen journalist

I begyndelsen af oktober blev det 12. ASIF-delegeret møde afholdt i den russiske hovedstad Moskva. De 41 deltagere kom fra 21 nationer, og Danmark var repræsenteret ved Willy J. Fick, der er ASIF delegeret i Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew.

De delegerede på ASIF mødet

Et af formålene med ASIF er at udbrede kendskabet til morbus Bechterew, ligesom samarbejde om forskning og erfaringsudveksling er i højsædet. På den baggrund blev den nationale patientorganisation fra Indien optaget som medlemsland i ASIF. Det betyder, at ASIF nu repræsenterer over fem millioner patienter i 38 forskellige lande med ankyloserende spondylitis, hvor morbus Bechterew hører under.

Årets ASIF-møde i Moskva strakte sig over to dage og omhandlede blandt andet valg til eksekutivkomitéen (hovedbestyrelsen), godkendelse af reviderede ASIF vedtægter og nyt medlemsland.

Derudover var dagene planlagt med en række spændende foredrag: Den portugisiske professor Joao Goncalves fra universitetet i Lissabon holdt et oplæg om emnet "Hvordan overvindes myter og misforståelse om biologisk kopimedicin (biosimilars), hvilket omfattede en status på den igangværende forskning. Den tyrkiske professor Tuncay Duroöz fra universitetet i Istanbul holdt et foredrag om medicinsk behandling og vigtigheden af fysisk træning for AS-patienter. Derudover var der indlæg fra medicinalfirmaet Novartis om samarbejde og aftaler med medicinalselskaber om sponsorater.

Årets ASIF delegeretmøde i Moskva var glimrende organiseret af den russiske AS organisation. Blandt andet var der mulighed for en guidet tur til Kreml med de flotte paladser og katedraler.

Andre punkter på mødets dagsorden var gruppearbejde om ASIFs rolle i fremtiden, brug af sociale medier, samt branding og markedsføring af ASIF, ligesom der var erfaringsudveksling om brugen af biosimilars.

Valg til eksekutivkomitéen (hovedbestyrelsen)

Valget til ASIF-hovedbestyrelsen (the executive committee) er et vigtigt punkt på mødet. Følgende havde besluttet at stoppe i hovedbestyrelsen: Formand (the President) Seoirse Smith, Irland og sekretær Michael Mallinson, Canada. De blev afløst af Zhivko Yankov, Bulgarien (formand) og Andri Phoka, Cypern (sekretær). Derudover blev japanske Lee Seungho valgt som nyt bestyrelsesmedlem på den vakante plads efter Zhivko Yankov.

Kulturel oplevelse

Årets ASIF delegeret-møde i Moskva var glimrende organiseret af den russiske AS organisation med deres formand Aleksey Sitalo i spidsen. I løbet af de to dage var indlagt en guidet tur til det historiske fæstningsværk Kreml midt i den russiske hovedstad. Kreml med de flotte renoverede paladser og katedraler er optaget på UNESCOs verdensarvsliste og er residens for den russiske præsident og repræsenterer med de nyere regeringsbygninger den politiske magt i Rusland. Kreml besøget blev afsluttet med en aften-sejltur på Moskvafloden med flot udsyn til de mange belyste bygninger og monumenter - og en velsmagende buffet garneret med folklore-indslag og russisk dans og musik.

Deltagerne

Deltagerne ved ASIF delegeretmødet i Rusland kom fra: Kina, Tyskland, Østrig, Norge, Australien, Japan, Sydkorea, Canada, Holland, Portugal, Spanien, Cypern, Belgien, England, Irland, Rusland, Schweiz, Tyrkiet, Litauen, Bulgarien og Danmark.

Hvad er ASIF

- ASIF er den internationale sammenslutning af Bechterewforeninger (Ankylosing Spondylitis International Federation).
- ASIF blev dannet i 1988.
- Ankylosing spondylitis, AS, 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 og støtte forskning.
  - Hjælpe med at etablere og støtte nationale patientforeninger og tilskynde til medlemskab af ASIF.
  - Yde hjælp til enkeltpersoner i lande, hvor der ikke er en patientforening.

TRÆNING, KOST, LIVSSTIL OG KLIMA
- en interessant kombination

Af Jacob Lindgreen, fysioterapeut Vita Sana, fysioterapi i Spanien

Som fysioterapeut hos Vita Sana og tidligere Montebello i Spanien har jeg erfaret, hvordan fysioterapi i et varmt klima er en stor fordel i forhold til at opnå mere fleksibilitet og færre smerter ved morbus Bechterew. Derfor har jeg sammen med en livsstilscoach og kostvejleder set nærmere på, hvad der kan gøres specifikt for patienter med morbus Bechterew.

