



RYGSØJLEGIGT OG
MORBUS BECHTEREW

Nr. 2 • juni 2017
24. årgang

FORENINGEN FOR RYGSØJLEGIGT OG MORBUS BECHTEREW

Rygsøjlegigt

MERE END ÉN SYGDOM

Behandling

PATIENTER SKAL HØRES

MAGASINET OM RYGSØJLEGIGT



Af Jens Tryde

LYT TIL OS

Rygsløjlegigt er en såkaldt autoimmun sygdom, og kan som andre autoimmune lidelser udvikles i flere forskellige væv. Det betyder, at vi patienter i varierende grad kan have symptomer fra forskellige væv og organer. Rygsløjlegigt kommer nemlig ofte ikke alene. Og det er en behandlingsmæssig udfordring.

Vores erfaringer som patienter er, at læger med speciale i ét organsystem ofte "glemmer" at spørge til symptomer fra andre organer. Specialisterne er ofte ikke tilstrækkelig opmærksomme på, at der er en sammenhæng mellem vores symptomer. Lægerne bør spørge bredt til symptomer - og ikke mindst lytte til os, når vi fortæller dem, hvordan vi har det.

At det er vigtigt at lytte til os, får man også bekræftet ved at læse klummen "Det svage system", skrevet af foreningens ungeambassadør Mathilde Langballe. Det er meget bekymrende, at man som patient skal gennemgå det forløb, Mathilde beskriver. Og det viser med al tydelighed, hvor vigtigt det er at lytte til os. Vi patienter skal ses som en ressource - ikke som svage og belastende.

Foreningen for Rygsløjlegigt og Morbus Bechterew har gennem længere tid arbejdet på, at vi som patienter skal inddrages mere i valget af behandling. I en fæles indsats med andre patientforeninger ser det ud til at have båret frugt. Vi er blevet lyttet til. Således præciseres det i den seneste behandlingsvejledning fra Danske Regioner vedrørende behandling af rygsløjlegigt, at vi patienter bør medinddrages mere i forhold til medicineringen og opmærksomhed på følgesygdomme. I forhold til biologisk behandling er et af kernespørgsmålene, om medicinen skal gives via drop på hospitalet eller som selvinjektion hjemme (med en sprøjte eller pen).

Regionerne har også udarbejdet et såkaldt dialogværktøj, som lægen kan anvende i dialogen med os patienter i forhold til valg af behandling. Målet er at skabe bedre forståelse af de to behandlingsformer, så vi er klædt bedre på til at træffe valget om behandling.

Så endte det alligevel med, at vi blev lyttet til - i nogen grad.



**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



Mød os på nettet

KLIK IND PÅ
WWW.RYGSØJLEGIGT.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. august 2017

NR. 2 • 2017

Rygsøjlegigt kommer
ikke alene **5**

SpA er flere
forskellige sygdomme **8**

Mere selvbestemmelse
om behandling **10**

PORTRÆT Historien om et flisfyр
og en Land Rover **12**

Landsmødet 2017 **16**

Gigtsmerter kan
lindres med fiskeolie **18**

Det svage system **19** **KLUMME**

Landsdelsforeningsnyt **24**

Nyttige oplysninger **35**

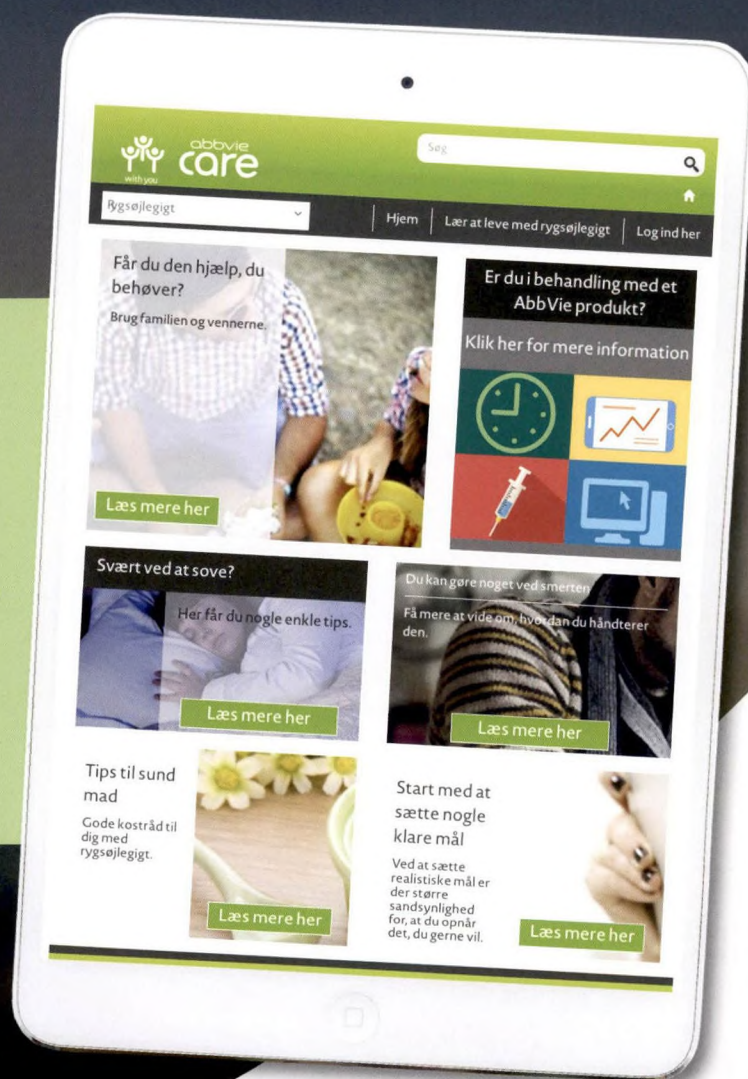
GODE RÅD TIL LIVET MED EN KRONISK SYGDOM

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**

RYGSØJLEGIGT KOMMER IKKE ALENE

Af Jan Andreasen journalist

Autoimmune sygdomme rammer ofte forskellige væv, og det er en behandlingsmæssig udfordring.

Rygøjlegigt er en såkaldt autoimmune sygdom, og kan som andre autoimmune lidelser udvikles i flere forskellige væv. Det er således ikke ualmindeligt med symptomer fra både led, hud, øjne, tarm og senetilhæftninger. Symptomerne kan variere i intensitet og over tid og forekomme fra flere organsystemer. Det vil sige, at man udover rygøjlegigt også kan have psoriasis, øjenbetændelse og tarmsygdomme som colitis ulcerosa og morbus Crohn.

Dette kan selvfølgelig være til stor gene for den enkelte, men også være en udfordring i forhold til diagnostik og behandling, fordi speciallægen kan "glemme" at spørge til eller tage vare på symptomer, der så at sige hører til i et andet lægeligt speciale.

Hvis man således primært har symptomer fra ryg og nakke og på et tidspunkt udvikler symptomer fra hud eller tarm, er det ikke i alle tilfælde, at reumatologen i tilstrækkeligt omfang er opmærksom herpå eller henviser til en anden specialist.

»Spørger man patienter med autoimmune symptomer, udtrykker de enstemmigt, at specialister i ét organsystem ofte "glemmer" at spørge til symptomer fra andre

organer. For få specialister er nemlig opmærksomme på, at der er en sammenhæng. Samtidig er det for flere patienter en lettelse, når sammenhængen belyses, og der rettes relevant fokus på mulig behandling af alle patientens symptomer,« siger Berit Schiøttz-Christensen, der er professor på Rygcenter Syddanmark.

Større fokus på alle symptomer

For at øge speciallægenes fokus på, at autoimmune sygdomme rammer bredt, har Berit Schiøttz-Christensen været del af en ekspertgruppe, der har udarbejdet en liste med symptomer fra andre organsystemer, lægen skal være opmærksom på. Denne liste findes nu som en folder, der er delt ud til læger indenfor gigtsygdomme, hudlidelser, øjensygdomme og mave-tarmsygdomme.

Symptomerne på checklisten er nøje gennemgået med hjælp af patienter fra Foreningen for Rygøjlegigt og morbus Bechterew, Psoriasisforeningen og Colitis-Crohn Foreningen.

»Patienterne indvilligede i at agere som 'den ukendte patient'. På baggrund af checklisten skulle de udredes af to speciallæger, der begge er ældre i gårde. Jeg må »



Der er således patienter, der kan have gener som potentielt kan behandles - og ikke mindst italesættes, så unødigt lidelse og bekymring kan undgås,« pointerer Berit Schiøttz-Christensen.

indrømme, at de patienter, der havde meldt sig, havde symptomer fra de fleste organer. Ikke alle symptomerne var dem bevidst - og slet ikke, at der kunne være en sammenhæng med den primære sygdom. Det afledte en meget konstruktiv samtale, der var udfordrende for både læge og patient,« fortæller Berit Schiøttz-Christensen.

Tværfaglig opmærksomhed

KORA, Det Nationale Institut for Kommuner og Regioners Analyse og Forskning, har for nylig udgivet en rapport, der sætter fokus på, hvordan personer med én eller flere autoimmune sygdomme oplever behandlingsforløb og konsekvenser af deres sygdom. Rapporten understreger, at ønsket fra patienterne er tværfaglig opmærksomhed omkring diagnostik og behandling. Og opmærksomheden skal rettes mod de andre autoimmune sygdomme end den, de går til kontrol for.

»Opmærksomhed på patientens samlede sygdomsbyrde er vigtig - og samtidig, at vi i en travl hverdag når at spørge, informere og inddrage patienten i andet end det, der lige er fokus for dagens konsultation. Der er således patienter, der kan have gener som potentielt

kan behandles - og ikke mindst italesættes, så unødigt lidelse og bekymring kan undgås,« pointerer Berit Schiøttz-Christensen.

Kort om colitis ulcerosa og morbus Crohn

- Colitis ulcerosa er en betændelsestilstand, som oftest er lokaliseret til endetarmen, men som også kan brede sig til hele tyktarmen. Symptomerne er blodige diarré'er. Der kan også være mavesmerter, vægttab og feber, hvis ikke sygdommen behandles.
- Morbus Crohn er en betændelsestilstand i tarmkanalen, der kan forekomme fra mundhule til endetarm, men som oftest er lokaliseret i den sidste del af tyndtarmen. Betændelsen kan gå dybt ned i vævet og danne kanaler (fistler) mellem tarmene eller mellem tarmen og huden.

