



**RYGSØJLEGIGT OG
MORBUS BECHTEREW**

**Nr. 1 • februar 2017
24. årgang**

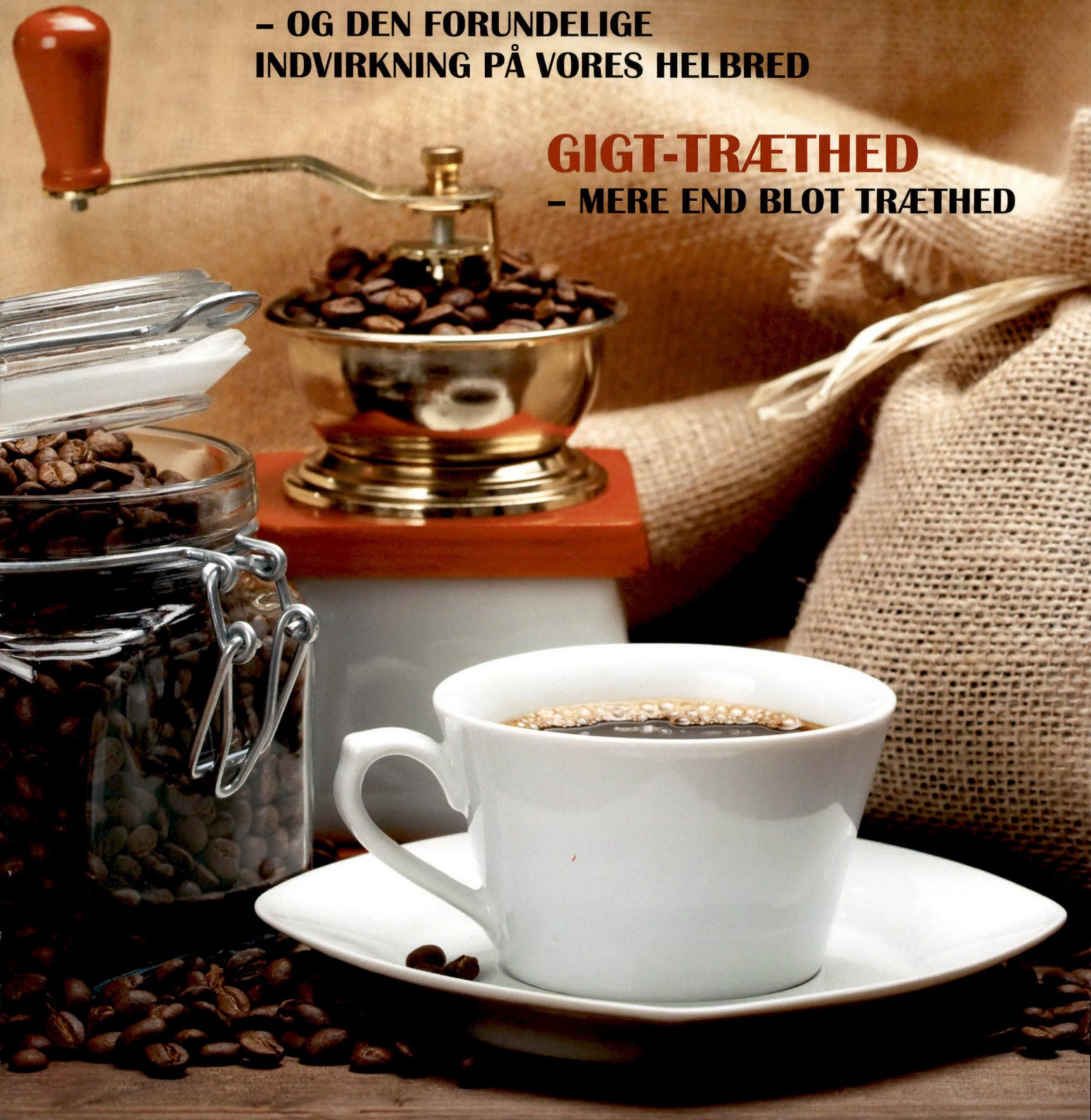
FORENINGEN FOR RYGSØJLEGIGT OG MORBUS BECHTEREW

KAFFE

**– OG DEN FORUNDELIGE
INDVIRKNING PÅ VORES HELBRED**

GIGT-TRÆTHED

– MERE END BLOT TRÆTHED



MAGASINET OM RYGSØJLEGIGT



Af Jens Tryde

BRUG VORES NYE HJEMMESIDE

Denne leder skriver jeg, mens vinteren synger på sidste vers, og snart er foråret over os. Selv om nytåret allerede nu synes længe siden, vil jeg gerne benytte denne lejlighed til at kigge tilbage på 2016. Det blev jo året, hvor foreningen fik sit nye navn, og dermed også udskiftning af sort set alt det materiale, vi hidtil har rådet over.

En af de nye ting, der fulgte med navneskiftet, var naturligvis den nye hjemmeside: rygsøjlegigt.dk. Processen omkring sidens tilblivelse har været lang, og til tider bulet, men nu er vi i mål, og resultatet, synes jeg, er blevet rigtig godt. Jeg håber, du vil bruge siden flittigt. Det er både vigtigt, fordi det er her, du kan læse nyheder og finde gode tilbud hurtigt, og fordi det betyder meget, at den nye side får flotte besøgstal. Mange besøg på siden er med til at promovere foreningen på nettet, og med dit besøg på siden, er du med til at hjælpe foreningen.

Med forårets komme følger også indkaldelserne til generalforsamlingerne landet over. Igen i år vil jeg opfordre alle til at deltage i den generalforsamling, som

netop din landsdelsforening afholder. Vores forening bygger jo på fælleskab og på vidensdeling. På en generalforsamling får du begge dele; du hører nyt fra det lokale arbejde, din formand vil fortælle om det arbejde, der foregår i landsforeningen generelt, og ikke mindst får du mulighed for at tale med ligesindede om netop det, der betyder noget for dig og din situation. Har du mod på mere endnu, så har du min opbakning til at stille op til valg til en bestyrelse. Landet over er der jævnligt brug for friske kræfter, så kom og bliv en del af et spændende og vigtigt stykke frivilligt arbejde.

Årets landsmøde afholdes i København 6.-7. maj. Igen i år kan foreningen tilbyde deltagelse til en særlig favørpris, ligesom der er mulighed for at tage en ekstra overnatning - også til en særlig nedsat pris. Jeg håber, at rigtig mange vil benytte tilbuddet og komme til vores smukke hovedstad i maj. Du kan læse om landsmødet i detaljer længere inde i bladet.

På gensyn til generalforsamlingerne og til landsmødet.

Jens Tryde



**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/foreningenforrygsøjlegigtogmorbusbechterew

Følg os på facebook

Velkommen til Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew på Facebook.

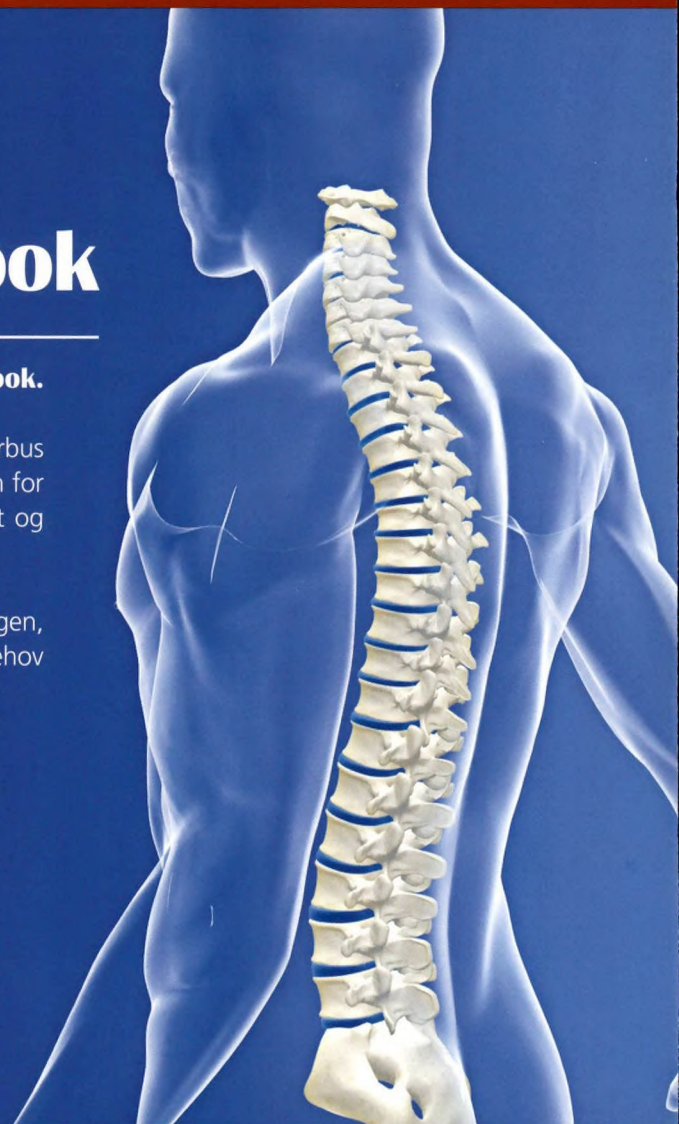
Indtil for nyligt var vi kendt under navnet Gigtforeningen for Morbus Bechterew, men her i foråret skiftede foreningen navn til Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew - i daglig tale blot: Rygsøjlegigt og MB.