Vi har set på forskningsresultater og hørt erfaringer fra patienter. Og vores konklusion viser, at morbus Bechterew og de fleste typer af leddegigt og sclerose, samt nogle andre autoimmune sygdomme, alle bør behandles med kostvejledning, livsstilsplanlægning og målsætningsbaseret træning/afspænding. Dette introducerer vi fra foråret 2017 som et ti-dages målrettet forløb.

Hovedformålet med den flerfaglige indgangsvinkel til den optimale behandling af morbus Bechterew generne er at tage fat på de tre områder, der direkte påvirker symptomerne: Livsstil, kost og træning/afspænding. Samtidig er det vigtigt at huske på, at der ikke er en ensartet opskrift til alle. Vi er alle forskellige, selv med samme diagnose og udsvingene i sygdommen.

Kostens betydning

I forhold til kosten er det vigtigt at få kendskab til de forskellige kostgrupper. Hvilke der henholdsvis øger eller mindsker inflammation. Det er samtidig vigtigt at få kendskab til, hvordan disse fødevarer kan anvendes i forskellige retter - og ikke mindst hvordan disse retter kan gøres mindre inflammationsfremmende.

Lev godt med morbus Bechterew

Indgangsvinklen til livsstil tager udgangspunkt i, hvordan man gennemfører vaneændringer. Det er vigtigt at kunne fokusere på - og udleve muligheder frem for begrænsninger. Samtidig kan man få værktøjer til, hvordan man måske skal ændre målsætninger, så de kan opnås og give følelsen af succes, i stedet for at få en generende følelse af "ikke at kunne".

Træning og afslapning

Når det handler om træning, drejer det sig ligeså meget om afspænding og kropskontakt. Det er naturligt og vigtig at kunne træne hensigtsmæssigt i varmtvandsbassin og i et fitness-rum. At mærke hvornår kroppen har godt af styrketræning, smidighedstræning, udspænding, afspænding – og hvor meget – er imidlertid svært. Til udspænding og afspænding bruger vi principper fra yoga, hvor der er særligt fokus på at mærke kroppen og give kropsbevidsthed og mere gængse udspændingsteknikker. Dertil trænes dagligt i hensigtsmæssige øvelser, både udendørs, indendørs og i varmtvandsbassin.

Denne type af behandling for morbus Bechterew-patienter giver både et boost ved selve træningen og klimaet, men også redskaber til, hvordan man i højere grad kan tage vare på generne. Og særligt det at være væk fra de vante omgivelser kan gøre det betydeligt lettere at implementere de nye tiltag, som kan ændre din hverdag.

NÅR DE ANDRE IKKE FORSTÅR

Af Mathilde Langballe Sørensen Jura studerende og morbus Bechterew-patient

Det kan ofte være svært for andre at se, at jeg er kronisk syg - og selve det ord er stadig fremmed for mig. For at være helt ærlig så er det nok ikke bundfaldet helt endnu, at jeg skal være syg hver dag i resten af mit liv.

En af de faktorer, der gør min sygdom til en svær størrelse, er også, at det er svært for andre at forstå. Og for Søren! Jeg bebrejder dem ikke, for jeg har selv svært ved at forstå det. Selv mine nærmeste ser mig jo kun på de dage, hvor jeg rent faktisk kommer ud af sengen.

Min krop stjæler min energi nærmest helt uden, at jeg ved det. Alene det at komme ud af sengen om morgenen er en kamp - selv på de dage hvor jeg ikke har vanvittigt ondt. Når jeg vågner om morgen efter otte-ni timers søvn, er jeg ikke udhvilet. Og hvor træt kan jeg egentlig være? Ja helt ærligt. Men nu skal jeg prøve at fortælle dig det.

En normal krop lader op, når man sover, mens min krop bruger af den nyopladede energi, for at bekæmpe inflammationen i ryggen. De dage, hvor jeg ikke kommer ud af døren på grund af smerter, kan jeg seriøst have sovet igennem, stå op og spise morgenmad og tage en lur igen. Det giver ingen mening for en 23-årig, og jeg hader det.

Nu skriver jeg selvfølgelig "sovet igennem", men for at være helt ærlig, kan jeg ikke huske, hvornår jeg sidst har sovet en hel nat uden at vågne som følge af smerter. Det er i hvert fald over et år siden.

Jeg føler mig ofte ikke god nok eller tilstrækkelig, når det kommer til mange sociale og faglige ting. Der er så meget, jeg gerne vil, og jeg er forfærdelig til at sige fra, fordi jeg jo gerne vil det hele! Jeg vil gerne både gøre lidt ud af mig selv, inden jeg går ud af døren om morgen (og tro det eller ej, det kræver energi), være på universitetet til forelæsning, sidde på læsesal, træne og se mine veninder eller lave noget med kæresten. Men hvis jeg når bare to-tre af de ting hver dag, så skal jeg være glad. Det er ikke en sygdom, man kan sove sig fra - God knows I tried! Og jeg skal blive bedre til at prioritere min energi og feje den dårlige samvittighed væk, når jeg for tredje gang i streg er den, der går først hjem fra byen.