Symptomer på inflammatorisk sygdom

- Smerter efter måltid omkring navlen med udtråling ned til højre side (Crohns sygdom).
- Blodig og slimet diarré (colitis ulcerosa).
- Akut opstået symptomer i øjet.

Kort om regnbuehindebetændelse

Regnbuehindebetændelse er en irritation i øjets farvede regnbuehinde. Sygdommen opstår typisk på det ene øje med smerter, rødt øje, en sammentrukket lille pupil. Rødmen i øjet er navnlig lokaliseret på den hvide del af øjeæblet helt ind til grænsen af øjets hornhinde. Har man én gang haft regnbuehindebetændelse, øges risikoen for nye tilfælde. Ved hvert nyt angreb af regnbuehindebetændelse, skal behandlingen genoptages hurtigst muligt.

Symptomer på regnbuehindebetændelse

- Rødt øje.
- Smerter i øjet.
- Tidligere rødt smertende øje.
- Lysskyhed.
- Sløret syn.
- Akut opstået symptomer i øjet.

Kort om psoriasis

Psoriasis er en arvelig, kronisk hudsygdom, men man kan have lange perioder uden udbrud. Navnet psoriasis stammer fra det græske ord for kløe. Psoriasis er præget af røde, fortykkede områder på huden, der er dækket af glinsende skæl. Nogle med psoriasis får desuden en særlig form for gigt, psoriasisgigt.

Symptomer på psoriasis

- Velaftgrænsede røde fortykkede skrællende hudområder.
- Ofte symmetrisk fordeling og på begge sider af kroppen (eksempelvis på begge arme eller ben).
- Hyppigt skællende hudområder i hårbunden, på albuer og knæ samt den nedre del af ryg og baller.
- Hudforandringerne kan også forekomme eksempelvis armhule og lysken.

Følg os på Facebook

Velkommen til Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew på Facebook.

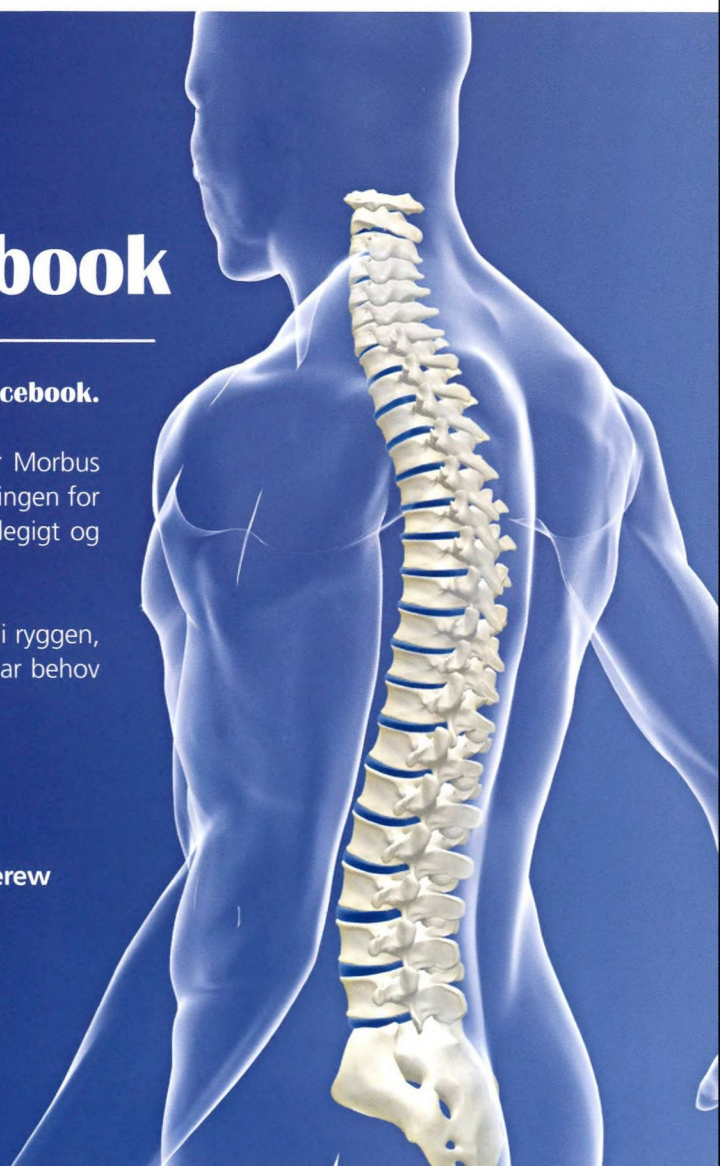
Indtil for nyligt var vi kendt under navnet Gigtforeningen for Morbus Bechterew, men her i foråret skiftede foreningen navn til Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew - i daglig tale blot: Rygsøjlegigt og MB.

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



SPA ER FLERE FORSKELLIGE SYGDOMME

**Derfor er systematisk og koordineret
udredning og behandling nødvendig.**

Af Lars Christensen journalist

Spa eller spondyloarthritis er en fællesbetegnelse for en række sygdomme, hvor immunsystemet angriber ryg og led, og hvor der er øget risiko for regnbuehindebetændelse, tarmbetændelse og psoriasis. Overordnet kan SpA inddeles i aksial SpA, der primært rammer rygsøjlen og derfor kaldes rygsøjlegigt, samt i perifer SpA der rammer kroppens andre led.

Aksial SpA - altså rygsøjlegigt - kan igen opdeles i to forskellige grupper, såkaldt non-radiologisk SpA (uspecifik SpA) og radiologisk SpA, som også betegnes morbus Bechterew. Gruppen af patienter med radiologisk SpA, karakteriseret ved røntgenforandringer, hvoraf 99% opfylder kriterierne for morbus Bechterew, er karakteriseret ved skader i halebensleddene, de såkaldte sacroiliaca-led - og mindst ét af de førnævnte karakteristiske symptomer.

Non-radiologisk SpA eller uspecifik SpA er karakteriseret ved ledforandringer i ryg og bækken påvist ved MR-scanninger samt eksempelvis inflammatoriske rygsmerter, regnbuehindebetændelse, psoriasis, pølsefingre og tarmbetændelse.

Perifer SpA omfatter sygdommene: Psoriasisgigt, gigt ved tarmbetændelse, gigt som følge af infektion samt uspecifik gigt. På denne måde adskiller perifer SpA sig fra gigt i rygsøjlen.

Skemalagt udredning

Som det fremgår af ovenstående, kan den enkelte have varierende grader af symptomer, som rækker ind over forskellige lægefaglige specialer. Det kan være en behandlingsmæssig udfordring, idet den enkelte læge tidligt skal være opmærksom på, at de forskellige symptomer kan have en sammenhæng, og at det på sigt kan være nødvendigt at planlægge en behandlingsstrategi ud fra patientens symptomer. Inden man når så langt, er det vigtigt, at lægen anvender en mere stringent udredning, så den rigtige diagnose kan stilles.

På Reumatologisk Afdeling, Kolding Sygehus, har man indført en systematik, hvor den enkelte patient ved første konsultation spørges i forhold til symptomer, som ikke direkte kan relateres til det enkelte led. Alle patienter udspørges således ved første konsultation, om de har symptomer eller gener fra kroppens andre led, øjne og huden.

»Selv om patienterne i vores ambulatorium primært er henvist som følge af ledgener, får vi allerede ved den første konsultation en samlet vurdering af den enkeltes symptomer,« siger Johnny Raun, der er overlæge på Reumatologisk Afdeling, Kolding Sygehus.

Bedre udnyttelse af kompetencerne

På gigtafdelingen på Kolding Sygehus bliver alle patienter først undersøgt af en specialuddannet syge-



For patienter indenfor gruppen af SPA-sygdomme er det vigtigt, at der er én primær ansvarlig læge i forhold til behandlingsforløbet - fordi patienternes symptomer er varierende og spreder sig over forskellige specialer.

plejerske. Efterfølgende bliver patienten undersøgt af en speciallæge eller reservelæge - afhængig af hvilken diagnose den enkelte patient mistænkes at have. Hvis der er behov for en hurtig vurdering ved en speciallæge, vil det ske ved næste konsultation.

Sygeplejersken spørger til alle symptomerne ud fra et spørgeskema. Det sikrer, at der bliver spurgt til andre symptomer end dem, man primært er henvist for. Sygeplejersken spørger således til, om andre i familien har rygsøjlegigt, regnbuehindebetændelse, inflammatorisk tarmsygdom eller psoriasis. Sygeplejersken vurderer ligeledes, om der skal tages blodprøver eller henvises til røntgenundersøgelse eller MR-scanning.

Vigtigt med primær behandlende læge

For patienter indenfor gruppen af SPA-sygdomme er det vigtigt, at der er én primær ansvarlig læge i forhold til behandlingsforløbet - fordi patienternes symptomer er varierende og spreder sig over forskellige specialer. Lægen med det primære ansvar bør således være den, der behandler patientens hovedsymptomer.

»I vores ambulatorium er det primært patienter med ryg og ledsymptomer, og derfor er det mest naturligt, at en reumatolog er den primære behandler. Har patienten derimod overvejende hudsymptomer, vil det være naturligt, at en dermatolog har den koordinerende rolle. I alle tilfælde er det dog vigtigt at forholde sig til patientens samlede symptomatologi,« pointerer Johnny Raun.

Han peger på, at biologiske lægemidler er den behandlingsform, der så at sige påvirker alle symptomerne. Samtidig er det vigtigt at medinddrage patientens samlede sygdomsbelastning, når man skal vurdere, hvilken behandling der bør tilbydes.

»I forhold til hvornår der er indikation for biologisk behandling, er det vigtigt at foretage en samlet vurdering af patientens symptomer, og i hvilken grad symptomerne belaster patienten. Selv om enkelte symptomer kan være tålelige for patienten, kan det være, at den samlede symptombelastning er af en sådan grad, at vedkommende bør tilbydes biologisk behandling,« uddyber Johnny Raun.

Nye anbefalinger om behandling

Rådet for Anvendelse af Dyr Sygehusmedicin, også kaldet RADS, under Danske Regioner, har offentliggjort nye retningslinjer i forhold til behandling. De er gældende fra 1. februar 2017.