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

[facebook.com/foreningenforrygsoejlegigtogmorbusbechterew](https://www.facebook.com/foreningenforrygsoejlegigtogmorbusbechterew)



UDGIVELSER 2017

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

NR. 1 • 2017

En sygdom kommer sjældent alene 5

Mere end blot træthed 6

PORTRÆT Farverig nordjyde – med fuld palet 8

TEMA Kaffe og helbred - på godt og ondt 12

Landsmøde 2017 18

En oplevelse på Sano Middelfart 21

Hvor højt må jeg råbe? 22 **KLUMME**

Landsdelsforeningsnyt 26

Nyttige oplysninger 35

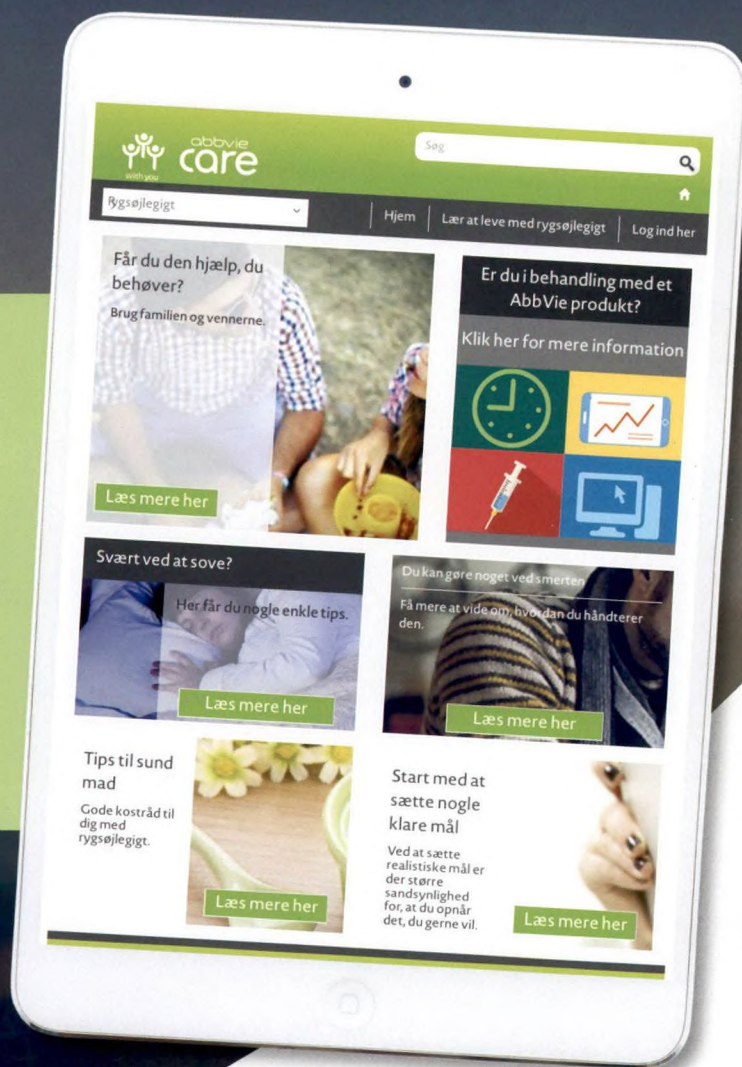
GODE RÅD TIL LIVET MED EN KRONISK SYGDOM

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

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

ÉN SYGDOM KOMMER SJÆLDENT ALENE

Af Lars Christensen journalist

Op mod 400.000 danskere lider af autoimmune sygdomme som rygsøjlegigt, leddegigt, psoriasis eller kronisk inflammatorisk tarmsygdom. Og mange har flere af disse lidelser samtidig. Og jo flere sygdomme man er ramt af, des større er belastningen og sygefraværet hos den enkelte.

Personer med autoimmune sygdomme er ofte ramt af mere end én lidelse. Således har mange med rygsøjlegigt eksempelvis også psoriasis i varierende grad. Det kan give nogle behandlingsmæssige udfordringer, når man har symptomer og sygdomme, der strækker sig over mere end et lægefagligt speciale. Den primære læge - i dette tilfælde reumatologen - skal nemlig også tage vare på patientens hududslæt, tarmproblemer eller regnbuehindebetændelse og vurdere, om disse symptomer skal varetages af læger i det pågældende speciale.

Desværre oplever mange med en autoimmun sygdom, at det er svært at få stillet en diagnose, og at de fysiske og psykiske gener ikke bliver taget alvorligt af lægerne. Det viser en undersøgelse fra KORA, Det Nationale institut for Kommuner og Regioners Analyse og Forskning. Undersøgelsen er foretaget blandt 2835 personer med autoimmune sygdomme for sammenlutningen "De Autoimmune", som er et samarbejde mellem Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew, Psoriasisforeningen, Foreningen for Unge med Gigt (FNUG), Colitis-Crohn Foreningen og Patientforeningen HS Danmark.

Højere sygefravær

Undersøgelsen viser, at hver tredje har oplevet, at det var svært at få stillet en diagnose, og hver anden er blevet set af mindst tre læger, inden diagnosen blev stillet. Samtidig er mere end hver anden ikke blevet informeret om andre autoimmune sygdomme eller andre følgesygdomme.

Undersøgelsen viser derudover, at der er en klar sammenhæng mellem antallet af autoimmune diagnoser og de udfordringer, den enkelte har i mødet med sundhedsvæsenet. Eksempelvis stiger andelen, der har oplevet samarbejdsproblemer eller uenigheder mellem behandlerne, i takt med antallet af autoimmune diagnoser.

Hvis man lider af mere end én autoimmun sygdom, øges risikoen ligeledes for mere sygefravær, ligesom flere unge opgiver deres uddannelsesforløb som følge af sygdom. Det er en udvikling, som patientforeningerne anser for stærkt bekymrende - både for den enkelte og for samfundet generelt. Ikke alene er det en personlig byrde psykisk, fysisk og økonomisk, det er også en økonomisk belastning for samfundet, når konsekvensen er mere sygefravær, færre gennemførte uddannelser og flere på overførselsindkomst.

Store sociale og familiemæssige konsekvenser

Undersøgelsen kaster også lys over, at mange med autoimmune sygdomme kæmper med at få deres sociale- og familiemæssige liv til at fungere, ligesom det kan være svært at deltage i et aktivt socialt liv i lighed med andre. Mange undgår således at dyrke fritidsinteresser, og ifølge undersøgelsen giver mere end hver femte udtryk for, at sygdom har alvorlige konsekvenser for deres parforhold og familieliv.

MERE END BLOT TRÆTHED

Af Jan Andreasen journalist

Mange med gigbt er også plaget af gigtrelateret træthed - og det er ikke bare almindelig træthed.

Gigtrelateret træthed eller fatigue, som det også kaldes, er mere end den almindelige træthed, vi alle oplever. Gigtrelateret træthed beskrives som overvældende, ukontrollerbar og som meget anderledes end almindelig træthed. Samtidig er denne form for træthed et symptom, mange gigttramte anser som vigtigt i forhold til livskvaliteten.

Fatigue kan ikke alene opleves som fysisk træthed, men også være mentalt eller følelsesbetinget. Det betyder, at trætheden så at sige kan dominere kroppens muskler og gøre dig fysisk træt. Samtidig kan fatigue også være mental træthed, der medfører koncentrationsbesvær, hukommelsesproblemer eller udfordringer med at bevare overblikket. Andre derimod rammes af psykisk træthed af mere depressiv karakter med manglende overskud.

Ikke entydig sammenhæng med sygdomsaktivitet

Gigtrelateret træthed er ofte knyttet til sygdomsaktiviteten, men ikke nødvendigvis. Hos patienter med høj sygdomsaktivitet antages det, at udmattelsen kan forklares ud fra den høje sygdomsaktivitet ved, at de inflammatoriske processer så at sige dræner kroppen for energi.

»Det er dog ikke hele forklaringen, idet patienter med lav sygdomsaktivitet også kan opleve gigtrelateret træthed. Der er således ikke en entydig sammenhæng,« understreger Bente Appel Esbensen, der er seniorforsker, lektor, ph.d., på Videncenter for Reumatologi og Rygsygdomme, Rigshospitalet - Glostrup.

Der er også påvist en sammenhæng mellem eksempelvis smerter og depression, der forstærker oplevelsen af træthed og udmattelse i lighed med stress, konflikter, økonomiske vanskeligheder og bekymringer. Bente Appel Esbensen peger på, at man i dag ikke kender årsagen til den gigtrelaterede træthed, men at man kan se den som del af den inflammatoriske proces, som finder sted i kroppen ved eksempelvis rygsøjlegigt eller morbus Bechterew.

Erkendelse er vigtig

Når man har en behandlingskrævende kronisk sygdom, er det vigtigt at anerkende sygdommen og i et vist omfang indrette eller tilpasse sin tilværelse herfter. Det gælder også i forhold til gigtrelateret træthed, påpeger Bente Appel Esbensen.

»Det er vigtigt, at man som patient lærer sin sygdom at kende og så at sige tager kontrol over den, og tilpasser sit liv, så man bedst muligt lever med sygdommen og dens konsekvenser,« siger hun.



Det giver nogle begrænsninger at leve med gig, men man kan til dels kontrollere trætheden.

Det betyder, at man dels skal være opmærksom på, i hvilken grad man rammes af gigrelateret træthed, og hvornår trætheden dominerer. Dette skal man i videst muligt omfang indrette sin hverdag efter og finde ud af, hvor meget man magter.

»Det giver nogle begrænsninger at leve med gig, men ved at tilrettelægge sit liv og tilpasse sig sygdommen, kan man bedre kontrollere trætheden,« pointerer Bente Appel Esbensen.

I praksis betyder det, at man skal være opmærksom på ikke at have for mange opslidende arrangementer tæt på hinanden, og at man får den nødvendige hvile. Har man brug for at hvile sig, bør det dog kun være et mindre hvil, for det er også vigtigt at holde kroppen i gang.

Fysisk aktivitet mindsker trætheden

Undersøgelser har vist, at fysisk aktivitet kan mindske gigrelateret træthed. Det betyder ikke nødvendigvis træning i gængs forstand. Nogle kan opleve en bedring, hvis de lægger lidt ekstra fysisk aktivitet ind i dagligdagen som eksempelvis at parkere bilen et stykke væk, så man skal gå lidt længere eller ved at tage trappen frem for elevatoren.

»Nogle foretrækker derimod hård intensiv træning, fordi den træthed, de opnår herved, er bedre eller

mere acceptabel end den gigrelaterede træthed,« forklarer Bente Appel Esbensen.