Tit og ofte overgør jeg tingene, og så er der bare kontant afregning ved kasse 1 dagen efter. Jeg ville ønske, at min "usynlige ven" var nemmere at se, for så var det måske også nemmere at forstå for de andre.

Gigt Kong Christian X's hospital

Træningscenter

Toldbodgade 3
6300 Gråsten
Tlf. 73 65 40 68

MULTI-TEK
Kvalitetsprodukter siden 1988

Tlf.: 87110090
www.multitek.dk

Branddøre Sikkerhedsdøre Ståldøre Brandporte Brandvinduer

Helsekosten Bornholm

Stort udvalg i økologiske lokalt producerede produkter

Find os på Facebook

Lille Torv 3, 3700 Rønne - Tlf. 56 91 46 05 - helsekosten@privat.dk
www.helsekostenbornholm.dk

AVIVIR
KOSTTILSKUD

De dokumenterede, gavnlige egenskaber:

Styrker immunforsvaret.

Normaliserer den naturlige fordøjelse og stabiliserer løs eller træg mave.

Medvirker til at bevare slimhinderne i mave-tarmsystemet sunde og modvirke irritation.

Bidrager til at opretholde sund hud og slimhinder.

Den originale med højt indhold af acemannan

Købes hos Matas og Helsekost

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

WWW.AVIVIR.DK · TLF. 3969 0814

4labels a/s
Jyllandsvej 13
9500 Hobro

98 52 15 11
www.4labels.dk

Morsø Kloakservice

Morsø Kloakservice - v. Asgar Skou
Østerbakken 15 • 7980 Vils
Tlf. 2140 1880 • mks.kloak@gmail.com •
www.mksas.dk

Brittas FISK

HUSK !
Vi har ALT til julefrokosten

Skærbæk Havnegade 49 • 7000 Fredericia
Tlf. 27 57 92 23

Hjemmelavede pølser
Kød · Pålæg

H. Warming

Østergade 20 · 6510 Gram
Telefon 74 82 11 44

CFR hospitaler

○ CFR Hospitaler tilbyder udredning og behandling inden for gigtsygdomme ved nogle af Danmarks mest erfarne og kompetente speciallæger i reumatologi.

○ Vi er desuden et alsidigt hospital med en lang række specialer repræsenteret. Læs mere på vores hjemmeside.

○ **Hellerup** Tlf. 3977 7070 | ○ **Lyngby** Tlf. 3977 7070 | ○ **Odense** Tlf. 6548 7070 | ○ **Skørping** Tlf. 9839 2244

info@cfrhospitaler.dk www.cfrhospitaler.dk

Danmarks største udvalg af dagligvarer til discountpriser

REMA 1000
Meget mere discount!

HOVEDSTADEN

FORMAND Karin Skrydstrup
Bogmester Fischers vej 5A 1.3, 2000 Frederiksberg
Tlf. 2388 3266 • Skryd1@gmail.com

Kære medlemmer

Siden sidst har der været god aktivitet i bestyrelsen, hvor et af hovedpunkterne ved de seneste møder har været forberedelserne til næste års Landsmøde. Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew Hovedstaden ser frem til at være værter i 2017. Der arbejdes ihærdigt på, at arrangementet skal blive både hyggeligt og festligt, sådan som der er tradition for. Allerede nu kan vi løfte sløret for, at der bliver noget med Netto og noget med bakker, noget med vand og noget med stemmer. Og så er der noget med ti og noget med fire. Mere siger vi ikke endnu om selve arrangementet. Glæd Jer, det gør vi.

Efterårets arrangement i Hovedstaden 5. oktober var et medlemsmøde om fleksordning og pension hos Danica i Kgs. Lyngby. Socialrådgiver Marianne Zerlang fra Danica Pension fortalte levende og informativt for 20 medlemmer og pårørende om fleksordningens mange regler. Flere benyttede muligheden til at stille spørgsmål, og Marianne gjorde et flot stykke arbejde for at gøre det noget tunge stof spiseligt.

Vi kan opfordrer til at du søger mere viden i din fagforening, dit pensionsselskab eller kommune, hvis du overvejer at gøre brug af ordningen. Fleksordningen er en reform fra sommeren 2012. Reformen trådte i kraft 1. januar 2013 og har siden vist sig at have den virkning, at færre er på førtidspension og flere i fleksjob end under den tidligere ordning.

Vi planlægger endnu et medlemsmøde i foråret. Flere fine forslag er på tegnebrættet. Mere herom først i det nye år. Har du forslag til arrangementer, er du altid velkommen til at kontakte et af bestyrelsesmedlemmerne.