De nye anbefalinger fremhæver i højere grad end tidligere subkutan behandling - det vil sige, hvor medicinen gives via injektion i huden, frem for medicin, der skal gives via drop.

»Det giver flere valgmuligheder for lægen og patienten. De tidligere anbefalinger med primært fokus på infusion/drop-behandling har givet væsentlige logistiske og tidsmæssige udfordringer både for patienterne og på de enkelte hospitalsafdelinger,« siger Johnny Raun.

Patienterne har således tidligere skulle rettet sig ind efter, at infusionsbehandlingen foregår på sygehuset og strækker sig over flere timer, hvorfor nogle har skulle tilpasse arbejdstid og familieliv efter behandlingen.

»Som udgangspunkt har tilfredsheden både fra patienternes og de behandlende afdelingers side været størst ved de subkutane behandlinger. Med de nye anbefalinger kan vi nu tilbyde patienterne et reelt valg mellem intravenøs og subkutan behandling,« pointerer Johnny Raun.

Vejledningen kan findes hos Danske Regioner:

[/www.regioner.dk/radsdk/behandlingsvejledninger/gigt](http://www.regioner.dk/radsdk/behandlingsvejledninger/gigt)

MERE SELV-BESTEMMELSE OM BEHANDLING

Af Lars Christensen journalist

Den seneste vejledning fra Danske Regioner om behandling af rygsøjlegigt og morbus Bechterew har fokus på medinddragelse af patienter og behandling af følgesygdomme.

Den enkelte patient skal inddrages mere i behandlingen. Sådan lyder hovedbudskabet i Danske Regioners nyeste vejledninger om behandling. Baggrunden for i højere grad at inddrage den enkelte patient tager udgangspunkt i, at man som gigtpatient behandles i mange år og derfor regelmæssigt er i kontakt med flere forskellige dele af sundhedsvæsenet. Det er derfor vigtigt, at den enkelte i højere grad inddrages i beslutninger om behandlingen.

Et af de områder, hvor det som patient er meget relevant at blive inddraget mere, er i forhold til selve medicineringen. Hvis man tilbydes biologisk behandling, står det umiddelbare valg mellem den såkaldte administrationsform. Det vil sige, om medicinen skal gives via drop på hospitalet eller som selvinjektion (injektion hjemme med en sprøjte eller pen).

En dansk undersøgelse har belyst dette og overordnet vist, at patienterne foretrækker selvinjektion, hvor medicinen sprøjtes ind under huden, og at behandlingen sker så sjældent som muligt. Spørger man læger og sygeplejersker, er de overordnet af samme opfattelse. Samtidig viste undersøgelsen, at patienter generelt foretrækker den medicin, de aktuelt er i behandling med. De patienter, der tog medicinen via selvinjektion, lagde vægt på, at de ikke skulle bruge tid på transport til sygehuset for at få behandling. Omvendte lagde de

patienter, der foretrak infusion eller drop-behandling, vægt på trygheden ved at foregik behandlingen på hospitalet, hvor de samtidig havde mulighed for at stille spørgsmål til personalet.

Bedre dialog med lægen

De nye anbefalinger fra Danske Regioner indeholder også et skema, som Gigtforeningen har udarbejdet, og som lægen kan anvende i samtalen med den enkelte patient omkring valg af behandling. Skemaet giver en oversigt over fordele og ulemper ved de to former for behandling set fra patientens perspektiv. Målet er at skabe bedre forståelse, så vedkommende er bedre klædt på til at træffe valget om behandling. Dette skulle i sidste ende medføre mere medbestemmelse og selvindsigt i sygdomsforløbet.

Følgesygdomme

I forhold til tidligere anbefalinger har de nye vejledninger også større fokus på behandling af autoimmune følgesygdomme, såkaldte komorbiditeter. Det er en følge af, at der de senere år er kommet større fokus på, at autoimmune sygdomme kan ramme forskellige væv samtidigt. I de nye anbefalinger er det således præciseret, at man bør vælge behandlinger, hvor der er dokumentation for, at de også har virkning på følgesygdommen. Har man eksempelvis rygsøjlegigt og regnbuehindebetændelse, skal man vælge en biologisk behandling, som er godkendt mod regnbuehin-

Fordele og ulemper ved de to administrationsformer set fra patientperspektiv

Her er en oversigt over forhold, som kan have betydning for patienter ved intravenøs behandling og selvinjektion.

FORHOLD	SELVINJEKTION	INTRAVENØS BEHANDLING
Tryghed og svar på spørgsmål	<ul style="list-style-type: none"> • Nedsat mulighed for at få svar på spørgsmål som følge af mindre kontakt med sundhedsprofessionelle. • Kan føle sig alene og får ikke stillet spørgsmål løbende. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mulighed for svar på spørgsmål samt at blive fulgt løbende af sundhedsprofessionelle. • Symptomer, uventet reaktion eller infektioner kan let diskuteres.
Sygeliggørelse og erkendelse af sygdom	<ul style="list-style-type: none"> • Føler sig mindre syge end ved infusion på sygehus. 	<ul style="list-style-type: none"> • Omgivelserne forstår bedre, at man er syg, når man får drop. • Erkender selv sin sygdom bedre.
Vanskeligt og ubehageligt at få lægemiddel, nålefoxi og bivirkninger	<ul style="list-style-type: none"> • Mindre smertefuldt end drop. • Nålefoxi - kan ikke stikke sig selv. • Bivirkninger, for eksempel voldsom kvalme. 	<ul style="list-style-type: none"> • Besværligt og ubehageligt at få lagt drop, for eksempel efter års behandling med prednisolon, har nogle "tynde, skrøbelige årer".
Stressende at være patient		<ul style="list-style-type: none"> • Opleves stressende at opholde sig på en afdeling, hvor der er meget travlt.
Infektioner (som gigtpatient er man meget opmærksom på at undgå infektioner)	<ul style="list-style-type: none"> • Ved infektion kræver det god viden og selvindsigt at vurdere, om man skal afbryde behandlingen, eller er "rask nok" til at genoptage behandlingen. 	
Vanskeligt eller umuligt med svage hænder eller smerter	<ul style="list-style-type: none"> • Svært at sprøjte sig selv ved smerter eller nedsat bevægelighed i hænderne. • Individuelt valg af sprøjte eller pen kan gøre patienten selvhjulpne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Immobilitet kan gøre det vanskeligt at komme til infusion på hospital.
Solid viden og ansvarlighed	<ul style="list-style-type: none"> • Kræver viden om behandling, injektionsteknik med mere. • Har ikke lyst til at tage lægemidlet. • Nogle lægemidler skal opbevares på køl og beskyttet mod lys. Andre kan opbevares i flere dage/uger ved stuetemperatur, inden det anvendes. Vigtigt ved rejser. 	
Opbevaring på køl		
Tidsmæssigt aspekt	<ul style="list-style-type: none"> • Afhentning af lægemiddel tager kortere tid end en konsultation, og kræver ikke fast tid på fast dag. • Afhentning kræver overholdelse af afhentningstid, og nogle lægemidler skal på køl under transport. 	<ul style="list-style-type: none"> • Forberedelse til infusion, selve infusionen samt eventuel observationstid tager lang tid. Det sker på faste tider og er ikke fleksibelt. • Sker oftest i arbejdstiden.
Frihed, fleksibilitet og transport	<ul style="list-style-type: none"> • Frihed til at tage lægemidlet hjemme, eller andre steder når det passer. Griber ikke ind i arbejdsliv eller rejser. 	<ul style="list-style-type: none"> • Forberedelse til infusion, selve infusionen samt eventuel observationstid tager lang tid. Det sker på faste tider og er ikke fleksibelt – har betydning for arbejde med mere.

debetændelse, eller en behandling hvor der er videnskabelig dokumentation for, at behandlingen nedsætter hyppigheden af regnbuehindebetændelse. I forhold til behandling af rygsøjlegigt og samtidig eller tidligere

kronisk inflammatorisk tarmbetændelse og uafhængig af sværhedsgraden af tarmsygdommen, er anbefalingen, at der bør vælges et præparat, som er godkendt til at behandle den pågældende tarmsygdom.

HISTORIEN OM ET FLISFYR OG EN LAND ROVER

Af Niels Vous Revisor

**Kan der skabes en læseværdig historie ud af en gammel bil og et fyr?
Jeg synes i hvert fald, det er et forsøg værd.**

For det første er der ikke blot tale om en gammel bil, men en Land Rover, og for det andet er der bestemt heller ikke tale om et helt almindeligt flisfyr. Historiens hovedperson er til gengæld helt som flertallet af os - og så har han i øvrigt morbus Bechterew.

Det hele bliver da heller ikke mindre interessant, hen-set til at vi befinder os på et bryggeri. Her har man i tilgift bestræbt sig på at gøre selve produktionspro-cessen stort set CO₂-neutral, noget som ellers synes at være nærmest en umulig opgave, ikke mindst for noget så notorisk energislugende som et bryggeri.

Omdrejningspunktet er bryggeriet "Vestfyen A/S" be-liggende i Assens på Vestfyn. Andre læsere vil måske kende stedet som "Willemoes", og det er heller ikke helt forkert. Den berømte søhelt lægger nemlig navn til et af bryggeriets mange varemærker, og Peter Wille-moes var netop født i Assens.

Artiklens hovedperson, Ole Rasmussen, er IT-ansvar-lig i denne virksomhed. Derudover må han formentlig benævnes som noget i retning af fabrikschefens højre hånd. Er der et teknisk udfald på en maskine - og der er virkelig mange og meget forskellige maskiner - så er det Ole, der først bliver kaldt på.

En anden af Oles daglige rutiner består i at besvare henvendelser fra sælgere. De prøver at afsætte alt lige fra papirklips til kæmpemæssige vaskeroboter til fla-sker. De af læserne, der har prøvet et lignende arbejde, kan sikkert bekræfte den noget idelige opgave, som hurtigt får karakter af noget nær afværgemanøvrer.

Du får 20 minutter!

Da en fabrikant kontaktede Ole for at sælge et helt flisfyr, medfødte det en noget lakonisk besked fra Ole: "Hvis du ringer i morgen kl. 14.00, får du taletid i 20 minutter!" Samtalen dagen efter blev noget længere end aftalt, og den har sikkert være efterfulgt af ikke så få tekniske beregninger.