Tal med læge eller sygeplejerske

Gigrelateret træthed er ikke et symptom, læger og sygeplejersker generelt er specifikt opmærksomme på, men det er en del af den samlede sygdomsvurdering. Det ses blandt andet af, at man som patient under en konsultation kan blive stillet nogle spørgsmål, hvor den gigrelaterede træthed vurderes på en såkaldt VAS-skala fra 1 til 10.

»Der findes andre skemaer, som kan bruges til at differentiere den gigrelaterede træthed, så læger og sygeplejersker får en mere nuanceret beskrivelse af, i hvilket omfang og hvordan den gigrelaterede træthed påvirker den enkelte patient,« siger Bente Appel Esbensen.

Søvnforstyrrelser forværrer gigrelateret træthed

Det er ikke ualmindeligt at have søvnforstyrrelser, når man har gig. Derfor er det vigtigt med gode søvnvaner og at få tilstrækkeligt med søvn og hvile for at forebygge og håndtere trætheden.

FARVERIG NORDJYDE – med fuld palet

Af Lars Christensen journalist

Anne Grethe Jurik er en kulørt personlighed. I mere end 40 år har hun arbejdet med diagnostik og behandling af morbus Bechterew og rygsøjlegigt. Og i år tildes hun Bechterew-prisen for anden gang.

Det emmer af Nordjylland. Det emmer af vedholdenhed og charme på sin egen facon. Det er her, hun har det bedst. Det er her hun er vokset op, og her hun trives, når travlheden forsøger at ruske op i jordbundetheden.

Vi befinder os på en gård i den lille by Skallerup – ganske tæt på Hjørring og med Jammerbugtens vidder mod vest på den anden side af klitterne. Når træerne er sprunget ud, og blomsterduften stiger op fra løvet, finder Anne Grethe Jurik roen og lader op i disse omgivelser. Og der er i den grad noget at lade op til.

68-årige Anne Grethe Jurik er nordjyde med alt det gode, det fører med sig. Hun er født og opvokset i Hjørring og gik på Hjørring Gymnasium. Herefter ville hun egentlig gerne have været dyrlæge, men det blev aldrig til noget at flytte til København for at studere. For det gjorde man ikke i hendes familie. Derfor kom hun på Universitetet i Aarhus og læste til læge.

Efter studietiden var hun otte måneder på universitetet som adjunkt, men det var ikke tilstrækkeligt udfordrende. Hun begyndte derfor på Radiologisk Afdeling på Århus Universitetshospital som reserve-

læge i 1975. Og her har hun lige siden haft sin daglige gang. For her har hun det godt, og her kan hun gøre det for patienterne, som hun finder giver aller mest mening. Det var her på Radiologisk Afdeling, at interessen for billeddiagnostik begyndte og via et tre års ophold på Reumatologisk Afdeling fik hun en grundig indføring i forskningsmetoder og teknikker af en af datidens dygtigste danske specialister, Hans Graudal - og herfra blev interessen for radiologi og reumatologi ikke mindre.

»Gennem hele mit virke på det billeddiagnostiske område har jeg haft fokus på langt mere end billeder. Jeg har altid været meget orienteret mod patienternes symptomer, og på den vis går jeg meget op i, at man ser hele patienten i forhold til diagnostik og behandling. Så for mig handler det ikke kun om at tolke billeder, men om at inddrage hele patienten i det samlede sygdomsbillede,« fortæller Anne Grethe Jurik og fortsætter:

»Med tiden fik jeg endnu mere indsigt i reumatologien - og jeg fandt mig ganske godt tilpas med de radiologiske problemstillinger.«

Hunden Fuching er en trofast følgesvend på lange ture i den nordjyske natur.



Et livsværk om rygsøjlegigt

Anne Grethe Jurik har vittet bidraget til forskningen inden for morbus Bechterew og rygsøjlegigt. Således har Anne Grethe gennem årene været med i omkring 50 videnskabelige undersøgelser om morbus Bechterew og gigt i rygsøjlen. Det aftvinger respekt, og Anne Grethes titel afspejler da også en læge af helt særlig karakter: Professor, lærestolsprofessor, adjungeret professor, specialeansvarlig overlæge, lektor og dr.med. Hendes kliniske såvel som forsknings- og udviklingsmæssige arbejde har i årenes løb gjort hende internationalt anerkendt som ekspert inden for muskuloskeletal radiologi med fokus på patienter med rygsmerter. Indenfor dette felt er hendes spidskompetence gigtforandringer i rygsøjlen.

Anne Grethe har gennem en årrække ligeledes været del af både nationale og internationale arbejdsgrupper inden for det radiologiske område, herunder Assessment of Spondyloarthritis Society (ASAS), EULAR task force gruppe, der udstikker anbefalinger til brugen af billeddiagnostik i forbindelse med spondylartropati i den kliniske praksis, og endelig i OMERACT (Outcome Measures in Rheumatology clinical trials).

En forsømt patientgruppe

I maj 2016 havde hun 40 års jubilæum på Aarhus Universitetshospital. Og hun har aldrig arbejdet uden for Aarhus. Og svaret kommer ganske resolut på spørgsmålet, hvorvidt hun kunne tænke sig at arbejde et andet sted. Klart nej!

»Da jeg begyndte at arbejde med patienter med morbus Bechterew og rygsøjlegigt, fandt jeg hurtigt ud af, at det helt klart var en patientgruppe, som blev forsømt i og med, at mange ikke fik stillet de korrekte diagnoser, ligesom de havde været syge i flere år. Mange var simpelthen havnet forkerte steder i sundhedssystemet,« fortæller Anne Grethe.

Evig lykke med familien

Tiden i det nordjyske går ofte med at passe den store have, ligesom hun også har en have i hendes og samleverens anden bolig i Skæring lidt uden for Aarhus. Det bliver også til nogle afstressende gåture med chau chau'en Fuching, der er et kinesisk ord for "evig lykke". De lange ture med hunden i den smukke nordjyske natur giver ro i sjælen. Derudover elsker Anne Grethe at male med silkemaling og oliemaling. Hun er vild med de pragtfulde dybe farver. Og når familien og »»

“Det er vigtigt at få stillet den korrekte diagnose på så tidligt et tidspunkt som muligt - og det er blandt andet også derfor, at vi på vores afdeling i Aarhus altid undersøger hele rygsøjlen foruden sacro-iliaca-leddene. Det er nemlig ganske små forandringer, der er afgørende for, om man senere bliver stiv i ryggen. Derfor er det vigtigt at få undersøgt hele ryggen.

det syvårige barnebarn også skal "passes", ja så er der ikke meget mere fritid.

»Jeg bærer jo nok præg af at være nordjyde. Jeg er vedholdende. Hvis jeg finder noget jeg brænder for, så gør jeg mit bedste for at komme godt omkring det,« siger Anne Grethe.

Og måske er det noget af forklaringen på, at hun har arbejdet med rygsøjlegigt- og morbus Bechterew-patienter i 40 år. For hun mener, at der stadig er noget at gøre, selv om diagnostikken generelt er blevet bedre.

Raske opfylder kriterierne for SpA

Anne Grethe har de senere år specielt rettet blikket mod de diagnostiske kriterier for SpA. Det har den særlige årsag, at hendes egne undersøgelser viser, at nogle raske personer faktisk opfylder kriterierne for at have SpA - uden at de har det!

»Kriterierne for at diagnosticere SpA er alt for følsomme, og det er man nødt til at gøre noget ved, og derfor skal kriterierne justeres på et eller andet plan,« siger hun.

Og med det vedholdende nordjyske sind, får den farverige professor formentlig ret. Og netop engagementet i patienternes ve og vel ligger blandt andet til grund for, at hun til maj får overrakt Bechterew-prisen.

»Det betyder utroligt meget for mig at få denne pris. For det er jo en anerkendelse af, at patienterne værdsætter mit arbejde.

Prisen er på 30.000 kr., men pengene betyder ikke noget for Anne Grethe. Det er anerkendelsen, der er vigtig. Og af den grund har hun heller ikke besluttet sig for, hvad pengene skal bruges til, men hun har i tankerne, at de skal gavne patienter med morbus Bechterew.

En vigtig patientforening

Anne Grethe har i øvrigt stor ros til Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew. Fra hendes mange internationale kontakter via forskellige forskningsgrupper hører hun ofte positivt om patientforeningens arbejde - såvel nationalt som internationalt:

»Mit indtryk af foreningen er, at den er del af et godt internationalt samarbejde. Den sætter et aftryk, og jeg hører indimellem, at foreningen er vigtig i både nationalt og internationalt regi. Det har også betydning for, at fremtiden for patienter med morbus Bechterew og rygsøjlegigt ser lys ud. Der er himmelvid forskel på, hvad man kan gøre i dag i forhold til for bare 20-30 år siden,« beretter Anne Grethe og fortsætter:

»Det er vigtigt at få stillet den korrekte diagnose på så tidligt et tidspunkt som muligt - og det er blandt

Indstilling til Bechterew-prisen

Sådan lød ordene, da Anne Grethe Jurik blev indstillet til Bechterew-prisen:

Inden for den reumatologiske verden - både nationalt og internationalt - kender mange til den enorme indsats Anne Grethe Jurik gør inden for den billeddiagnostiske forskning, især inden for aksial rygsøjlegigt og psoriasisgigt.

Anne Grethe Jurik har været en af de centrale aktører i forhold til at udforme de europæiske guidelines, som definerer de moderne billeddiagnostiske kriterier for rygsøjlegigt. Med sin enorme viden inden for magnetresonans (MR) undersøgelser, er hun fortsat involveret i talrige forskningsprojekter, som især har til sigte at belyse MR-scanningens anvendelsesmuligheder. Anne Grethe Jurik er og har

været medlem af både nationale og internationale arbejdsgrupper inden for det radiologiske område, herunder ASAS, EULAR og OMERACT.

Ud over de mange timer, der lægges i forsknings- og projektarbejdet, varetager Anne Grethe Jurik opgaven som specialeansvarlig overlæge på Radiologisk Afdeling på Aarhus Universitetshospital. Ved at tildele Anne Grethe Jurik Bechterew-Prisen gives der et velfortjent skulderklap og respekt for hendes mangeårige kliniske og forskningsmæssige indsats på området.



andet også derfor, at vi på vores afdeling i Aarhus altid undersøger hele rygsøjlen foruden sacro-iliaca-leddene. Det er nemlig ganske små forandringer, der er afgørende for, om man senere bliver stiv i ryggen. Derfor er det vigtigt at få undersøgt hele ryggen«.