Vi nærmer os årets udgang og vil benytte lejligheden til at sige Jer tak for opbakningen til årets arrangementer, generalforsamlingen i marts, rundvisning på Frederiksberg Slot i juni og mødet om fleksjob i oktober. Herfra til Hovedstadens medlemmer og medlemmerne rundt omkring i landet – Rigtig god jul og godt nytår.

SJÆLLAND SYD

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

Kære medlemmer

Vi takker for året der er gået og tak for den opbakning til vores arbejde, I har vist os.

Vi vil ønske jer alle en glædelig jul og et godt nytår.

VESTSJÆLLAND

FORMAND Inge-Lise Fauerholt
Rolighedsvej 2, 4296 Nyrup
Tlf. 5780 3865 / 2448 9425 • ilf56@yahoo.dk

Kære medlemmer

Vi ønsker alle vore medlemmer en glædelig jul
og et godt nytår.

Tak for året der er ved at rinde ud.

FYN

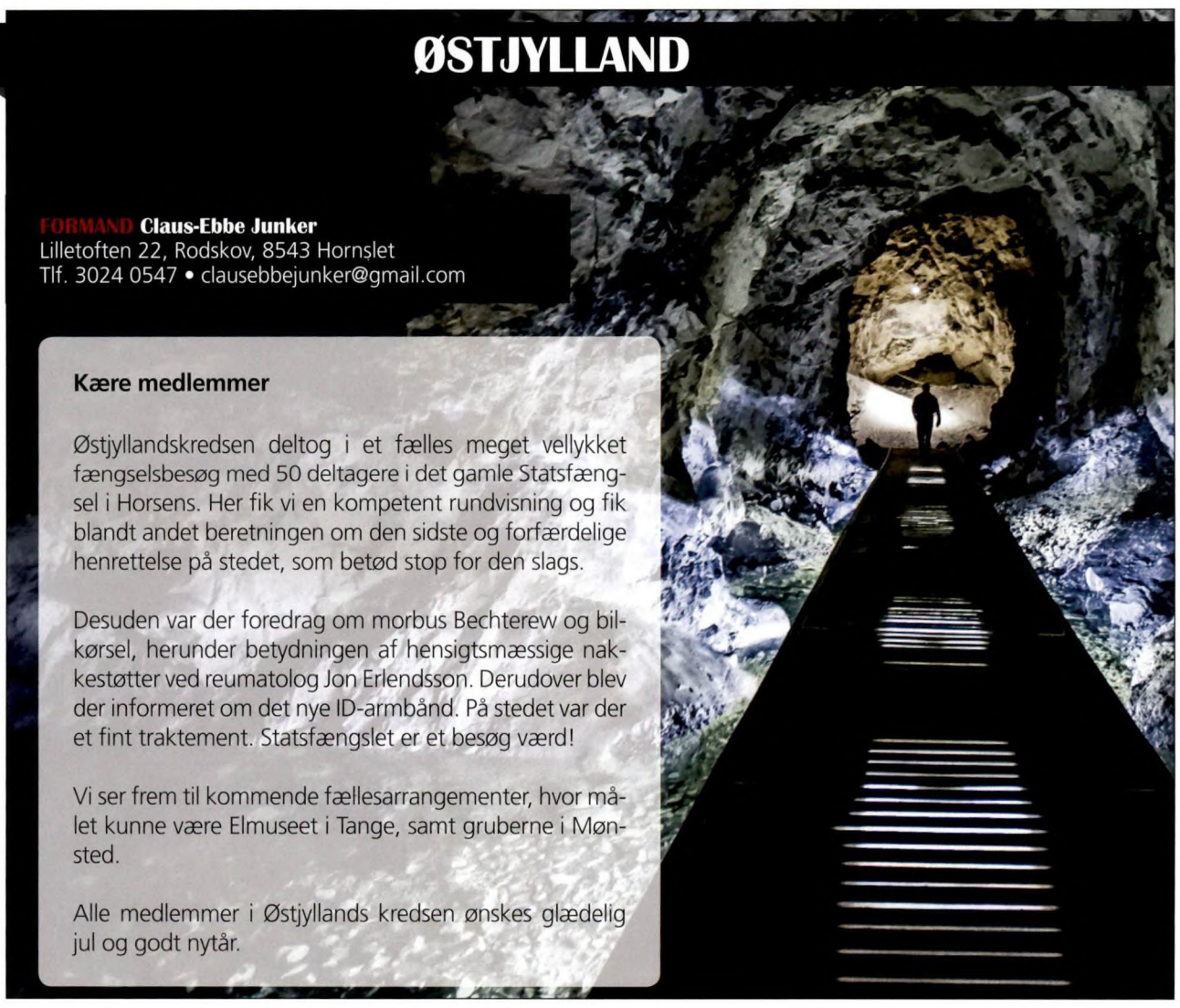
FORMAND Ally Granhøj
Svelmøparken 34, 5600 Faaborg
Tlf. 2126 2082 / 6261 5806 • algrmiol@sydfynsmail.dk

Kære medlemmer

Vi har netop været til julestue på Bryggeriet Vestfyn 4. december. Vi har fået nogle nye medlemmer til Fyn. Der er også i det forgangne år mødt flere medlemmer op til vores arrangementer, det er vi meget glade for i bestyrelsen.