På bryggeriet var der installeret to oliefyr. De skulle sør-ge for energiforsyningen, som for langt hovedpartens vedkommende blev brugt til dels vask af flasker, dels en afdampningsproces i forbindelse med selve ølbryg-ningen. Og her er vi absolut ikke i småtingsafdelingen! Der blev nemlig forbrugt omkring 800.000 liter olie årligt i de to kæmpemæssige oliefyr. En ganske bety-delig udgift, og bestemt også en stor miljøbelastning. Faktisk havde Ole allerede gjort sig nogle tanker her-om, og kunne derfor godt se potentialet. En betydelig besparelse i virksomhedens samlede driftsudgifter, og i tilgift en solid miljøforbedring - to fluer med et smæk!

A man with a beard and a dark jacket is holding a handful of light-colored wood chips. He is standing in front of a white industrial building with a metal railing. The ground is covered with wood chips. The sky is blue.

Ole Rasmussen står med en håndfuld flis. Bryggeriet har en aftale med Naturstyrelsen om levering af økologisk flis.

Et "grønt" bryggeri

Og nu skulle det gå stærkt! Vi er tilbage i 2012, hvor Ole fik bestyrelsens tilladelse til at gå i gang med det indledende arbejde omkring investering i selve flisfyret. Det var noget af en satsning, eftersom et påtænkt politisk tiltag til en tilskudsordning på daværende tidspunkt endnu ikke var blevet vedtaget. Det gik dog heldigvis som forventet med hensyn til den politiske behandling.

Lillejuleaften 2013 - en uge før fristen udløb - blev de sidste formaliteter bragt i orden, og bryggeriet kunne derfor modtage et ikke uvæsentligt beløb i tilskud. Ole fortæller om et rigtigt fint samarbejde med Energistyrelsen, men man kan vel også godt forestille sig, at denne statsinstitution havde en stor interesse i at få en rigtig stor energisluger med i nogle sådanne tilskudsprojekter. 800.000 liter fyringsolie svarer vel groft regnet til, at man kunne opvarme tæt på halvdelen af samtlige husstande i og omkring Assens, hvis ellers husene dér var oliefyrede - hvilket heldigvis ikke er tilfældet.

Lidt faktuel, især for øl-entusiaster

En del af læserne kender antagelig en øl ved navn "Ale no 16". Den er fra bryggeriet "Refsvindinge". Det lille

bryggeri er beliggende mellem Nyborg og Ørbæk på Fyn. Og hvordan løser man lige logistikken, når man - så at sige - er tæt på at drukne i egen succes? Jo, man ringer til Assens og spørger, om ikke man lige kan udlåne lidt assistance og tankkapacitet. Derfor bliver denne øl for en stor dels vedkommende fremstillet på Vestfyens Bryggeri i Assens. Uden at have et reelt statistisk belæg for det, vover jeg i øvrigt den påstand, at Vestfyen A/S er landets største producent af specialøl. Måske både i omfang og antal varianter?

Det er almindelig kendt blandt ølkendere, at der faktisk ikke findes dårlig dansk øl - der er blot noget, som er bedre end andet! Det er her denne artikels skribent bliver en anelse upartisk, eller i hvert fald forudindtaget. Det forholder sig nemlig sådan, at jeg - længe før Ole og jeg kom til at sidde i samme bestyrelse - fik smag for "Willemoes", et af bryggeriets egne varemærker. Det må være ti år siden - endda godt og vel - jeg første gang smagte deres legendariske "Ale". Næsten samtidig kom en "Stout", og senere en Porter. Især sidstnævnte er aldeles uforsvarlig at kombinere med nogen form for bilkørsel! Drik øllen en sen aften. Den smager meget bedre end en sovepille, har ikke dennes bivirkninger og den tilsigtede virkning er i tilgift dobbelt så god!



Her er et view ud over nogle af bryggeriets tanke. Den høje beholder bagerst til venstre – det er en varmtvandsbeholder! Ikke just i villa-størrelse! Lige til venstre herfor, kan du faktisk ane Oles Land Rover.



Sponsoraftaler

Reklame er jo en vigtig ting, og reklamens magt er stor. Håndboldentusiaster har måske bemærket trøjerne på håndboldholdet KIF Kolding – København. Nu bevæger vi os over i afdelingen for læskedrik, idet Vestfyens Bryggeri, med varemærket Jolly Cola, nu sponserer et af vore største hold indenfor herrehåndbold.

Der er rigtig mange, som kender Cola. De fleste er også klar over de to amerikanske varianter i form af "Coca" og "Pepsi", og såmænd også, at "Jolly" er en dansk variant. Den kan i øvrigt dateres helt tilbage til 1959. Til gengæld er det mit indtryk, at ret mange ikke er klar over, at denne læskedrik bliver produceret i "de hellige haller" i Assens.

Du skylder i øvrigt dig selv at søge med følgende ord på internettet: "Tina Kjær – to solmodne frugter". Prøv det, og se en reklame som ofte er blevet fremhævet for sin eminente anvendelse af et erotisk emne, som er elegant afbalanceret med humor. Og reklamen er helt umærkeligt gået hen og fyldt 25 år. Og den handler netop om Jolly Cola.

Land Rover

Vi har jo flere gange i dette blad læst om folk med besynderlige fritidsinteresser – næsten grænsende til det obskure. Ole har også en. Han samler på Land Rovers! Det kan godt være, jeg overdriver, hvis jeg siger, at han

decideret samler på dem, men han har dog tre af slagsen. Og det er så her, at læsere med hang til klassiske biler skal finde "nærkampbrillerne" frem.

88 tommer

Oles første Land Rover er en årgang 1961. Det er naturligvis ikke den ældste, eftersom de første modeller daterer sig tilbage til 1948, men den ligger teknisk set ret tæt op ad den oprindelige klassiske Land Rover, som jo blev konstrueret som et decideret arbejdsredskab til jord- og skovbrug. Den har benzinmotor og det firehjulstræk, som er helt karakteristisk for denne bil.

Den noget kryptiske overskrift med 88 tommer er såmænd blot akselafstanden – i engelske tommer, naturligvis. En sådan (inch) er 2,54 cm og så er det jo blot at finde målebåndet frem. Skulle der være læsere uden interesse for biler, som stadig hænger på (og de er i givet fald meget velkomne), så er det afstanden mellem for- og bagaksel, der her tales om. Og den kan således udregnes til knap 224 cm. Det er sådan en "old-timer", som typisk kan bruges ved særlige lejligheder. Den kunne for eksempel udlånes til et brudepar, eller måske kørsel af en konfirmand.

90 tommer

Den næste Land Rover i rækken er vokset til ovennævnte større akselafstand. Den er fra 2000 og derfor noget af en årsunge for en Land Rover. Teknisk set er

den helt anderledes. Her har vi at gøre med en diesel-motor på fem cylindre og en slagvolumen på 2,5 liter. Du skal forestille dig, at hver cylinder (og dermed stem-pel) sammenpresser en halv liter luft, ad gangen. Det er ganske meget, og her skal man ikke lade sig narre af en relativ beskedne effekt (vel omkring 130 HK), for denne motor er kendt for sin gevaldige trækraft, tak-ket være sit drejningsmoment. Faktisk må denne, ikke særlig store, men tunge bil trække en anhænger på ikke mindre end 3500 kg. Det er noget af en camping-vogn, man her kan spænde efter!

110 tommer

Nu er bilen blevet noget længere, og der er to døre i hver side og - ikke en bagklap - men en femte dør bagi! Selve teknikken, og i øvrigt også årgangen, er helt den samme som "90'-eren". Nu er der blevet plads til et bagsæde. Flere af disse modeller er endda indrettet til syv personer, og endda stadig med et gan-ske voluminøst bagagerum. Det er da også "direkti-onsvognen", som kommer frem, når hele familien skal på tur. Ole har nemlig ægtefælle og to børn. Vægtaf-giften for sådan en bil taler vi ikke højt om.

Fik jeg i øvrigt fortalt, at Ole er bestyrelsesmedlem i Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew her i kreds Fyn? Det er bestemt også af mindre betydning i denne sammenhæng. Meget mere vigtigt er emner som smukke og legendariske biler, dygtigt og miljø-bevidst drevne virksomheder - og godt øl!



Ole holder en færdig plasticflaske op. I den anden hånd har han selve flasken (ligner et reagensglas) inden den under opvarmning og højt tryk bliver pus-tet op i rette størrelse.



Til venstre den ældste af de 3 Land Rover. I midten den store med gem døre, og nærmest 90 tommer, som Ole bruger mest i det daglige.