»Nogle forandringer kan forekomme i brystrygsøjlen tidligt i forløbet, og der skal sættes alt ind på at op-

dage disse forandringer, så man allerede tidligt i forløbet kan hjælpe patienterne. Man kan dog have en fin tilværelse på trods af morbus Bechterew. Det er en svær sygdom, men i dag kan man gøre meget ved at stille den korrekte diagnose på et tidligt tidspunkt. Og det er vi blevet bedre til, men det kniber stadig i nogle tilfælde, og det vil jeg kæmpe for fremover,« pointerer Anne Grethe.



NY HJEMMESIDE

KLIK IND PÅ VORES NYE HJEMMESIDE
WWW.RYGSØJLEGIGT.DK

KAFFE OG HELBRED

– på godt og ondt

Af Lars Christensen journalist

Vi danskere indtager enorme mængder kaffe. Faktisk er vi det fjerde mest kaffedrikkende land i verden. Men hvad betyder al den kaffe for vores helbred? Og har kaffe også indvirkning på gigt?

Der har i en årrække været skiftende udmeldinger om, hvorvidt dagligt indtag af kaffe er godt eller dårligt for vores sundhed. Det har samtidig medført en række myter om kaffe. Det er imidlertid vigtigt at få klarhed over, hvad der er fup og fakta i den henseende.

Vidensråd for Forebyggelse udgav for et par år siden en meget detaljeret rapport om kaffes gavnlige og skadelige virkninger i forhold til en række folkesygdomme. Og den korte konklusion er: Kaffe er godt! Men - og der er jo altid et men - der er også tilfælde, hvor kaffen er knap så god for os, og i øvrigt er der slet ikke klarhed over, hvorfor kaffe i mange henseender er gavnligt for vores helbred. I rapporten gik nogle af de mest positive konklusioner på, at moderate mængder kaffe kan have sundhedsfremmende effekter. Tre-fire kopper dagligt er forbundet med betydelig nedsat risiko for type 2-diabetes, Parkinsons sygdom, blodprop, blødning i hjernen, død og måske Alzheimers sygdom og depression. Det er også undersøgt, i hvilket omfang vores indtag af kaffe påvirker vores knogler og led – mere herom senere.

Videnskaben ved ikke med sikkerhed, hvorfor kaffen har gavnlig indvirkning på vores helbred. Samtidig er spørgsmålet også, hvad man mener, når man taler om kaffe. Er det koffeinen - eller de flere hundrede bioaktive stoffer, som kaffen indeholder, og som man formentlig aldrig vil kunne undersøge effekten af til bunds hver for sig? Er der forskel på, om vi drikker nescafe, stempel eller sort kaffe eller cappuccino?

»Vi ved faktisk ikke hvilke stoffer eller kombinationer af heraf, der har en positiv effekt,« siger Kjeld Hermansen, der er professor, forskningsoverlæge, på Medicinsk Endokrinologisk Afdeling, Aarhus Universitetshospital. Han eksemplificerer den positive sammenhæng mellem kaffe og type 2-diabetes, når man drikker koffeinfri kaffe. Det tyder på, at det næppe er koffeinen, der er det gavnlige element i kaffen. I dyreforsøg har hans forskningsgruppe for nylig vist, at stoffet cafestol forbedrer insulinproduktionen og insulinfølsomheden.

Hvis man skal vise en sikker effekt af de forskellige bioaktive stoffer, vil det kræve store videnskabelige interventionsstudier og kontrolgrupper, hvor man undersøger de enkelte stoffer hver for sig over længere



tid. Det vil være enormt vanskeligt, dyrt og omfattende. De studier, vi har om kaffe i dag, er fortrinsvis store befolkningsundersøgelser, som bygger på spørgeskemaer, og hvor man ikke kan sige noget sikkert om årsag og virkning.

Enhver kaffenyder vil kunne nikke genkendende til, at kaffe ikke bare er kaffe. Der er stor forskel på, om det er stempelkaffe, filterkaffe eller pulverkaffe. Og måske er der også forskel på de sundhedsfremmende effekter, alt efter hvilken brygningsmetode af kaffe, der er tale om.

»Vores viden stammer først og fremmest fra den traditionelle kaffe, som har været gennem et filter. Vi ved ikke ret meget om de mere moderne kaffeformer som cappuccino, kaffe latte og nescafe, også kendt som 'instant coffee',« fortæller Kjeld Hermansen. Det er imidlertid muligt at påvise forskelle.

»Filterkaffe giver lavere LDL-kolesterolniveau, end hvis man drikker espresso, stempel- eller kokekaffe. Det skyldes, at cellulosefilteret frasorterer stoffer, der kan øge LDL-kolesterolet,« pointerer Kjeld Hermansen og fortsætter:

»De positive effekter af kaffe i forhold til eksempelvis risikoen for type 2-diabetes, Parkinsons sygdom, hjerte-kar-sygdomme med videre ses især ved indtag af tre-fem kopper kaffe dagligt. Vi har ikke sikre data for mere end otte kopper kaffe om dagen, men man kan ikke slutte, at jo mere kaffe, man drikker, des sundere er det. Den mest positive effekt opnår man ved at drikke tre til fire kopper kaffe om dagen, men vi ved ikke, hvordan effekten er ved meget store mængder.«

Gravide bør holde sig under tre kopper dagligt blandt andet som følge af risikoen for abort. Og har man angstneurose, er det en god idé at holde sig fra et større kaffeindtag, idet angsten kan forværres.

Kaffe og gigt

For dette blads læsere vil det sikkert også interessere de fleste, om kaffes indvirkning er undersøgt i forhold til gigt. Her er desværre ikke så mange undersøgelser - og slet ikke i forhold til morbus Bechterew og rygsøjlegigt.

Imidlertid er sammenhængen mellem udviklingen af leddegigt og indtag af kaffe, koffeinfri kaffe og te blevet undersøgt. Data er dog sparsomme, og der er ingen overbevisende fakta, der peger på en sammenhæng. Et studie har vist, at store mængder kaffe kan være en risikofaktor for udvikling af leddegigt hos personer, der er særligt genetisk disponerede - omvendt kan te have en beskyttende indvirkning. Undersøgelserne er dog ikke tilstrækkeligt tilbundsående, hvorfor der ikke med sikkerhed kan drages konklusioner på den baggrund. Derfor er nye undersøgelser nødvendige, inden man med sikkerhed kan konkludere, om der er en sammenhæng mellem kaffe og te og udvikling af leddegigt.

Påvirker knoglerne

Derimod viser undersøgelser, at koffeinen i kaffen reducerer mængden af mineral i knoglerne, der derved bliver mere skrøbelige. Det øger risikoen for knoglebrud som følge af knogleskørhed, hvis kalciumindtaget i forvejen er lavt (mindre end 700 mg/dag). Dette skyldes, at nyrerne øger udskillelsen af kalcium og dermed fører til øget knoglenedbrydning, da der ikke er tilstrækkeligt med kalcium til at genopbygge knoglerne. Et kalciumindtag svarende til 40 mg (for eksempel 30 ml mælk) pr. kop kaffe kan dog kompensere for dette tab af kalcium.

»Det er også interessant, at der i rapporten fra Vidensråd for Forebyggelse er inddraget en række undersøgelser, som antyder, at nogle kræftformer ikke udvikles i samme grad hos kaffedrikkere, som hos personer, der ikke indtager kaffe,« pointerer Kjeld Hermansen.

KAFFENS HISTORISKE REJSE - FRA KAFFAPROVINSEN VIA MOCCA TIL VENEDIG

Ordet "kaffe" stammer fra det arabiske ord "qahwa". Kaffe er både betegnelse for den drik, der laves ved at blande tørrede, ristede og malede kaffebønner med vand nær kogepunktet, samt for kaffetræet. Tilbage i forhistorisk tid har man sandsynligvis plukket de modne bær fra kaffepflanzen og spist frugtkødet. Først senere begyndte man at udnytte bønnerne og den aromatiske smag til at lave et udkog, der ligner det, vi i dag forstår ved kaffe.

Kaffedyrkningen begyndte sandsynligvis i den etiopiske kaffeprovin. Herfra kom den til Yemen via havnebyen Mokka – og herfra videre ud i den arabiske verden. I begyndelsen af det 17. århundrede menes venetianske købmænd og pilgrimme at have bragt den ristede kaffebønne med til Europa. I 1665 nævnes kaffedrikken for første gang i Danmark, og dengang blev kaffe betragtet som en slags medicin. Kaffe var en populær drik blandt kongelige europæere. Blandt andet skrev lægen Thomas Bartholin i et brev, at: "Kaffen har meget hurtigt sat sig paa Herresædet hos Europas Hoffer, ikke just fordi den smager godt, men fordi den er noget nyt; man siger, at den giver Madlyst og gjør Aarvaagen".

OPRINDELIG ANSET SOM LÆGEMIDDEL

I 1669 skrev redaktøren af avisen "Den danske Mercurius" og hofpoeten Anders Bording: "I disse tider oplever man, at noget nyt og sært føres til de nordiske lande. Man kalder det "sukkerlade", "the" og "koffi". Men, om det er til nogen som helst gavn for danskerne, har jeg svært ved at finde ud af. Mange lovpriser det ellers, og meget bliver skrevet om det. At det er et lægemiddel, som kan drive al verdens sygdomme på flugt. Dog synes det mig mere at være virksomt af navn end af gavn. Jeg priser humle-øl og andre kendte drikke, frem for sligt fremmed kram, hvis kraft jeg ikke kender. Lad Indian og Tyrk fylde sig med sådant. Jeg har øl, vin og mjød, og det er hjælp nok til mig"

KAFFEHUSE FOR DE VELSTILLEDE

I det 17. århundrede begyndte kaffehuse at dukke op mange steder i Europa, inklusive i Danmark. Det er nærliggende, at kaffe var forbeholdt velstillede personer, idet prisen var særdeles høj, da Danmark ikke havde kaffe i sine egne kolonier. Det var nok baggrunden for kaffeforbuddet, der forbød almenen på landet at drikke kaffe. Denne "Lov til Overdaadigheds Begrænsning i Bondestanden" var gældende i perioden 1783-1799.