Nu vil vi ønske alle Fyns medlemmer glædelig jul og tak for året, der er gået.

ØSTJYLLAND



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

Kære medlemmer

Østjyllandskredsen deltog i et fælles meget vellykket fængselsbesøg med 50 deltagere i det gamle Statsfængsel i Horsens. Her fik vi en kompetent rundvisning og fik blandt andet beretningen om den sidste og forfærdelige henrettelse på stedet, som betød stop for den slags.

Desuden var der foredrag om morbus Bechterew og bilkørsel, herunder betydningen af hensigtsmæssige nakkestøtter ved reumatolog Jon Erlendsson. Derudover blev der informeret om det nye ID-armbånd. På stedet var der et fint traktement. Statsfængslet er et besøg værd!

Vi ser frem til kommende fællesarrangementer, hvor målet kunne være Elmuseet i Tange, samt gruberne i Mønsted.

Alle medlemmer i Østjyllands kredsen ønskes glædelig jul og godt nytår.

SØNDERJYLLAND

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

Kære medlemmer

Årets sensommer-arrangement gik i år til Egeskov Slot på Fyn, søndag 11. september, i flot sensommervejr med 18 deltagere. Efter busopsamling i Gråsten kørte vi til færgen i Fynshav, hvor vi begyndte dagen med rigtig god morgenmad og en lille en til halsen - så stemningen var i top lige fra begyndelsen.

Velankommet til Bøjden gik turen videre til Egeskov Slot, hvor vi på egen hånd kunne gå rundt og nyde den smukke park, kunne se og imponeres af slottets veteranmuseer, der huser biler, motorcykler, knallerter, fly, helikoptere, brandbiler med mere, Falck museet med redningskorpsets historie samt landbrugs-/hestevognsmuseet og legetøjsmuseet "Dukkehuset". Alt sammen imponerende og meget interessant. Sidst, men ikke mindst skal nævnes den flotte og interessante udstilling på selve slottet.

En dejlig frokost blev indtaget på slottets Cafe Jomfru Rigborg, hvorefter der igen var tid til at nyde de mange slotsattraktioner, nogle var på trætop-vandring, andre var i labyrinten og ellers gik man rundt og hyggede sig.

Vejret var perfekt, stemningen var i top – og vi kunne afslutte en fantastisk dag på Egeskov Slot og køre hjem rige på oplevelser efter dette gode arrangement.

Juleafslutning 29. november 2016
Dette blad udkommer i begyndelsen af december, hvor vi netop har afholdt foreningens traditionelle juleafslutning på Gigthospitalet i Gråsten.

Det er altid en festlig aften, hvor vi synger vore dejlige julesange og hygger os med gløgg, æbleskiver, kaffe og kage - og hvor der også er mulighed for at vinde en lille gave i foreningens julelotteri.

Forhåbentlig er alle nu kommet i den rette julestemning, således at julehyggen breder sig til hjemmefronten og holder både julen og nytåret over. Vi håber selvfølgelig, at mange af vore medlemmer har deltaget i dette hyggelige og traditionsrige arrangement.

VEJLE-RIBE

FORMAND Tina Aamann
Glænøvej 18, 6000 Kolding
Tlf. 2925 5340 • tpaamann@gmail.dk

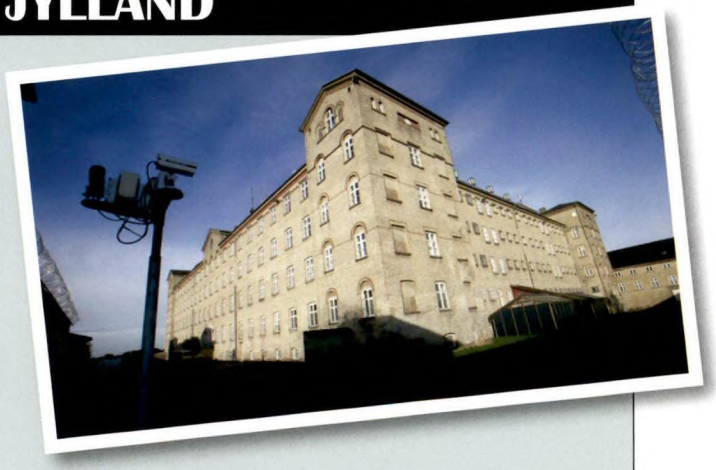
Kære medlemmer

Vi ønsker jer alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

Vi har flere ting på programmet i 2017. Blandt andet afholdes der 23. februar 2017 Generalforsamling hos Bowl 'n 'Fun i Kolding. Sæt derfor allerede nu kryds i kalenderen. Invitationen og en samlet oversigt over arrangementer i 2017 kommer på mail i løbet af december. Som altid er man meget velkommen til at kontakte bestyrelsen, hvis man har idéer eller spørgsmål i øvrigt.