LANDSMØDE 2017

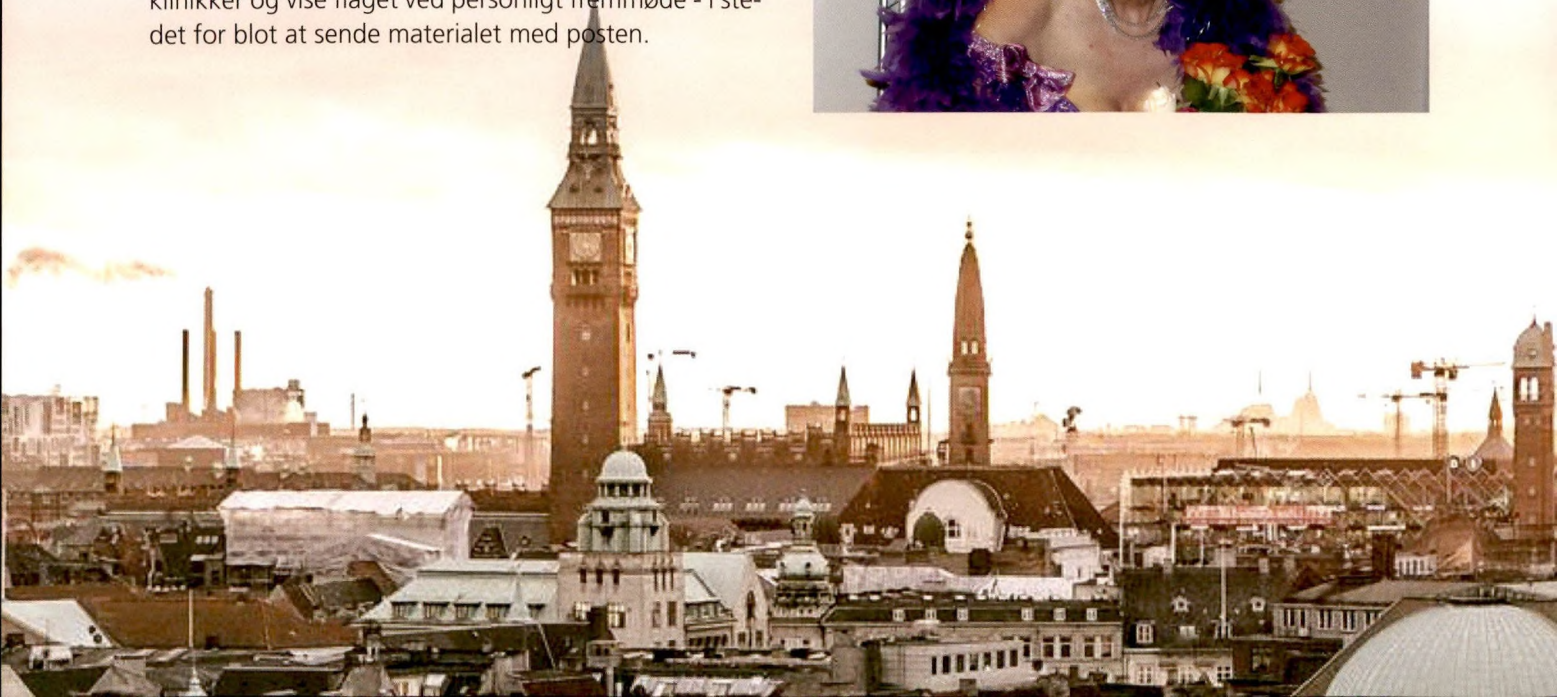
Årets Landsmøde blev afholdt i København 6.-7. maj. Det blev til nogle gode dage, hvor vi begyndte i egen båd med guide og sejlede på kanalrundfart samtidig med, at vi fik en flig af Københavns historie. Alle kom sikkert i land, og tilbage på hotellet blev årets Bechterew-pris uddelt. I år gik prisen til overlæge Anne Grethe Jurik, for hendes store arbejde inden for den billeddiagnostiske forskning - især i rygsøjlegigt og psoriasisgigt. Det følgende er uddrag fra året der gik i foreningen og fotos fra landsmødet 2017.

Foreningens visuelle udtryk

Efter landsmødet sidste år blev det besluttet, at foreningen skulle skifte navn til Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew og på samme tid udvide foreningens fokus til også at omfatte patienter med rygsøjlegigt. Det førte til et større arbejde, og i dag har foreningen fået et nyt logo, genoptryk af materiale samt ny hjemmeside inklusiv flere videoer. Det hele er nu på plads - til glæde for foreningens medlemmer.

I forlængelse heraf har hovedbestyrelsen iværksat flere kampagner med henblik på at oplyse om foreningens bredere fokus på personer med rygsøjlegigt. I den forbindelse blev der også udarbejdet nye foreningsfoldere.

Hovedbestyrelsen har desuden tilrettelagt en lokalbaseret kampagne, hvor alle landsdele har fået udleveret foldere, plakater og lister om forslag til besøg. Intentionen er blandt andet at komme ud på de mange lokale klinikker og vise flaget ved personligt fremmøde - i stedet for blot at sende materialet med posten.





Foreningens ungeambassadør

Foreningens ungeambassadør Mathilde Langballe har det forgangne år være involveret i flere ting. Til daglig administrerer hun vores Facebook-side samt den nye hjemmeside. Mathilde har desuden været i Milano til konference for at få mere viden om foreninger og sociale medier, ligesom hun har deltaget i et social media kursus - begge dele sponsoreret af Novartis. Mathilde har indgået i samarbejdet med De Autoimmune og har via Facebook forsøgt at dele budskabet. Ligeledes er bloggen "Mathildes mening", blevet en fast del af hjemmesiden og medlemsbladet, hvor Mathilde deler sine erfaringer og oplevelser som kronisk syg.

Vi er med på Folkemødet

Per Schwarz og Jens Tryde deltog i 2016 på Folkemødet sammen med de øvrige foreninger der samarbejder under paraplyen: De autoimmune. Sidste års tema om øget patientinddragelse bliver også temaet for dette års deltagelse på Folkemødet - og igen i år vil vi være repræsenteret på flere af de centrale debatmøder, der løber af stablen på Folkemødet.

Styr på økonomien

Driften og dermed økonomien har vi haft held til at styre på trods af de mange udgifter, alt det nye materiale udløste. Samtidig har foreningen haft en større omsætning set i lyset af de mange formålsbestemte donationer, foreningen har modtaget i årets løb.



GIGTSMERTER KAN LINDRES MED FISKEOLIE

Af Lars Christensen journalist

En dansk undersøgelse viser, at fiskeolie har effekt mod gigtsmerter. Om end virkningen er lille.

Gigtpatienter anser generelt ledsmerter for at være det mest hæmmende symptom ved sygdommen. Det er formentlig en af årsagerne til, at mange forsøger sig med forskellige former for alternativ behandling for at lindre smerterne. Og her er især fiskeolie et populært kosttilskud.

Fiskeolie menes at have en lindrende effekt på ledsmerter som følge af det høje indhold af de langkædede polyumættede omega-3 fedtsyrer, herunder dokosa-hexaensyre (DHA) og eikosapentaensyre (EPA). EPA og DHA stammer primært fra mikroalger i havet, hvorfra de føres videre med fødekæden og ender i varierende mængder i fisk og andre marine fødevarer.

En anden form for omega-3 fedtsyrer, der stammer fra ikke-marine kilder, som vegetabiliske olier, er kortere end EPA og DHA, og skal først omdannes til EPA og DHA i kroppen. Det menes, at kun meget små mængder fedtsyrer kan omdannes til EPA og DHA, hvilket kan være forklaringen på, at omega-3 fedtsyrer fra vegetabiliske olier ikke har samme gavnlige effekter som marine omega-3 fedtsyrer.

Danske forskere har vurderet effekten

En gruppe danske forskere fra Parker Institutet på Bispebjerg og Frederiksberg Hospitals Reumatologiske

Forskningsenhed har gennemgået en lang række videnskabelige undersøgelser med henblik på at belyse, om der er såkaldt videnskabelig dokumentation for, at fiskeolie kan lindre ledsmerter ved gigt. Langt de fleste undersøgelser havde fokus på, om der var en smertelindrende effekt ved fiskeolie til personer med leddegigt. Desværre var der ingen undersøgelser, der belyste effekten ved rygsøjlegigt.

De fleste undersøgelser omhandlede fiskeolie, mens nogle få fokuserede på torskalevertran, muslingeolie, sælolie og krillolie. Forskerne vurderede, at fiskeolie kan have en lille - og såkaldt klinisk relevant, smertelindrende effekt for patienter med leddegigt.

Hvilken dosis og type fiskeolie, der er bedst - og hvor længe det skal indtages - giver undersøgelsen dog ikke svar på. Det er imidlertid en gængs antagelse, at for at lindre gigtsmerter, skal man indtage en EPA- og DHA-dosis på mindst 2,6 g daglig gennem minimum 12 uger.



DET SVAGE SYSTEM

Af **Mathilde Langballe** Jura-studerende og morbus Bechterew-patient

De seneste par måneder har budt på lidt flere sygehusbesøg end sædvanlig. Som nogle af jer måske har læst, er mit forløb på reumatologisk afdeling ikke gået så smertefrit og endte ud i en klagesag. Det krævede blod, sved og tårer at kæmpe den kamp, og jeg havde følelsen af at løbe hovedet mod væggen hele tiden.

Jeg begyndte med at klage over afdelingen tilbage i januar, fordi min journal ikke var korrekt. Meget simpelt var der simpelthen skrevet ukorrekte oplysninger. Jeg havde været så "dum", ikke at gennemgå min journal, inden jeg sendte den til SU-styrelsen, da jeg søgte om mit handicaptillæg, og det bed mig virkelig i røven.

Efter den klage blev jeg så tilknyttet en overlæge. Det viste sig heller ikke at være guld og grønne skove, og herfra gik det kun ned ad bakke. Desperate mennesker kan komme til at handle knap så hensigtsmæssigt, og det er ikke mig, jeg taler om her. Mit forløb blev ikke just bedre, efter jeg skiftede læge, og der forekom et par episoder, hvor ingen dukkede op til mine konsultationer, og jeg blev sendt hjem uden biologisk medicin. Når sådan noget sker mere end en gang, begynder det at blive lidt kritisk, og derfor blev lægen konfronteret med det. Det endte med, at jeg blev truet med en længere behandlingstid, hvis ikke jeg stoppede med at stille spørgsmål. Ingen misforståelser her, men en direkte opfordring til, at jeg skulle rette ind til højre omgående.

Det offentlige system kan virke utrolig intimiderende, men ingen skal finde sig i sådan noget. Heldigvis er der i dag kommet styr på det hele. Pointen med det her er, at ingen skal finde sig i at blive behandlet som skidt. Vi er syge, og vi fortjener om nogen en ordentlig behandling. Vi bliver muligvis set på som de svage, men jeg har mødt utrolig mange af jer efterhånden, og det er på ingen måde det ord, der definerer os. Det er systemet, der er svagt.

Der mangler så mange ressourcer og medarbejdere, og alene på Aarhus Universitetshospital er de flere læger i underskud. Det ved jeg fordi, jeg får det at vide, hver

gang jeg har klaget over den måde, de behandler mig på. Men fordi man er i personaleunderskud, retfærdiggør det ikke, at man behandler sine patienter dårligt.

Det kræver et godt helbred at være syg. Det virker absurd, men der er ligesom ikke andre, der står op for en. Lægerne er ansat til at hjælpe os, guide os og lytte til os, men nogle gange virker det ærlig talt, som om de er ligeglade.

Det her er også en klar opfordring til at gøre noget ved dit forløb, hvis du bliver behandlet dårligt. Af erfaring kan jeg sige, at det betaler sig. Det kan godt være, at det næsten er ubærligt hårdt, mens du sidder i det, men ingen skal tage til takke med at blive behandlet på den måde.

Det kan godt være at vi er de syge, men vi er ikke de svage!



Foreningen rygsøjlegigt og Morbus Bechterew inviterer til Boosterophold på Sano:

TRÆNING, MOTIVATION OG

Trænger du til ny inspiration til din hverdag tilbyder Sano med stor glæde en boosterweekend. Opholdet vil omfatte både fysisk træning og mentale værktøjer.