I løbet af det 18. århundrede steg forbruget af kaffe, og meget tyder på, at de nye drikkevaner havde betydning for datidens opgør mod "drukkenskab", hvilket blandt andet kom til udtryk hos en af tidens store forfattere, Ludvig Holberg. I hans berømte komedie, Barselsstuen (epistola XCI) lyder det blandt andet: "Hvis ingen anden Nytté var ved Thee og Café, var dog denne, at Drukkenskab, som tilforn gik saa meget i Svang, derved temmelig er kommen af Brug. Nu kand vore Hustruer og Døttre gjøre 10 Visiter en Eftermiddag, og komme gandske ædrue tilbage. Dette kunde ikke skee i gamle Dage, da man intet andet havde at byde de Besøgende, uden GyldenVand, Sek, Spanskbitter-Viin, Luttendrank, og andet".

NATIONALDRIK FRA DET 20. ÅRHUNDREDE

Et andet eksempel på kampen mellem kaffe og alkohol stammer fra begyndelsen af det 20. århundrede, hvor københavnske kvinder i stor stil solgte kaffe fra kaffevogne til arbejdere på de store arbejdspladser og centrale torve i byen. Det gav arbejderne mulighed for at bytte øllet ud med kaffe. Op til Anden Verdenskrig var kaffe blevet danskernes foretrukne nationaldrik. Krigen betød dog, at kaffeimporten næsten stoppede, og kaffe blev derfor rationeret. I stedet blev der udviklet erstatningskaffe – for eksempel Richs - der blev fremstillet af bland andet cikorierod, rug og sukkerroe.



Gravide og angstlidende: Pas på med kaffen

Der er også mere negative konklusioner i rapporten fra Vidensråd for Forebyggelse - hvor forskerne maner til forsigtighed: Blandt andet skal man være varsom med kaffeindtaget, hvis man har angstneuroser eller er gravid.

- For angstlidende kan koffein i kaffe have en angstfremkaldende virkning.
- Gravide bør højst drikke tre kopper koffeinholdig kaffe dagligt.
- Koffeinen kan øge kalkudskillelsen i urinen, men der er dog ikke overbevisende holdepunkter for, at der er øget tendens til knoglebrud.
- Man skal dog være opmærksom på, at ved ovenstående punkter er nøgleordet 'koffein'. I forskningen har man nemlig primært kun undersøgt effekten af koffein – og sat lighedstegn ved kaffe.

Det er dansk at drikke kaffe

Vi danskere drikker i gennemsnit tre-fire kopper kaffe dagligt, og er dermed det fjerde mest kaffedrikkende folk i verden.

- Et moderat indtag på tre-fire kopper kaffe om dagen beskytter mod type 2-diabetes og Parkinsons sygdom. Kaffe øger ikke risikoen for hjerte-kar-sygdom og forhøjet blodtryk, men ser ud til at mindske risikoen for blodpropper eller blødninger i hjernen. Kaffe sænker den samlede kræft risiko og specielt risikoen for kræft i mundhule, svælg, lever, livmoder, tyk- og endetarm.
- Mænd drikker i gennemsnit dagligt en kop mere end kvinder. For både danske mænd og kvinder er der et stigende forbrug af kaffe med alderen op til 45-64 år. Personer med længst uddannelse drikker mindst kaffe.

Hvad er kaffe?

Kaffe laves ved at blande tørrede, ristede og malede kaffebønner fra kaffetræet med varmt vand. De to mest dyrkede kaffearter er Arabica-kaffe, som udgør omkring 75% af verdens kaffeproduktion, samt Robusta-kaffe.

Sådan vil vi have kaffen

I en mindre dansk undersøgelse om den foretrukne kaffebrygningsmetode svarede 38%, at de foretrak filterkaffe, 28% har præference for pulverkaffe, 19% for stempelkaffe, 13% kan bedst lide espresso-kaffe, mens 6% ønsker "anden form for kaffe".



Kaffens indholdsstoffer

Kaffe har en kompleks kemisk sammensætning og indeholder en række stoffer, der kan have biologiske virkninger, hvis du dagligt drikker mindst tre-fire kopper. Blandt de vigtigste indholdsstoffer er koffein, cafestol, kahweol, klorogensyrer og trigonellin. Forbindelserne kan blandt andet have indvirkning på centralnervesystemet, fedtstofskiftet, sukkerstofskiftet og på omsætningen og udskillelsen af kræftfremkaldende stoffer. Koffein er det mest kendte indholdsstof i kaffe. Typisk indeholder en kop kaffe omkring 100 mg koffein.

Kaffe og hjerte-kar-sygdom

Hvis du har et moderat indtag af filterkaffe, er der ikke øget risiko for, at udvikle iskæmisk hjertesygdom (forkalkning ved hjertet), forhøjet blodtryk, blodprop eller blødning i hjernen. Nye studier tyder faktisk på, at tre-fire daglige kopper filterkaffe mindsker risikoen for blodprop eller blødning i hjernen med godt 10%. Det skal bemærkes, at kagekaffe, stempel- og espressokaffe i nogle undersøgelser har fremkaldt en stigning i total- og LDL-kolesterol, der kan øge risikoen for hjerte-kar-sygdomme, mens filterkaffe ikke har denne virkning.

Kaffens indflydelse på kroppen

• NERVESYSTEMET

Kaffe indeholder koffein, der har en stimulerende effekt på centralnervesystemet (blandt andet ved at øge produktionen af stresshormon). Det medfører, at man føler sig mere vågen og frisk og får hurtigere reaktionsevne. Omvendt kan for meget koffein øge angst- og stressniveauet. Svedige håndflader, rysten og hjertebanken er tre tegn på for højt koffeinindtag.

• VÆSKEBALANCEN

Kaffe er ikke så vanddrivende, som man tidligere har antaget. Det har ikke betydning for væskebalancen, hvis man ikke drikker mere end to kopper om dagen.

• MAVE OG FORDØJELSE

Koffein øger niveauet af mavesyre, hvilket kan have negativ indvirkning på fordøjelsen og give ondt i maven

- især hvis du drikker kaffe på tom maven. For meget koffein kan også lede til diarré.

• ABSTINENSER

Når man drikker for meget kaffe, kan kroppen vænne sig til koffeinen. Det kan medføre, at du skal have endnu mere kaffe, inden man oplever den opkvikkende effekt. Hvis man holder op med at drikke kaffe, kan det blandt andet føre til hovedpine, træthed og irritabilitet.

• SØVN

Kroppen er ca. en time at optage kaffe, og først efter ti timer er 70 procent af koffeinen ude af kroppen. Personer med stort søvnbesvær kan derfor med fordel stoppe med at drikke kaffe allerede om eftermiddagen. Herved minimerer man risikoen for, at koffeinen spolerer søvnen.

BRYGNINGS- METODER

Befolkningen i de kaffeproducerende lande drikker ofte kaffen ublandet, mens vi i den øvrige verden for det meste drikker en blanding af flere forskellige typer kaffe.

Der er fire overordnede måder at brygge kaffe på, afhængigt af, hvordan det varme vand introduceres til de malede kaffebønner. De fire måder er kogning (kogekaffe), iblødsætning (stempelkaffe), filtrering (filterkaffe) og tryk (espressokaffe). Den mest anvendte brygningsmetode i Danmark er filtrering.

• KOGNING

Den skandinaviske kogekaffe brygges ved at opvarme vand og groftmalede kaffebønner til 90-95 °C. Til sidst tilsættes en lille mængde koldt vand, så kaffen bliver klarere, og grumset bundfældes. Dernæst hældes kaffen direkte i koppen uden nogen form for filtrering.

• IBLØDSÆTNING

Kaldes i daglig tale ofte for stempelkaffe (også kendt som "a french press" eller "cafetière"). De groftmalede kaffebønner placeres i cylinderen, og 94-96 °C varmt vand hældes over, hvorefter der røres et par gange. Efter ca. fire minutter presses stemplet i bund, så kaffegrumset bliver skilt fra væsken.

• FILTRERING

Filterkaffe (også kendt som "american coffee") laves ved at lade varmt vand (92-100 °C) dryppe igennem fintmalet kaffebønner, der er lagt i et kaffefilter af cellulose, der er placeret i en filterholder.

• TRYK

Den sidste af de fire overordnede brygningsmetoder er via tryk - espressokaffe. I en espressomaskine tvinges varmt vand (91-95 °C) gennem en letpakket matrix af ekstra fintmalede kaffebønner via tryk. Espressokaffe er en stærk kaffe med et gyldent lag skum (crema) på toppen.

• KAPSLER

De senere år har kaffebrygning med de såkaldte kaffekapsler (også kaldet kaffepuder eller kaffepods) vundet indpas. Kapslen indeholder typisk fint formalet kaffe pakket ind i et papirfilter til en enkelt kop. Maskinen pumper opvarmet vand gennem kaffen i kapslen under tryk. Ligeledes er forbruget af pulverkaffe (også kaldet "instant coffee") vokset. Pulverkaffe brygges industrielt ved ekstraktion ved høj temperatur efterfulgt af bl.a. inddampning samt fryse- eller spraytørring. Herved fås et pulver, der kan opløses i varmt vand.

Her produceres der mest kaffe i verden

Ifølge FNs Fødevarer- og landbrugsorganisation (FAO) er Brasilien det mest kaffeproducerende land i verden efterfulgt af Vietnam, Colombia og Indonesien.

LANDSMØDE 2017

6.-7. maj

**KUN
750 kr.**

Årets landsmøde afholdes på Scandic Sydhavnen i København

Adresse: Sydhavns Plads 15, 2450 København SV

LØRDAG 6. MAJ

13:00 Samling og afgang til kanalrundfart

Vi vil sejle rundt i Københavns kanaler med vores helt egen båd og guide, der vil fortælle om Københavns mange seværdigheder.