MIDT-VESTJYLLAND

FORMAND Torben Pedersen
Munklindevej 42, 7441 Bording
Tlf.: 4127 3861 • torbenmunklinde@gmail.com



Kære medlemmer

Efter et efterår med den dejligste september i mands minde, nærmer tiden sig for julens hygge med familie og venner.

Vi havde i samarbejde med landsdelsforeningerne Østjylland og Vejle/Ribe en rigtig dejlig tur i fængsel 10. september. Det var utrolig spændende at se og høre om, hvordan livet har været i Horsens Statsfængsel - et besøg kan varmt anbefales.

Arrangementet var godt og velbesøgt med i alt 50 medlemmer fra de tre landsdelsforeninger, og vi i bestyrelserne har snakket om at samarbejde igen i 2017 om et arrangement.

I det nye år vil første arrangement være generalforsamlingen, som vi planlægger i marts 2017. Den vil finde sted i Herning, og der vil komme mere om det på hjemmesiden.

Husk at har i ønsker/ideer til arrangementer, så hører vi gerne fra jer, så hold jer endelig ikke tilbage.

I bestyrelsen vil vi gerne ønske alle medlemmer en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

NORDJYLLAND

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

Kære medlemmer

På trods af snevejret i Nordjylland mødtes 21 medlemmer søndag formiddag 6. november til ren selvforkælelsesdag i Skallerups Spa og wellnessafdelingen Romulus.

Efter at have fået udleveret håndklæde, badekåbe og badesandaler var vi klar til at nyde de lækre faciliteter. Der var blandt andet fire termalbade på henholdsvis 28°, 34°, 36° og 38°, samt koldtvandsbad. Derudover var der saunaer, dampbade og hvilerum.

Det var en helt speciel oplevelse at sidde i det udendørs varmtvandsbassin iført badetøj og hue, mens sneen dalede stille ned. En spændende og varm fornøjelse var sansesaunaen. Her fik vi lov til at opleve en gus-seance, hvor glohede granitsten, æteriske olier og svingende håndklæder dannede ramme om en fantastisk sanseoplevelse.

Til frokost blev der serveret en lækker tapastallerken samt valgfri drikkevarer.

Bestyrelsen takker for en dejlig dag og for opbakningen til vores arrangementer.

Næste arrangement i foreningen bliver et foredrag af Annette Schlemmer. Hun er overlæge på reumatologisk afdeling på Aalborg Sygehus.

Mere info kommer.

Merkurs Skatte

v. Jannie Rasmussen
Horsebækvej 114
5450 Otterup
Tlf. 2844 1255

Scan QR-koden og besøg www.nssystem.com

NS system
...synlighed på tekstil

Transfer •
Broderi •
Laser •
Vævede etiketter •
Plotterfolie •
Tekstil •

tnl-services.dk

Vi sidder klar på telefonen til at tage imod din ordre.

Brunhøj 16 • 7100 Vejle
Tlf. 75 72 24 99
www.tnl-services.dk

• Maskinudlejning •

ENTREPRENØR
IVAN A. JENSEN

Tlf. 20 61 26 89
ivan@ivanajensen.dk
Vejrupvej 7, Vejrup
6740 Bramming

Jord-, Kloak- & Betonarbejde, Belægning

Hvor har du brug for ...

KLAR LYD?

Vi løser akustikproblemer hos alle

Ring og få et uforpligtende tilbud eller besøg vores webshop på www.alpha-akustik.dk

Langebjergvænget 8A
4000 Roskilde

Hovedkontor: 70 26 14 12
Jylland: 29 91 70 26

ALPHA AKUSTIK
Specialister i akustik

coclo
AKUPUNKTUR & MAGNET TERAPI

Vores teori, undersøgelse og behandlingsteknik er verdens førende til at fjerne eller forbedre smerte.
Alle kan få en gratis forundersøgelse

Coclo klinikker i København • Odense • Kolding • Århus • Randers • Aalborg
Tlf. 22 32 34 56 • www.coclo-klinik.dk

KEMP&LAURITZEN

EL-INSTALLATION
RØR / VVS
VENTILATION
TEKNIKENTREPRISER

Roskildevej 12
2620 Albertslund
Tlf: 4366 8888
kemp-lauritzen.dk

SSA Auto

V/Søren `Super` Andersen

Alt i Reparation´er

29266217

Brinch hjem Sønderho Fanø

Ferie - Rekreation for alle, også handicappede

Henvendelse: brinchhjem@c.dk
Tlf. 40 85 05 86 eller mobil: 29 47 20 19
www.brinchhjem.dk