DET FÅR DU

Du er selv ekspert i dit eget liv, og vores tværfaglige team på Sano, kan støtte op omkring din egen proces, med vores ekspertviden, der kan inspirere dig til at kunne skabe positive ændringer for dit trænings-, fritids- og arbejdsliv. Du vil opnå inspiration til din træning samt blive introduceret til forskellige træningsformer inkl. træning i varmtvandsbassin. Vi tager udgangspunkt i træningstemaerne bevægelighed, kondition og styrketræning. Der vil også være mulighed for højintensitetstræning.

Bliv inspireret til øget livsglæde og motivation via Enneagrammet (en model, der kategoriserer ni forskellige personlighedstyper. De ni personlighedstyper beskrives blandt andet på baggrund af karaktertræk, motivation, adfærd, reaktion, værdigrundlag, overbevisning og grundlæggende ønsker som kompensation for det, vi tror, vi mangler). Enneagrammet giver dig ikke kun en overfladisk beskrivelse, men anviser også en vej til udvikling, motivation og livsglæde.

Du får inspiration til, hvordan mindfulness og prioritering af pauser i hverdagen kan fordele din energi mere hensigtsmæssigt. Der vil desuden være mulighed for at stille sygdomsrelaterede spørgsmål til reumatologen.

Og så vil der vil være rig mulighed for at hyggeligt samvær med ligesindede, og aftnerne byder på god mad og underholdning.

HAR DU GAVN AF ET OPHOLD?

Du kan have gavn af et booster ophold, hvis du savner inspiration til:

- At finde en ny træningsform
- At finde motivationen til at prioritere din træning
- At opnå større livsglæde
- At opnå indsigt i mindfulness



LIVSGLÆDE

Opholdet er inkl. indlogering på eget værelse, forplejning samt adgang til centrets specialiserede træningsfaciliteter.

Du modtager et endeligt og udførligt program i god tid inden opholdets start.

TID & STED

Sano fredag den 25. august 2017 kl. 13.30 - søndag den 27. august 2017 kl. 12.30
Slagelsevej 32, 4230 Skælskør

PRIS

Indkvartering på enkeltværelse, aktivitetsprogram og fuld forplejning fra fredag eftermiddag til søndag eftermiddag.

Medlemspris kun kr. 750,- (der skal betales ved tilmelding til Sparthy - konto 9090 000421839).
Prisen for ikke-medlemmer er kr. 3.300,-

I prisen er inkluderet en øl, vand og vin til middagen fredag og lørdag.

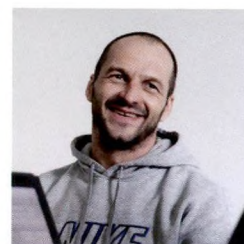
TILMELDING

Der er 24 ledige pladser, så skynd dig hvis du vil sikre dig en plads på opholdet. Det gør du ved at ringe til Linda Petersen på telefon 30 29 92 65 eller mail: clemp@mail.dk

Tilmeldingsfristen er 24. juli 2017. Tilmeldingen er bindende.



SANO





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.



MODEL FOTO

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.

Let til moderat slidgigt?

Mindre smerte, mere bevægelighed!

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



1500 mg, 90 tabletter **750 mg, 180 tabletter**
Kun 1 tablet per dag 2 tabletter per dag
- mindre tablet



Læs mere på vitacare.dk

Forhandles hos:



VitaCare "Glucosamin JemoPharm", filmovertrukne tabletter 1500 mg eller 750 mg. **Dosering:** voksne og ældre: 1500 mg svarende til 1 eller 2 tabletter dagligt. Synkes hel. Glucosamin er ikke indiceret til behandlingen af akutte smertefulde symptomer. Lindring af symptomer (især smertelindring) kan først forventes at indtræffe efter adskillige ugers behandling og i nogle tilfælde efter endnu længere tid. Hvis der ikke ses symptomlindring efter 2-3 måneder, bør fortsat behandling med glucosamin genovervejes. **Kontraindikationer:** Overfølsomhed over for glucosamin, sulfater eller et eller flere af hjælpestofferne. Må ikke gives til patienter med skaldyrssallergi. Indeholder sojalecithin. Personer med allergi over for soja eller jordnødder må ikke tage dette lægemiddel. **Særlige advarsler og forsigtighedsregler vedrørende brugen:** Læs indlægssedlen. **Interaktioner:** Øget virkning af coumarineantikoagulanter (f.eks. warfarin). Der anbefales tæt monitorering af blodsukker niveauet hos diabetikere på hypoglykæmiske stoffer. Se indlægsseddel for yderligere information. **Graviditet og amning:** Kan ikke anvendes. **Bivirkninger:** Kvalme, mavesmerter, fordøjelsesbesvær, forstoppelse og diarre. Hovedpine, træthed, udslæt, kløe og rødmen. De rapporterede bivirkninger er almindeligvis milde og forbigående. Læs indlægssedlen grundigt inden brug. Vejl. udsalgspris per 9/6 2015: 259 kr.



LÆKKER SULTEN?



PAUSE = PØLSE

AVIVIR KOSTTILSKUD

De dokumenterede, gavnlige egenskaber:

Styrker immunforsvaret. ✓

Normaliserer den naturlige
fordøjelse og stabiliserer tarm-
eller tærmave. ✓

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

AVIVIR.DK • TLF. 3969 0814

Købes hos Matas og Helsekost

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



HOVEDSTADEN

FORMAND Karin Skrydstrup

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

Kære medlemmer

Vores første arrangement her i Hovedstaden var den årlige generalforsamling i Charlottehaven på Østerbro. Vi havde efterfølgende fornøjelsen af naturvejleder Jes Aagaard, der holdt et meget spændende foredrag om Naturcenter Vestamager. Både om dens tilblivelse og om dennes fremtidsplaner for blandt andet undervisning samt bevarelse af truede dyrearter i parkens fredede arealer.

Parken er bestemt et besøg værd. Vi kan oplyse, at der kører Metro til parken (stop Vestamager) og parkering tæt ved indgangen til centeret. Der kan også lånes cykler til brug på de anlagte stier.

Ellers har vi været optaget af Landsmødet 2017 i København, som løb af stablen 6.-7. maj. Vi håber, at alle havde en skøn weekend. Vi i Hovedstaden er i hvert fald taknemmelige over at både vejret og København viste sig fra sin bedste side denne første weekend i maj.

I skrivende stund er vi ved at planlægge en tur til Politimuseet i løbet af sommeren, hvor vi igen vil glæde os til en hyggelig dag sammen med vores medlemmer.

På vegne af bestyrelsen for hovedstaden
Lise Østerø Nielsen



SJÆLLAND SYD

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

Kære medlemmer

Sjælland syd havde generalforsamling 29. marts. Aftenen blev indledt med et sjovt, spændende og aktivt foredrag af fysioterapeut/psykoterapeut Hilbert Andersen. Han fortalte om sin erfaring inden for fysioterapi, psykiatri, psykomotorik, bevægelse/dans, psykoterapi og relationel traumebehandling.

Vi gennemgik nogle øvelser, hvor vi blev udstyret med en lang stok og en lille pigbold. Vi blev bedt om at tage vores fodtøj af, hvorefter vi skulle lave nogle balance- og vejtrækningsøvelser med stok og bold. Man kunne virkelig mærke, at han brændte for sit arbejde. Det er jo en anden måde at få fysioterapi på, end det vi normalt forstår ved fysioterapi. Hilbert Andersen sluttede sit foredrag af med at danse tango med sin kone. (Der var vist nogle af os, der var lidt bange for, at vi også skulle danse tango). Det var et interessant foredrag.

Inden selve generalforsamlingen fik vi os en lille snak over noget smørrebrød og øl og vand. Vi var et lille sluttet selskab på 14 i alt. Vi havde det hyggeligt, og Susanne blev valgt til dirigent.

Her følger uddrag af formandens beretning:

Ved sidste generalforsamling havde vi et indlæg omkring smerter - forskellen mellem akutte og kroniske smerter. Fysioterapeut Majbritt Astrup fra Præstø fysioterapi holdt oplæg om emnet.

Til landsmødet i Ringkøbing gav vi den gas på mere end en måde. Aldrig har vi været så mange sammen afsted til det årlige landsmøde, ni personer. På landsmødet blev det besluttet, at Landsdelsforeningerne skulle hjem og arbejde med et nyt navn til foreningen og dermed nyt logo, hjemmeside og materiale i det hele taget.

Sommerudflugten den sidste lørdag i august gik til Borgcentret i Vordingborg. Efter at have set centret spiste vi en lækker frokost, som foreningen var vært for. Dagen sluttede med et besøg i Vordingborg Kirke,

hvor Svend på bedste vis guidede os gennem spændende historier på malerierne.

For at færdiggøre de sociale arrangementer, havde vi et julearrangement, som blev afholdt i Hollænderhaven i Vordingborg, med gløgg, æbleskiver og spil om pakker. Vi kom omkring det hele.

Bestyrelsen har mødtes til fem bestyrelsesmøder i løbet af året og har derudover haft løbende mailkontakt.

Svømmeholdet har svømmet på vanlig vis, så der har ikke været forandringer. Tid og sted er det samme.

Vedrørende hjemmesiden er det ikke længere landsdelsforeningerne, der kan sætte materiale op på siden, men Britta er vores koordinator vedrørende hjemmeside.

Senest har Leif og Susanne været til formandsmøde og der fået fornemmelse af, hvad der sker i de andre landsdelsforeninger og selvfølgelig i hovedforeningen. Vi blev udstyret med en hel del materiale, så nogle af jer kommer til at skulle være behjælpelige med at dele det ud.

På generalforsamlingen blev følgende punkter også gennemgået:

- Leif fremlagde regnskab for 2016, og det blev godkendt.
- Budget for 2017 blev godkendt.
- Angående vedtægterne er nogle paragraffer blevet fjernet. De nye er vedtaget.
- Der var ingen indkommende forslag.
- På valg til bestyrelsen var Leif, Britta og Svend. Alle tre blev genvalgt.
- Finn var på suppleantvalg og ønskede ikke genvalg. John Jensen blev valgt til suppleant.
- Valg af revisor og revisor-suppleant er uændret.