15:30 MB-prisen og tale fra prismodtager, eftermiddagskaffe

Tilbage på hotellet vil Jens Tryde præsentere MB-prismodtageren, og dette års modtager vil derefter fortælle som sit arbejde inden for rygsøjlegigt. Herefter indtjek på værelser.

18:30 Velkomstdrink og middag med musik

Glæd dig til en dejlig aften i hyggeligt selskab samt rigtig god musik.

ca. 01.00 Natmad

En let servering inden vi kryber til køjs.

SØNDAG 7. MAJ

08:00 Morgenbuffet i restauranten

10:00 Landsmøde 2017

12:00 Frokost

13:00 Tak for denne gang

Uddrag af vedtægter

- Landsmødet er foreningens øverste myndighed og er sammensat af delegerede fra landsdelsforeningerne samt hovedbestyrelsen.
- Hver landsdel kan repræsenteres af højst to delegerede, hvoraf landsdelsforeningens formand eller næstformand er den ene.
- Udover de delegerede kan menige medlemmer deltage på landsmødet med taleret.
- Landsmødet afholdes hvert år i maj og indkaldes af hovedbestyrelsen med mindst to måneders varsel med angivelse af tid, sted og dagsorden.
- Forslag, der ønskes behandlet på landsmødet, skal være landsforeningens formand eller næstformand i hænde senest to uger inden landsmødet skal afholdes. Forslagene sendes til landsdelsforeningernes formænd senest en uge inden landsmødet.

DAGSORDEN FOR LANDSMØDET 2017

1. Valg af dirigent
2. Valg af stemmetællere
3. Beretning fra hovedbestyrelsen
4. Beretning fra ASIF
5. Forelæggelse af revideret regnskab for det seneste regnskabsår til godkendelse
6. Indkomne forslag
7. Vedtagelse af budget og medlemskontingent for det kommende regnskabsår
8. Valg til hovedbestyrelsen
9. Valg af suppleanter til hovedbestyrelsen
10. Valg af revisor samt revisor suppleant
11. Eventuelt



TILMELDING TIL LANDSMØDET

LØRDAG 6. MAJ – SØNDAG 7. MAJ 2017

Tilmelding senest 3. april 2017 via tilmeldingsskema på www.rygsøjlegigt.dk eller indsendelse af nedenstående blanket til Karin Skrydstrup, e-mail skryd1@gmail.com

Venligst udfyld en tilmeldingsblanket pr. deltager

Navn: _____

Adresse: _____

Landsdelsforening: _____

Hver landsdel må sende to delegerede, der betales af landsforeningen.
Øvrige tilmeldte betaler efter nedenstående priser.

Jeg tilmelder mig følgende (sæt X)

- ☐ HB-medlem hele arrangementet betales af landsforeningen
☐ Landsdelsdelegeret hele arrangementet betales af landsforeningen

Ikke delegeret

- ☐ Hele arrangementet med overnatning i enkeltværelse
Inklusiv kanalrundfart, festmiddag, generalforsamling og frokost 750 kr.
☐ Generalforsamling og frokost 400 kr.

Prisen for ekstra overnatning er kr. 845 for enkeltværelse og kr. 895 for dobbeltværelse.

Jeg ønsker følgende ekstra overnatninger:

- ☐ fredag til lørdag og/eller ☐ søndag til mandag i enkeltværelse
☐ fredag til lørdag og/eller ☐ søndag til mandag i dobbeltværelse

Evt. øvrige

bemærkninger _____

Max deltagerantal er 60 personer.

**KUN
750 kr.**

Betaling sker ved overførsel/indbetaling senest 3. april 2017 til
Reg. nr. 1551 konto nr. 3228797 med angivelse af indbetal.



EN OPLEVELSE PÅ SANO MIDDELFART

Af Lars Christensen journalist

I efteråret 2016 begyndte Bente Pedersen i et 12 ugers forløb med varmtvandstræning hos Sano i Middelfart - og det har været en stor succes.

57-årige Bente Pedersen fra Langesø deltog på et åbent hus arrangement på SANO midt i september 2016, hvor Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew havde deres helt eget arrangement. Og her fik deltagerne tilbudt et efterfølgende forløb i varmtvandsbassin med tilskud fra foreningen.

Det resulterede i, at Bente nu er i gang med et 12 ugers forløb med undervisning af flere forskellige fysioterapeuter, som hver især er kommet med deres specielle tilgang til øvelser, der er gode for personer med morbus Bechterew.

»Det er både sjovt og udbytterigt. God træning og godt selskab - både fysioterapeuter og medkursister bidrager til, at også lattersmusklerne bliver rørt,« fortæller en smilende Bente.

Udover selve varmtvandstræningen er der også tre sessioner med teoriundervisning ved en fysioterapeut, en ergoterapeut og en sygeplejerske.

»Her kommer vi vidt omkring "i krogen", og spørgelysten blandt deltagerne er stor. Der er samtidig et fint informationsniveau, og alle har stor faglighed og entusiasme at dele ud af,« fortæller Bente.

Bentes indtryk er, at alle ansatte på Sano brænder for at skabe de bedste forhold for personer med rygsøjlegigt og morbus Bechterew - og fokus er rettet på, hvad der fungerer for netop den målgruppe. Instruktørerne er samtidig gode til at tilrettelægge undervisningen, så hver enkelt får mest muligt ud af træningen. Er det for let, får man en opgave mere. Er det for svært, bliver man anvist en lidt lettere måde at udføre øvelsen på.

»Jeg glæder mig rigtig meget til at fortsætte forløbet og er taknemmelig over, at Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew bakker op. Jeg glæder mig til hver fredag på Sano, og jeg gør alt, hvad jeg kan for at deltage - jeg vil nemlig gerne have hver eneste gang med! Det giver bedre bevægelighed og stort velvære,« siger Bente.



HVOR HØJT MÅ JEG RÅBE?

Af Mathilde Langballe Jura studerende og morbus Bechterew-patient

I kraft af at jeg nu har fået afslag på min ansøgning om SU-tillæg, gik kampen ind på at få skrevet en velformuleret klage, og i den omgang gik jeg ind på sundhed.dk for at læse min journal fra reumatologisk afdeling.

Mit afslag fra SU-styrelsen tager kun udgangspunkt i min journal derindefra, da de ikke har fået foretaget en speciallægeerklæring, så jeg tænkte, at det var fornuftigt, at jeg selv lige fik læst den. Egentlig har jeg aldrig rigtig tænkt over at skulle læse min journal, for der står vel det, jeg har snakket med reumatologerne, fysioterapeuter og sygeplejerskerne om. Snydt igen, kan jeg så bare sige. Egentlig sidder jeg lidt og undrer mig over, om man i den offentlige sparerunde har sparet kompetencen væk, men det må være et andet spørgsmål, som jeg egentlig ikke synes, at jeg som patient og kronisk syg skal svare på. Fordi min holdning til det er meget subjektiv!

Nå, men da jeg så lige havde slugt en elefant eller to efter noget bizar læsning, der umiddelbart ikke matchede på mig, meldte tårerne sig for alvor. Det er mig ubegribeligt, at jeg efter ti år stadig ikke bliver hørt. Inden jeg fik min diagnose, så du mig aldrig ked af det. Ryggen var altid ret, og jeg var sikker i min sag. De kunne kalde mig hypokonder og pivot, lige så meget de ville - og det rørte mig egentlig ikke, men det gør det nu. Naivt troede jeg, at mistroen og det lukkede øre var fortid, og derfor hang jeg sikkerhedsvesten ind i skabet og begyndte at mærke efter. For det er jo vigtigt at mærke efter, når man er kronisk syg, og det havde jeg jo på papir nu.

Et eksempel i min journal er, at der står, at jeg har en begyndende virkning af den biologiske medicin. Det må have været ønskefeen, der skrev min journal den dag, for de ord er aldrig kommet ud af min mund. Desværre er eksemplet bare et ud af mange. Jeg har sådan en lyst til bare at troppe op på reumatologisk afdeling og råbe alt, hvad jeg kan, for nu gider jeg seriøst ikke længere, men det må man vist ikke sådan et sted.

Så fordi det nok ikke er en super god ide at begynde at råbe, skrev jeg en lang klage til afdelingen. Det gik

så op for mig, at der nok ville gå ret lang tid, inden jeg fik svar på den mail, så jeg ringede til afdelingen. Det gjorde jeg både mandag og onsdag, og om onsdagen fik jeg fat i den mest hjælpsomme sygeplejerske i verden. Hun brugte 45 minutter på at snakke i telefon med mig og endte til sidst med at udskrive min klage og finde en overlæge at stikke den i hånden. Halleluja!

Hun kunne dog ikke love mig, at overlægen ville gøre så meget ved det, men nu havde hun gjort, hvad hun kunne. Så jeg regnede egentlig ikke med at høre fra nogen igen. Men så ringede min mobil sørme alligevel om torsdagen, og i den anden ende var en overlæge! Man skulle ellers tro, at den slags mennesker var et fænomen efter at have snakket med en fra afdelingen om mandagen, der forsikrede mig om, at overlæger var umulige at få fat på. Nå men hjælpsom det var den her overlæge sørme! Ikke nok med at jeg nu får noget skrevet til i min journal, så skal personen også med til min næste konsultation og biologiske behandling. Og jeg er taknemmelig, det er jeg virkelig!

Til gengæld havde overlægen selvfølgelig læst min journal og var altså ret overbevist om, jeg ikke kun havde rygsøjlegigt, og at jeg skulle stoppe med at dyrke cross-fit. For der står også i min journal, at jeg dyrker crossfit, selv om jeg stoppede med dette i juni 2014, men du ved, det er alligevel næsten det samme. Så må vi se, om det skal tage ti år at udrede den næste sygdom også!





Ledflex

»En naturlig og unik løsning til mine ømme led«

Ledflex med ingefær, gurkemeje og pileekstrakt er designet til at modvirke ømme led. Jens fra Fyn er særlig glad for produktet, da han nu kan gå længere og sover bedre om natten.