Skovby Anlæg

Flisebelægninger · Granitbelægninger
Haveanlæg nye samt vedligeholdelse af eksisterende
Beskæring og træfældning · Beplantning
Snerydning hos private og virksomheder
Springvand og havebassiner
Samt meget mere inden for anlægsarbejde

Ring og få et uforpligtende tilbud
på 22 50 23 89 eller 87 94 94 66

Tinbækparken 55 · 8464 Galten
www.skovby-anleg.dk

AALESTRUP FYSIOTERAPI

Jernbanegade 2A
9620 Aalestrup
Tlf. 98 64 22 27
www.aalestrupfys.dk
aalestrupfys@mail.dk

HOUREVISION

v/Karen-Margrethe Krarup

86 55 69 00

Gylling Østergade 27 • 8300 Odder

PM Møbelfabrik ApS

Engvej 12
6600 Vejen

Tlf. 75 36 14 55

THERMOFORMNING PLASTFORARBEJDNING

C.R. STEGLICH & CO A/S

www.crsteglich.com TLF. 56 31 35 69

HIMMELEV AUTO

Himmelev Bygade 66 · Himmelev · 4000 Roskilde
46 32 19 25 - 46 36 07 00

FREDERIKSBORG apotek

Frederiksborg Apotek
Slotsgade 26
3400 Hillerød
Tlf. 48 26 56 00

www.frederiksborg-apotek.dk
Handicapvenlige adgangsforhold

Apoteket har døgnvagt

Ziegler Service

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

Døgnåbent - Døgntlf. 40 58 27 72

Hørby Allé 11 - 2770 Kastrup
32 50 27 72

Akuspecialist
Lien Ping

Ekspert i traditionel kinesisk medicin og akupunktur. ***Speciale:*** Hovedpine, migræne, astma, iskias, tobaksafvænning m.m.

HAVNEGADE 24-26, 8000 AARHUS C - TLF. 86 18 20 96

Nyudviklet gigthandske - tilfreds eller pengene retur

- Reducerer ømhed i led og hævede hænder
- Nyttig varmeterapi til leddene
- **Kampagnepris 349,00 kr.** (Normalpris kr. 399,00)

Bestil i webbutikken
thermoskin.dk/gigthandsken
eller ring på tlf. 70 20 60 18

THERMOSKIN

• Nybygning • Køkken og bad
• Tilbygning • Vinduer og døre

LAURSEN
Tømrer- & Snedkerforretning
Mercurvej 98
8700 Horsens
Tel. 21 42 83 31
www.laursents.dk

Støt vores annoncører

Alt i service og reparation af person- og varevogne
Forsikringsskader
Klargøring til syn
Mulighed for lånebil
Montering af div. ekstraudstyr
Aircon. service

Dit autoværksted!

Køb og salg af brugte biler
Speciale: Toyota

v/Michael Nielsen
Langelandsvej 4
5500 Middelfart
Tlf. 64 41 24 00
26 48 58 82
www.mnauto-middelfart.dk

MN auto

Bagsværd Auto- & Elektroservice
v/ OLE MIKKELSEN
VADSTRUPVEJ 61 . 2880 BAGSVÆRD
TLF. 44 98 18 50

Intensiv fugtighedscreme

Caviar Fibroactiv Cream + Silkprotein®

Øger hudens DNA mærkbart.

Fremstillet af ægte caviar samt økologiske ekstrakter - ren forkælelse til din hud.

Det gør Caviar Fibroactiv Cream + Silkeprotein for din hud:

- tilfører huden fugt med omgående virkning
- efterlader huden glat og silkeagtig
- giver huden et sundt og ungdommeligt udseende
- beskytter huden indefra og regenererer hudceller, hvilket forsinker ældningsprocessen
- modvirker hudens tab af elasticitet og forbereder huden til solen

Uden PEG, parabener og de 26 allergene stoffer.

naturfarm.dk
Naturfarm • 7930 4130

Fås hos førende helsekostbutikker, og udvalgte forhandlere overalt i landet.

NATURFARM Pharmacy

Griseformidling Vest ApS
Kærmarksvej 44 - 6780 Skærbæk
vb@grisvest.dk - www.grisvest.dk
Telefon 20 99 52 16

TØMRERMESTER
KIM HANSEN
MOBIL 61 37 89 84
byg garanti
Ellesø Gade 12, 5592 Ejby, Tlf. 64 49 24 84

EJ Rengøring
Vi skaber et rent miljø

Vi betjener både virksomheder, private, ejer-og boligforeninger.
HUSK!!! - Private kan gøre brug af håndværkerfradraget.