Vi er også klar med sommerudflugten 2017. Sædvanen tro er det sidste lørdag i august. Vi skal til Kunstmuseet Fuglsang, derefter skal vi se Skalkkorset og knækkeryg-stenen. Frokosten skal vi spise på "the Cottage" i Nysted. Dagen afsluttes med medbragt kaffe, som nydes efter, at vi har været på Polak kaseren. Du vil modtage en mere udførlig indbydelse via mail.

VESTSJÆLLAND

FORMAND Henrik Østrup

Hasseltoften 5, 4281 Gørlev
Tlf. 2060 6440 • ostrupvad@msn.com

Kære medlemmer

På generalforsamlingen i marts var formandsposten på valg, og daværende formand Inge-Lise Faurholt ønskede ikke genvalg. Opstillet kandidat Henrik Østrup blev valgt til ny formand i Vestsjælland. Der skal lyde en stort tak til Inge-Lise for hendes årelange engagement i foreningen.

I april havde vi en tur til Krabasken i Slagelse, hvor vi så musicalen "South Pacific" og efterfølgende spiste vi på Pulcinella, ligeledes i Slagelse. En rigtig dejlig dag i godt selskab, god musik og dejlig mad.

6.-7. maj deltog to par fra Vestsjælland; Erik John Pedersen med frue Connie og Henrik Østrup og Rikke Sølling, i Landsmødet, som på formidabel vis blev afholdt af Hovedstaden. Tak for en fantastisk weekend. Som ny formand var det rigtig dejligt at få sat ansigt på jer alle sammen, og jeg glæder mig til det fremtidige samarbejde.

På Rådhusapotekets fødselsdag i Slagelse 9. maj, var vi repræsenteret med den fine nye roll-up. Her fik Erik John Pedersen og Rikke Sølling sig mangt en god snak med flere af apotekets kunder, og vi fik sågar et nyt medlem.

Vestsjællands sommertur lørdag 19. august går til Nordisk Film i Valby, hvor vi skal på rundvisning i de gamle studier på den historiske filmgrund. Efter det filmiske indslag tager vi videre til Dragør og spiser frokost på Cafe Espersen, som ligger på havnen. Med frokosten vel anbragt i maven tager den lokale guide os med på en spændende byvandring i Dragørs gamle og smalle stræder. Tilmeldingsfrist er 19. juli til Brittha Djernis på tlf.: 2156 7681 eller mail: brittha.djernis@gmail.com. (se aktivitetskalenderen 2017)

På bestyrelsens vegne
Henrik Østrup



FORMAND Ally Granhøj

Svelmøparken 34, 5600 Faaborg

Tlf. 2126 2082 / 6261 5806 • algrmiol@sydfynsmail.dk

Kære medlemmer

Siden sidst har vi afholdt generalforsamling med ca. 25 deltagere. Denne gang var både timing og kaden-
ce ikke helt taktfast. Vores formand kom nemlig for
sent, men det var på grund af overarbejde!

Vi mener helt bestemt at kunne se det positive i, at
formanden stadig kan ernære sig på – så godt og vel
– fuld tid som tømrersvend. At man så kan se med be-
kymring på den nyligt indgåede overenskomst (netop

omkring overarbejde) er en helt anden sag, som nok
ikke hører hjemme i disse spalter.

Som det fremgår, vil kreds Fyn gerne invitere dig til en
næsten gratis tur på Egeskov Slot. Det vil glæde os at
se så mange af jer som muligt.

På bestyrelsens vejene
Niels Vous

Tur til Egeskov Slot

**Landsdelsforening Fyn for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew vil gerne invitere
dig og en ledsager på tur til Egeskov Slot lørdag den 23. september kl. 13.00**

Vi byder på rundvisning i renæssanceborgen, Egeskov
Slot, som er en smuk vandborg fra 1500-tallet.

Vi mødes ved indgangen kl. 13. Herefter er der rund-
visning på slottet og i nogle af haverne.

Guiden viser rundt og fortæller om slottets 460 år
gamle historie bag de tykke mure. Varighed to timer.

Tag køletasken eller termokanden med for efter rund-
visning drikker vi vores medbragte øl, vand, kaffe el-
ler the, og lader bestyrelsen benytte lejligheden til at
orientere om de nyeste tiltag fra landsledelsens side.

Området ved Egeskov Slot byder derudover på Ve-
teranmuseum for biler, motorcykler og fly, Falck mu-
seum og modeudstilling med effekter fra slutningen
af 1800-tallet, Tree Top Walking, ridder på seegway,
labyrinter, flere forskellige haver og meget mere.

**Landsdelsforening Fyn betaler for rundvisning
og entrebillet for dig, som er medlem, men din
ledsager skal selv betale entrebilletten.**

Tilmelding er bindende og svar udbedes senest 1. juli,
på grund af bestilling af rundviser, til Jørgen Knudsen
på mail mb.jk@live.dk eller telefon 2557 0570.



ØSTJYLLAND

FORMAND Claus-Ebbe Junker

Lilleteften 22, Rodskov, 8543 Hornslet
Tlf. 3024 0547 • clausebbjunker@gmail.com

Kære medlemmer

Vi begyndte vores generalforsamling med et foredrag af fysioterapeut Jens Ole Rasmussen. Han fortalte om, hvor vigtigt det er, at man træner regelmæssigt, og i den forbindelse blev der vist nogle øvelser for nakke og ryg. Jens Ole Rasmussen kom også ind på, at kosten spiller en vigtig rolle.

Man har også mulighed for at henvende sig til en af fokusklinikkerne, som ligger i forskellige byer. De kan tilbyde målrettet træning, så man kan bevare bevægeligheden i rygsøjlen og brystkassen.

Vi takker Jens Ole Rasmussen for et spændende oplæg.

På bestyrelsens vegne
Lisbeth Nielsen

Referat af generalforsamling 2017 for Østjyllandskredsen afholdt 16. marts på Marselisborg-centret i Aarhus.

Dagsorden:

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

Pkt. 1: Bestyrelsen foreslog Wagn Rosenlund, der blev valgt som dirigent. Han konstaterede, at generalforsamlingen var korrekt varslet.

Pkt. 2: Preben Dannemand valgtes til stemmetæller for de 20 fremmødte.

Pkt. 3: Formanden Claus-Ebbe Junker aflagde herefter bestyrelsens beretning.

Han redegjorde for de forskellige aktiviteter i det forgangne år i landsdelsforeningen. Hovedpunkterne var vore vellykkede aktiviteter såsom turen til Alrø og arrangementet i Horsens Statsfængsel i samarbejde med Vejle-Ribe Kredsen og Sydkredsen. Der påtænkes nye arrangementer i samarbejde med andre landsdelsforeninger i det kommende år. Vores nye ungeambassadør Mathilde Langballe Sørensen fra Aarhus deltog i generalforsamlingen og deltager i et kommende arrangement på Gl. Estrup. Der blev gjort reklame for den kommende Booster-weekend samt årsmødet i København i maj (jfr. medlems-Bladet). Endelig nævntes det senere punkt om vedtægtsændringer. Formandens beretning blev herefter enstemmigt godkendt med håndsoprækning og applaus.

Pkt. 4: Oversigt over det reviderede regnskab blev uddelt til medlemmerne og fremlagt af kassereren Jette Foged. I år er der ligeledes et mindre underskud, og status er særdeles tilfredsstillende. Efter enkelte uddybende spørgsmål godkendtes regnskabet med applaus.

Pkt. 5: Budgettet for kredsen blev godkendt, og kontingentet for det næste år opkræves i lighed med sidste år af hovedforeningen. Da vores økonomi er god, foreslog flere medlemmer flere relevante aktiviteter. Budgettet blev godkendt med applaus.

Pkt. 6: De bebudede og fremsendte vedtægtsændringer som følge af navneforandringen blev gennemgået af Claus-Ebbe Junker. Herudover ændredes tegningsreglerne, og efter uddybende spørgsmål blev alt vedtaget enstemmigt ved håndsoprækning.

Pkt. 7: Bestyrelsen består af fem medlemmer. Claus-Ebbe Junker, Jette Foged, Elin Sevelsted, Peter Hjort og Mirjana Rosenlund. De to sidstnævnte var på valg og genvalgte for to år. Som nyt ordinært medlem valgtes Lisbeth Nielsen for to år.

Pkt. 8: Som suppleant valgtes Elin Sevelsted for to år.

Pkt. 9: Som revisor valgtes Holger Madsen, da Poul Christensen ikke ønskede at fortsætte efter mange års tro tjeneste. Som suppleant valgtes Gunner Sørensen.

Pkt. 10: Under eventuelt debatteredes kommende aktiviteter samt forslag fra medlemmerne.

SØNDERJYLLAND

FORMAND Laila Stelzner

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

Kære medlemmer

Årets første arrangement var generalforsamlingen, der blev afholdt 14. marts på Gigthospitalet sammen med et medlemsarrangement. Vi var alt i alt 25 deltagere.

Vi havde i år inviteret Flemming Nielsen, tidligere journalist på Radio Syd, som fortalte om sit arbejde som journalist og om de mange spøjse og berigende oplevelser han havde haft gennem sit arbejdsliv - underholdende, morsomt og interessant.

Flemming Nielsen favner i høj grad den sønderjyske dialekt, og vi fik lidt "undervisning" i det sønderjyske, hvor der bare på en ø som Als faktisk findes 13 forskellige dialekter. Han afsluttede sit indslag med sjove og underholdende historier på sønderjysk, hvorefter der var appetit til lidt smørrebrød, øl og vand.

Derefter var det tid til årets generalforsamling og kaffe, te og småkager. Referat af generalforsamlingen med dagsorden i forhold til foreningens vedtægter samt omtale af medlemsarrangementet kan ses på hjemmesiden under Sønderjylland.

Kommende arrangementer

Årets sensommerudflugt for medlemmer med pårørende går til Givskud Zoo søndag 17. september.

Turens program:

- Kør-selv tur, hvor vi mødes ved Givskud Zoo indgangen kl. 10.30 og i samlet flok kører ind i den zoologiske have og safaripark – se mulighederne på: www.givskudzoo.dk.
- I parken begynder vi formiddagen med kaffe, rundstykke og en lille en til ganen.
- Frokost er for egen regning – kan medbringes og nydes i picnic-områderne, men kan også købes i safari grill eller restaurant.

- Kl. 17.00 lukker parken, og vi kører til Jelling Kro, hvor foreningen giver en to-retters menu med et glas vin, øl eller sodavand. Vi afslutter med en kop kaffe at køre hjem på - ca. kl. 19.