- Jeg er en ældre mand på 79 år, som har en slidt ryg, mange problemer med mine led, fordi jeg har arbejdet hårdt og glemt at passe på mig selv, fortæller Jens. - Desværre kan jeg ikke gå så langt på grund af ømhed, og jeg har det faktisk bedst ved at sidde eller ligge ned det meste af dagen, og det er jeg rigtig træt af. Når vi er på ferie, kan jeg heller ikke komme med på ture, med mindre jeg tager smertestillende medicin, og det går altid ud over maven, hvilket jeg også er træt af.



MODELFOTO

Da jeg så hørte om et nyt produkt fra Bidro besluttede jeg mig for at prøve det, for jeg havde tidligere læst om, at ingefær og gurkemeje skulle være godt mod ømhed i kroppen, men jeg vidste ikke noget om pileekstrakt. Jeg har nu prøvet Ledflex i en måned, og mod forventning kan jeg allerede mærke en forandring. For jeg kan nu gå længere, inden jeg får så ondt, at jeg må sætte mig. Jeg sover også bedre om natten, fordi jeg ikke vågner, når jeg vender mig. Jeg har jeg også fået mere energi og et bedre humør. – slutter Jens.

FAKTA OM AKTIVE STOFFER I LEDFLEX

Hovedingredienserne er ekstrakter af ingefær, gurkemeje og pilebark. Da ekstrakter indeholder højere doser af aktive stoffer, sikrer det, at den daglige dosis på to kapsler tilfører terapeutiske mængder.

INGEFÆR indeholder gingeroler og zingiberen.

GURKEMEJE indeholder curcumin, og lecithin fremmer optagelsen.

PILEBARK indeholder salixin

VITAMIN C hjælper med at opbygge kollagen i brusk og muskler.

BLÅBÆR og druer indeholder polyphenoler, som er kraftige antioxidanter.


BIDRO

YDERLIGERE INFORMATION OM BIDROS PRODUKTER

Siden 1988 har Bidro ApS specialiseret sig i få men stærke kvalitetsprodukter uden miljøbelastende stoffer eller parabener. Produkterne sælges gennem Matas, helsekostforretninger og danske webshops.

Ønsker du at vide mere om Ledflex og andre produkter fra Bidro, er du velkommen til at kontakte Bidro ApS på tlf: 70 25 08 07 eller besøge hjemmesiden på www.bidro.dk.



DUPONT Nutrition Biosciences Aps

**BRDR.
JØRGENSEN COMPONENTS A/S**

Nybo Bakke 3-4 • 7500 Holstebro
Tlf. 97 42 47 00 • Fax 97 42 26 05
E-mail: bjc@brdr-jorgensen.com
www.brdr-jorgensen.com



Gigt Kong Christian X's
hospital

Træningscenter

Toldbodgade 3
6300 Gråsten
Tlf. 73 65 40 68

AVIVIR
KOSTTILSKUD

De dokumenterede, gavnlige egenskaber:

Styrker immunforsvaret. ✓

Normaliserer den naturlige
fordøjelse og stabiliserer løst
eller træg mave. ✓

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

Bidraget til at
opretholde sund hud
og slimhinder. ✓



Den originale
med højt indhold
af acemannan

Købes hos Matas og Helsekost

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

🌿🌿🌿.AVIVIR.DK • TLF. 3969 0814



Alm Brand

8730 2000

Vi er på vej...

med diesel
og fyringsolie

Ring og få
et godt tilbud!



OLIE A/S

HORNSBYLD KØBMANDSGAARD A/S
NDRREGADE 29, 8783 HORNSBYLD TLF. 75 88 73 00



Karsten Børge



Brian Gade



Søren Sørensen

Køb Deres
**FYRINGS-
OLIE
lokalt!**

Vi er den "meste"
rigtige lokale olieleverandør
i Østjylland.
(Vi betaler skat i Danmark)

**TELEFON
7568 7300**

Altid lave nettopriser...



Trailerlystester

Pedaltrykmåler

Stikdåsetester



Batteripolsko



Ladetænger



Stelbånd



G.S.E.

RACO A/S

Overgade 4 • 6670 Holsted
Tlf. 69 10 66 80 • www.raco.dk



LÆKKER SULTEN?



PAUSE = PØLSE

OLE'S TRUCKING

ved
OLE CHRISTENSEN



**Oles nye Ferrari-trailer kører med
racerbiler og post**

Med en ny DAF XF med Super Space Cab sørger Ole Christensen for, at Ferrari Danmark kommer rundt til løb med racerbiler i traileren, der også rummer sovekabine, bad og værksted.

Tlf. 22 72 81 49

www.olestrucking.dk

Ringsebøllevej 59 | 4970 Rødby | ole@olestrucking.dk

HOVEDSTADEN

FORMAND Karin Skrydstrup

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

Kære medlemmer

I bestyrelsen har vi dejlig travlt her i begyndelsen af det nye år, fordi alle bestyrelsesmedlemmerne er i fuld gang med forskellige aktiviteter i forbindelse med den kommende Generalforsamling i marts og det store Landsmøde, som afholdes første weekend i maj.

Vi afholder generalforsamling onsdag 15. marts med følgende program:

kl. 18.00-19.00	Ankomst, dagens ret i restauranten med en øl/vin/vand
kl. 19.00-20.00	Generalforsamling
kl. 20.00-20.15	Pause
kl. 20.15-ca. 22.00	Foredrag af naturvejleder med indlagt kaffe/te-pause

På generalforsamlingen skal vi i år have vedtaget Forening Hovedstadens nye navn, så vi også kommer til at hedde Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew, i overensstemmelse med det, der blev vedtaget på landsmødet i 2016. Vi glæder os til at arbejde under det nye navn, som åbner op for, at medlemmer med diagnosen rygsøjlegigt også føler sig velkomne i vores fællesskab. Vi har i år været heldige at få arrangeret, at naturvejleder Jes Aagaard kom-

mer. Han vil fortælle om, hvad der er sket på Naturcenter Vestamager, og det der skal ske ved, at det nu er blevet til Naturpark Amager. Han vil desuden fortælle om, hvilke muligheder der er for at bruge området. Der vil helt sikkert også blive mulighed for at stille spørgsmål om andre naturparker i vores landsdel.

Vores kommende landsmøde 6.-7. maj afholdes i år i København, og du kan læse mere om programmet andetsteds i dette blad. Vi er rigtig glade for, at landsmødet afholdes hos os, og det giver mulighed for, at vores medlemmer kan deltage uden at skulle rejse langt. Du har på landsmødet mulighed for at møde medlemmer fra de andre dele af landet, og vi har sammensat et godt program om lørdagen, som indeholder kanalfart, foredrag samt en dejlig middag med musik. Dagen efter kan du deltage i selve landsmødet, som er hovedforeningens årlige generalforsamling. Her kan du høre om, hvad der sker på landsplan i foreningen.

Vi vil i år også prøve at gennemføre nogle spændende arrangementer til vores medlemmer, og det vil I kunne høre mere om senere, når vi har lagt de sidste planer for, hvad der skal ske.



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

Kære medlemmer

Godt nytår

Så har vi taget hul på et nyt år. I vores landsdelsforening afsluttede vi det gamle år i Bechterew-regi med en fantastisk sjov aften med gløgg, æbleskiver, pakker og sjove opgaver. Hvis der kommer et lignende arrangement til jul, kan det kun anbefales, at du deltager. Det er så godt også at få grinet sammen.

Svømmeholdet er begyndt igen - tidspunktet er tirsdag kl. 18.50 i Birkebjergparken i Næstved – har du lyst til at være med på holdet? Pt. er der en ledig plads. Hvis det har din interesse, skal du tage kontakt til Svend Dahl fra bestyrelsen.

Vores generalforsamling er 29. marts 2017 På Future centret/pejsestuen. Aftenen begynder kl. 19.00 med et indlæg, som er en blanding af foredrag og lidt fysisk aktivitet. Nærmer beskrivelse vil fremgå af den

indbydelse, du får tilsendt, ligesom du vil få tilsendt dagsorden. Du kan måske overveje, om en plads i bestyrelsen er noget for dig?

Vi har ikke årets arrangement helt planlagt, men forventningen er, at der kommer en sommerudflugt sidste lørdag i august.

Har du ideer til emner eller ting, der kan foregå i vores landsdelsforening, hører bestyrelsen gerne fra dig. Endelig en opfordring til at deltage i de fælles tilbud, der er i foreningen i løbet af året. Det være sig i vores landsdelsforening, men også landsmødet. Du ved simpelthen ikke, hvad du går glip af ved ikke at deltage.

Bestyrelsen glæder sig til at se dig 29. marts til generalforsamling.



VESTSJÆLLAND

FORMAND Inge-Lise Fauerholt

Rolighedsvej 2, 4296 Nyrup
Tlf. 5780 3865 / 2448 9425 • ilf56@yahoo.dk

Kære medlemmer

Et nyt år er begyndt, og bestyrelsen har allerede flere aktiviteter på programmet for 2017.

Vores aktivitetskalender for 2016 blev taget vel imod, og vi vil snarest sende en ny ud for 2017.

Vores første arrangement er den årlige Generalforsamling 4. marts kl. 13.00, som i år bliver holdt på Super Bowl Center i Slagelse. Efterfølgende vil fysioterapeut Jens Ole Rasmussen fortælle om rygsøjlegigt, morbus Bechterew og SPA. Herefter vil der være bowling for alle deltagere. Dagen slutter med lidt hygge og to stk. smørrebrød. Der er tilmelding til Kjeld Nielsen på tlf.: 2289 0206 eller mail: kn-rn@mail.dk senest 18. februar.

Vi glæder os til at se jer til nye oplevelser i 2017.

Info vedrørende Infobutikken

Kom og mød en repræsentant fra bestyrelsen i Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew. Sted: Infobutikken, Lindegade 3 4400 Kalundborg, på følgende datoer:

Tirsdag 7. marts	kl. 16.00-18.00.
Tirsdag 4. april	kl. 16.00-18.00.
Onsdag 3. maj	kl. 16.00-18.00.

Kontaktperson

Finn Rasmussen
Kobjergvej 2
4470 Svebølle
telefon 2941 0548.