Østermarksvej 71, 8983 Gjerlev • Tlf. 2029 0827
info@ej-rengoering.dk • www.ej-rengoering.dk

RENAULT Aut. forhandler
DACIA
VOLVO Service

K. WESTERGAARD AUTOMOBILER A/S
8700 Horsens
Tlf: 75 62 51 33 - Fax: 75 62 73 32
www.westergaard-automobiler.dk

Gigtlinien
Gentoftegade 118, 2820 Gentofte
Tlf. 3977 8000 • info@gigtforeningen.dk
www.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

RYGSØJLEGIGT OG MORBUS BECHTEREW

HOVEDBESTYRELSEN

Formand
Jens Tryde
Primulavej 15
7000 Fredericia
Tlf. 2815 3828
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
clausebbejunker@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@mail.dk

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

Suppleant
Ansat 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. 4127 3861
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
clausebbejunker@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

CORP-1115663-0000

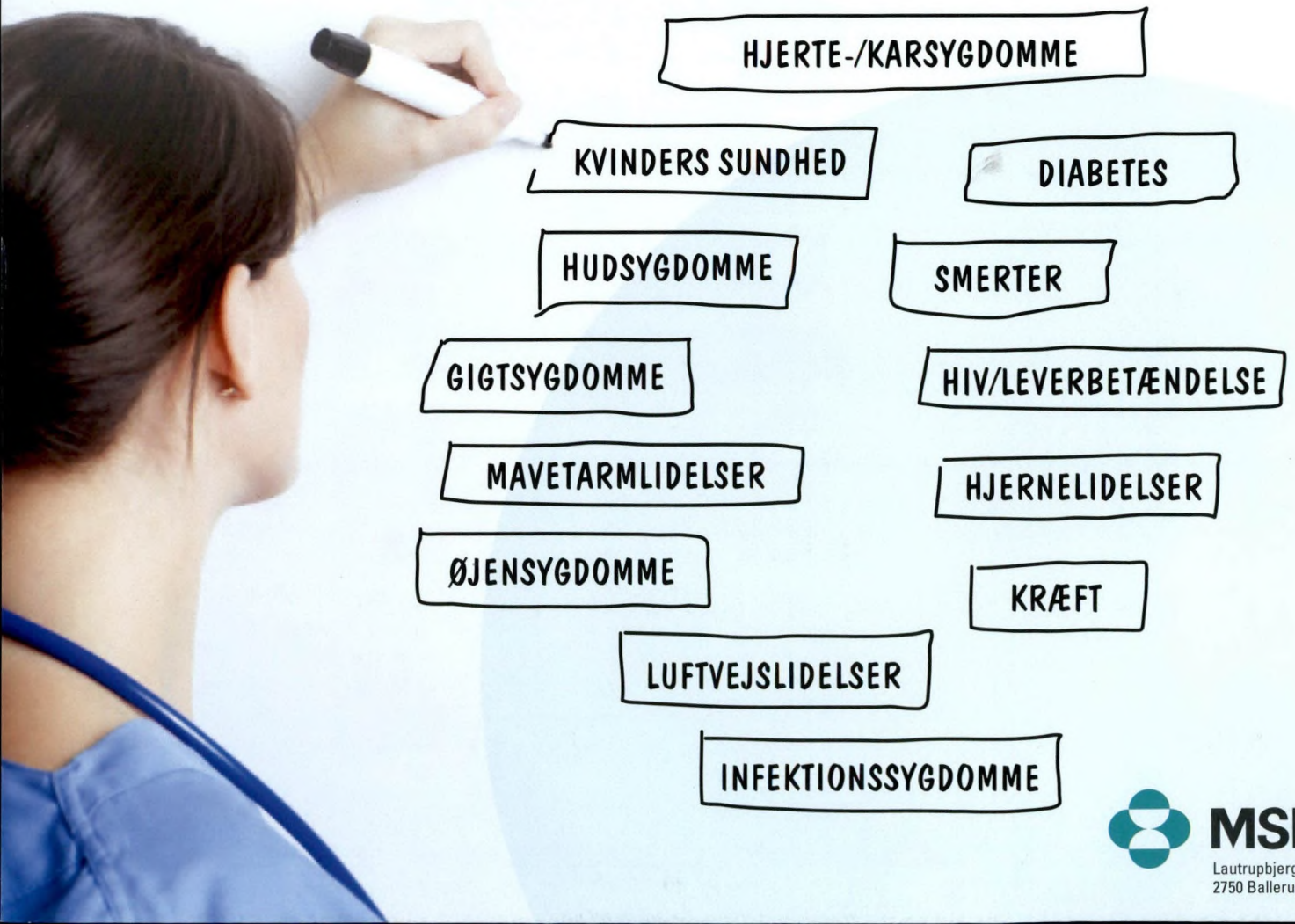
Vores vigtigste opgave er at gøre en **forskel**

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

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



MSD
Lautrupbjerg 4
2750 Ballerup