Priser: For medlemmer 225,- kr. pr. person. For ikke medlemmer er prisen 450,- kr. Med i prisen er indgangsbillet til Givskud Zoo; morgenkaffe med rundstykke + en til ganen; to-retters menu med vin, øl eller vand samt afslutningskaffe.

Husk at tilmelde dig senest 1. september hos Laila Stelzner: svela@hotmail.dk – tlf.: 2666 1353, eller Linda Petersen: clemp@mail.dk – tlf.: 3029 9265. Husk allerede nu at sætte kryds i kalenderen!

Træning

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

På bestyrelsens vegne
Willy J. Fick



NORDJYLLAND

FORMAND Henrik Møller

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

Kære medlemmer

5. april var Nordjyllandskredsen værter for en spændende aften, først med foredrag af Steffan Wittrup Christensen og efterfølgende den årlige generalforsamling.

Steffan Wittrup Christensen er fysioterapeut, med speciale i nakke- og lændesmerter, samt smerteforsker på Aalborg Universitet. Han gav et utrolig spændende, jordnært og aktuelt foredrag om-handlende smerter og smertebehandling.

Efter kaffe og kage fortsatte aftenen med generalforsamling.

Efter generalforsamlingen ser bestyrelsen således ud:

Formand: Henrik Møller

Næstformand: Egon Quist-Spanggaard

Kasserer: Margit Quist-Spanggaard

Sekretær: Jane Kjeldbjerg Sørensen

Bestyrelsesmedlem: Helle Petersen

1. Suppleant: Susanne Emilie Hansen

2. Suppleant: Jette Mølkær Jensen

Bestyrelsen takker for en dejlig aften og for opbakningen til vores arrangementer. Vi vil gerne opfordre medlemmer til at kontakte bestyrelsen, hvis I har idéer eller ønsker til kommende arrangementer.

På bestyrelsens vegne
Jane Kjeldbjerg Sørensen



MIDT-VESTJYLLAND

FORMAND Torben Pedersen

Munklindevej 42, 7441 Bording

Tlf.: 4127 3861 • torbenmunklinde@gmail.com

Kære medlemmer

Så er det danske sommer over os med sol, regn, slud og vind. Vi havde en god generalforsamling, hvor 15 personer var mødt op til god mad og spændende foredrag om en danskers oplevelser i den franske fremmedlegion.

Arrangement med socialrådgivere var informativt og spændende, og det var en vellykket aften.

Fremtidige arrangementer er et fællesarrangement med Vejle/Ribe og Østjylland, hvor vi 16.

september vil besøge Mønsted Kalkgrubber. Der vil komme mere information om det på hjemmesiden. Vi håber, at rigtig mange vil støtte op om dette arrangement.

I kan som altid finde de fleste informationer på hjemmesiden (www.rygsoejlegigt.dk) ellers er i altid velkommen til at kontakte bestyrelsen. Har i ønsker/ideer til arrangementer, så kontakt en fra bestyrelsen. Vi hører gerne fra jer.

På bestyrelsens vegne
Torben Pedersen



VEJLE-RIBE

FORMAND Tina Aamann

Glænøvej 18, 6000 Kolding

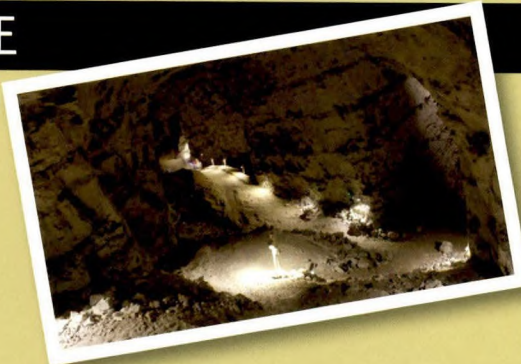
Tlf. 2925 5340 • tpaamann@gmail.dk

Kære medlemmer

Vi går under jorden..... Vil du med?
Arrangement i samarbejde med Østjylland og Midt/Vest. Rundvisning i Mønsted Kalkgruber efterfulgt af foredrag med læge Rene Drage Østergaard. 16. september kl. 10.45.

For yderligere information se mail dateret 22. marts. Der er ledige pladser på FOF bassintræning i Vamdrup onsdage kl. 19-20. Hvis du er interesseret så kontakt FOF-Kolding.

Vi ønsker jer og jeres familie en rigtig skøn sommer.





Danmarksvej 34 • 8660 Skanderborg

Tlf.: 86 52 22 00

tress@tress.dk • www.tress.dk



...synlighed på tekstil

Transfer •

Broderi •

Laser •

Vævede etiketter •

Plotterfolie •

Tekstil •

Sammen når vi op  **Team TIME**

Søndervang 3
9640 Farsø
Tlf.: 98 63 24 33



www.time-danmark.dk



Telefon
8688 0015

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

Frisk bagt brød og kager

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



IKKE ALLE ER LIGE GODE TIL TAL.
BE CONSULT KAN HJÆLPE DIG MED
DET HELE.

Æblehaven 9 • 2680 Solrød Strand

Tlf. 40 18 81 87

info@birgereskildsen.dk

www.birgereskildsen.dk

Danmarks eneste specialiserede ryghospital

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

Vi sikrer kvalitet gennem specialisering

CFR hospitaler

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

Odense
Panthéonsgade 25
5000 Odense C
Tel: 6548 7070

cfrhospitaler.dk
info@cfrhospitaler.dk



Trailerlystester Pedaltrykmåler Stikdåsetester

Batteripolsko Ladetænger Stelbånd

RACO A/S
Overgade 4 • 6670 Holsted
Tlf. 69 10 66 80 • www.raco.dk

FINLOW VVS A/S

TELEFON 32 51 45 59

Gasserviceabonnement med
hovedeftersyn
Totalentrepriser på køkkener
og badeværelser

Hornevej 13,
2770 Kastrup

SPONSORERET



HRH Auto & Dækservice A/S

VVS & Varmeteknik A/S

Albertslund Tømrer & Snedker A/S

HRH Malerservice A/S

HRH Gartner & Ejendomsservice A/S

HRH Glarmester A/S

HRH Smede

HRH Murer A/S

HRH EI A/S

HRH Totalentreprise

DS
CERTIFICERING

bvg **garanti**
www.bvggaranti.dk

Herstedøster Skolevej 16
2620 Albertslund

Tlf.: 4343 7722
hrh@hrh.dk • www.hrh.dk

Døgnvagt tlf.: 7020 4112

ML Biler

v/Morten Larsen

**REPERATION, SERVICE OG
KLARGØRING AF ALLE BILMÆRKER**

Vilsund Møllevej 2 • 7700 Thisted
Telefon: 97 93 11 68

apotek

Apotekerne i Nordjylland

MØRK & SKOV ApS

MURERMESTRE • ENTREPRENØRER • AUT. KLOAKMESTRE

TLF 66 17 08 55 • www.msh.dk



Helsekosten Bornholm

Stort udvalg i
økologiske lokalt
producerede
produkter

f Find os på
Facebook

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

Skal vi lave dine næste
ETIKETTER ?

INTET er umuligt
- lad os bevise det ...

98 52 15 11

4 LABELS a/s

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




Fonden Krogens Bo- og Fritidsgård

Fonden Krogens Bo- og Fritidsgård er beliggende i en skøn idyllisk natur
tæt ved skov og udsigt over åbne marker

Dejlig gård med mange dyr, lette maskiner. Beboerne har selvbestemmelse omkring dagligdagen, fritid og oplevelser.

Fonden Krogens Bo- og Fritidsgård
Tlf. 4047 8058 • www.fondenkrogensboogfritidsgaard.dk

Pernilles FISKEFARS

– byens bedste

86 12 35 59 & 86 18 54 50

Fax 86 13 71 19 • Pakkerivej • 8000 Aarhus C

Vognmand Michael Anker

Alle typer vognmandsopgaver udføres

- Kørsel med kran og grab • Udlejning af containere
- Levering af grus, sten, jord, mm. • Kørsel for både erhverv og private
- Bortkørsel af jord, brokker, haveaffald, mm.

Uppervvej 18, 3310 Ølsted • Tlf: 49 14 60 12 • Mobil: 51 74 30 01
e-mail: info@michael-anker.dk • www.michael-anker.dk

Læsø. Smagen af den gode historie.



Læsø Salt A/S

Hornfiskrønvej 3 • 9940 Læsø

www.saltsyderiet.dk • Tlf. 98 49 13 55



Frederiksborg Apotek

Slotsgade 26
3400 Hillerød
Tlf. 48 26 56 00

www.frederiksborg-apotek.dk
Handicapvenlige adgangsforhold

Apoteket har døgnvagt

DIN LÅSEMESTER

Lind Hansens Vej 9 • 5000 Odense C.
Afdeling Langeskov: Bakkegaards Allé 72
5550 Langeskov
Tlf: 44 22 30 40 • www.laasemester.dk



IOF.dk

Aftenskolen for voksne
med handicap

Nyt program udkommer til august!
Ring 38 60 71 11 for at få det tilsendt.
Du kan også se det på www.iof.dk



IOF er en offentlig foranstaltning med et beredskabs-
handicap i hovedindsatsområdet. Vores undervisning foregår
i lokaler med gode adgangsforhold og særligt udstyr.



Staktoften 22A • 2950 Vedbæk
Tlf.: 5239 7952 • www.bunchbyg.dk



Uhrevej 1 • 7330 Brande
Telefon 79 30 41 30
www.naturfarm.dk

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



DuPont Nutrition Biosciences

Taarnvej 25
7200 Grindsted
Tlf. 79 72 59 63

www.DuPont-Danmark.com

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
Lilleteften 22, Rodskov
8543 Hornslet
Tlf. 3024 0547
clausebbjunker@gmail.com



Bestyrelsesmedlem

Mathilde Langballe Sørensen
Bjørnholms alle 2G
8260 Viby J
2758 7445
mathildelangballe@hotmail.com



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

Ansæt 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

Henrik Østrup
Hasseltoften 5,
4281 Gørlev
Tlf. 2060 6440
ostrupvad@msn.com



Sønderjylland

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



Sjælland Syd

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



Østjylland

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



Nordjylland

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



Vejle-Ribe

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

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

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

MSD har mere end 40 forskellige lægemidler til en lang række forskellige terapiområder. 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