FYN

FORMAND Ally Granhøj

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

Kære medlemmer

Vi har en fin historie i bladet denne gang. Det er Bente Pedersen, der har deltaget i det 12 ugers forløb med varmtvandstræning hos Sano i Middelfart i efteråret, hvilket foreningen gav tilskud til. Forløbet var rigtig fint. Vi vil gerne opfordre andre til at deltage. Det er et hyggeligt, spændende og et aktivt forløb.



Vi holder generalforsamling torsdag 6. april kl. 17:30 på The Grill i Odense.

Efter generalforsamlingen vil der være mad og en foredragsholder. Nærmere herom i det brev, vi sender ud med indkaldelsen.

ØSTJYLLAND

FORMAND Claus-Ebbe Junker

Lilletoften 22, Rodskov, 8543 Hornslet
Tlf. 3024 0547 • clausebbejunker@gmail.com

Kære medlemmer

I skrivende stund er det primo januar, og kulden er endelig nået frem til os. Vi har holdt bestyrelsesmøde i december 2016 og vil afholde endnu et i januar 2017, hvor vi får planlagt forskellige aktiviteter for medlemmerne. I vil høre nærmere om de enkelte arrangementer.

Endelig bedes I huske den årlige ordinære generalforsamling, som afholdes torsdag 16. marts på Mar-

selisborg Centret, Bygning 8, Ørums Gade 11, 8000 Aarhus C.

Der er foredrag ved den anerkendte fysioterapeut Jens Ole Rasmussen samt et mindre traktement, hvorfor tilmelding er nødvendig.

Vi i bestyrelsen ønsker alle medlemmer et godt nytår og ser frem til at møde Jer ved vore arrangementer.

SØNDERJYLLAND

FORMAND Laila Stelzner

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

Kære medlemmer

Vi håber, at alle medlemmer med familie er kommet godt i gang med det nye år. Vinteren har kort vist sit kolde og hvide ansigt, men har ellers indtil nu været mere grå, våd og blæsende end hvid og frostsør. Vi får se, hvordan resten af vinteren udvikler sig, men snart kan vi glæde os til foråret og de lange lyse aftener.

Lidt om afholdte og kommende arrangementer:

Juleafslutning 2016

2016 sluttede med foreningens traditionelle julearrangement, der blev afholdt 29. november. Der var den sædvanlige gode opbakning til arrangementet med ca. 40 deltagere (medlemmer + ledsagere) – flot.

Bestyrelsen havde denne gang inviteret "syngepigerne" til at underholde og synge. Det var en festlig aften, hvor de tre syngepiger sang for på vore dejlige og glade julesange akkompagneret af en veloplagt syngende medlemsskare. Humøret var højt, og snakken gik lystigt. Mellem melodierne og sangene blev der hygget med gløgg, æbleskiver, kaffe og kage, og de fleste af de fremmødte tog hjem med en god gave vundet i foreningens julelotteri.

Generalforsamling 2017

Der indkaldes til ordinær generalforsamling i Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew Landsdelsforeningen Sønderjylland:

Tirsdag 14. marts 2017 kl. 19.00 i spisesalen på Gigthospitalet.

Dagsorden ifølge foreningens vedtægter:

1. Valg af dirigent.
2. Beretning fra formanden.
3. Forelæggelse af godkendt og revideret regnskab for 2016.
4. Vedtagelse af budget og kontingent for 2017.
5. Indkomne forslag.
6. Vedtægtsændringer.
7. Valg af formand i lige år.
8. Valg af kasserer i ulige år.
På valg er: Kasserer Chr. L. Hansen.
9. Valg til bestyrelsen.
På valg er: Linda Petersen, Stig Dybro og Jan Kristensen.
10. Valg af suppleanter til bestyrelsen.
På valg er: Margrethe Tramm og Ebbe Larsen.
11. Valg af revisor og revisorsuppleant.
På valg er: Erik Sørensen og Knud Petersen.
12. Eventuelt.

I forbindelse med generalforsamlingen vil der som sædvanlig være et fagligt indlæg. Af hensyn til servering og køkkenets bestillingsfrister beder vi om tilmelding senest tirsdag 28. februar enten ved at skrive sig på de fremlagte tilmeldingslister i træningscentret, eller kontakte følgende:

Linda Petersen, tlf: 3029 9265, mail: clemp@mail.dk
eller Laila Stelzner, tlf: 2666 1353 (kl. 17-19),
mail: svela@hotmail.dk.

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

VEJLE-RIBE

FORMAND Tina Aamann

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

Kære medlemmer

Rigtig godt nytår til jer alle.

Vi er i gang med planlægningen af årets Generalforsamling, som i år igen afholdes hos Bowl' n'Fun i Kolding 23. februar kl. 18.00. Efter generalforsamlingen

byder vi på en lækker buffet, og der er mulighed for en lille dyst i bowling.

Invitationen og dagsorden sendes pr. mail. Vi glæder os til at se jer.



NORDJYLLAND

FORMAND Henrik Møller

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

Kære medlemmer

Vi afholder bowlingaften 14. februar kl. 19.00
Generalforsamling 5. april kl. 19.00.

Der kommer invitationer med mere information på mail og pr. brev, til de medlemmer der ikke har mail.



MIDT-VESTJYLLAND

FORMAND Torben Pedersen

Munklindevej 42, 7441 Bording

Tlf.: 4127 3861 • torbenmunklinde@gmail.com

Kære medlemmer

Rigtig godt nytår til jer alle.

Vi håber, at i alle har haft en god jul og kom sikkert ind i det nye år.

Vores første arrangement i 2017 er generalforsamlingen, som finder sted tirsdag 7. marts 2017 kl. 18.00 på Restaurant Piano i Herning (Østergade 25, 7400 Herning). Vi håber at se så mange som muligt til generalforsamlingen, hvor vi vil få lidt godt at spise. Indehaver af Restaurant Piano, Kent Hansen, vil holde foredrag om sit liv i fremmedlegionen med mere.

Dagsorden iflg. vedtægter. Mere information (dagsorden, tilmelding med mere) vil blive lagt ud på hjemmesiden.

Vi håber at se rigtig mange til generalforsamlingen.

Husk at tjekke hjemmesiden - den er ny og flot (www.rygsoejlegigt.dk) - og de fleste informationer vil være at finde der. Ellers er i altid velkommen til at kontakte bestyrelsen.

Vi hører gerne fra jer, hvis i har ønsker/ideer til arrangementer. Så bare kontakt en af os i bestyrelsen.



GREEN ENER TECH

Agdrupvej 10 - 9380 Vestbjerg

*Vindmøller
Køb, salg, export og nedtagning*

www.green-ener-tech.dk

40 44 77 01



MULTI-TEK

Kvalitetsprodukter siden 1988

Tlf.: 87110090
www.multitek.dk

Branddøre Sikkerhedsdøre Ståldøre Brandporte Brandvinduer

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



**Thorning
Bageri**

Frisk bagt brød og kager

Telefon
8688 0015

Tirs. - fre.
kl. 6-17
Lør. - man.
kl. 6-16

Blichersvej 14-16 · 8620 Kjellerup
www.thorningbageri.dk

Skal vi lave dine næste
ETIKETTER ?

INTET er umuligt
- lad os bevise det ...

98 52 15 11



4LABELS a/s

Jyllandsvej 13 · 9500 Hobro · www.4labels.dk



Griseformidling Vest

Griseformidling Vest ApS

Kærmarksvej 44 · 6780 Skærbæk

Tlf.: 74 75 70 90

www.grisvest.dk



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



Kom ud og lej!

TRYKLUFT A/S

Udlejning af entreprenørmateriel
www.jmtrykluft.dk



Telefon 74 42 36 53

Østergade 20 • 6400 Sønderborg • Telefax 74 42 37 86
E-mail: rr@revision-regnskabskontoret.dk
GODKENDT ERHVERVSSERVICE-LEVERANDØR

HELE ESBJERGS KLOAKSERVICE



Anders Kold
75 16 07 63
40 84 07 63



- Rensning af kloaksystemer
- sandfang - fedtudskillere
- Rensning af tanke m.m.
- Olieaffald modtages
- Rodskæring
- Formidling af:
tv-inspektion
renovering af kloak
strømføring

Løvpringsvej 4, Andrup • 6705 Esbjerg Ø • Fax 75 18 11 83



FLREKLAME

Agerbakken 21 • 8362 Hørning • Tlf. 7022 1870 • fl@flreklame.dk



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

Erik Hoffmann

Tlf. 38 71 83 96

Hyltebjerg Allé 87 • 2720 Vanløse



Larsens Eftf. ApS
SMEDE- & MASKINFABRIK
PLATINVEJ 20 • 30 DK-6000 KOLDING
TLF. 7550 3299 FAX 7550 2257
www.larsens-efth.dk

- LASERSKÆRING
- VANDSKÆRING
- ORBITALSVEJSNING
- AUTOMATSTANDSNING
- HOSPITALSUDSTYR
- SPECIALOPGAVER I
RUSTFRI OG JERN



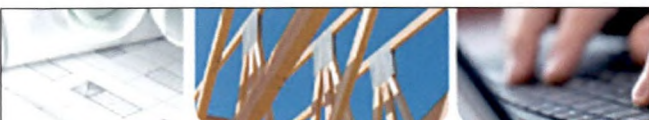
**NETWORK
DEVELOPMENT**

GIVE AND TAKE

- ✂ Skab relationer til andre brancher
- ✂ Få inspiration til udvikling
- ✂ Øg dine faglige kompetencer
- ✂ Få sparring til at nå dine mål

Network Development skaber rammerne for din udvikling

Tilmeld dig et netværk på www.networkdevelopment.dk



**Gjellerupvej
Maskinsnedkeri**

Vi er medlem af
dansk byggeri

Tlf.

8625 1710

E-mail

gjellerup@gje-mas.dk

v/ Kurt Pedersen • www.gje-mas.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



**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@outlook.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

Ansatt sekretær
Linda Petersen
Keldetvej 45
6100 Haderslev
Tlf. 3029 9265
clomp@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
Solparken 2 A st
4340 Tølløse
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

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