



RYGSØJLEGIGT OG
MORBUS BECHTEREW

Nr. 3 • september 2017
24. årgang

FORENINGEN FOR RYGSØJLEGIGT OG MORBUS BECHTEREW

MØD PETER VILBY
RAMT AF BÅDE
DEPRESSION
OG MORBUS
BECHTEREW

Nyt fra:
EUROPAS STØRSTE
GIGTKONFERENCE

MAGASINET OM RYGSØJLEGIGT



Af Jens Tryde

VI MÅ IKKE GLEMME DE MANGE MED GIGT

Efter ti måneders forhandlinger mellem Praktiserende Lægers Organisation og Danske Regioner er de to parter endelig kommet til enighed om en ny overenskomst for landets omkring 3500 praktiserende læger. De væsentligste punkter i den nye aftale er, at den praktiserende læge bliver forpligtet til at følge op over for sårbare patienter. Det vil sige, at lægerne får et større ansvar for denne patientgruppe, når de er udskrevet fra hospitalet.

Det er også aftalt, at almen praksis tildeles 660 mio. kr. om året for at styrke den praktiserende læge i forhold til patienter med kræft, KOL og type 2-diabetes. Desuden etableres der initiativer med henblik på at forbedre lægedækningen i områder, hvor det i dag er svært at rekruttere læger til almen praksis.

Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew hilser det velkomment, at der afsættes ekstra ressourcer til de praktiserende læger, og at der reelt arbejdes på at finde en løsning, der kan sikre lægedækningen især i landområderne. Vi er også sikre på, at det på mange måder er gavnligt med en styrket indsats overfor patientgrupper med diabetes, KOL og kræft. Formentlig

vil det også betyde en opkvalificering af almen praksis i forhold til organisering, sygeplejerskeressourcer og faglig opdatering.

Denne udvikling må dog ikke ske på bekostning af de mange andre patientgrupper med alvorlige og til tider invaliderende lidelser, som de praktiserende læger også skal tage hånd om. I forhold til personer med smerter i ryggen som følge af begyndende rygsøjlegigt, dør alt for mange alt for længe med symptomerne, og der går ofte lang tid, inden de bliver henvist til reumatolog og udredt for rygsøjlegigt. I forhold til os med kronisk inflammatoriske sygdomme har de praktiserende læger også en central rolle i forhold til at mindske risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Derudover skal de have tid til at spørge ind til og opfange signaler – eksempelvis når en kronisk sygdom bliver for stor en belastning for den enkelte eller den nærmeste familie.

Gigtforeningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew vil fortsat arbejde for at forbedre behandlingen af patienter med rygsøjlegigt, men også for dem, der endnu ikke har fået diagnosen - eller hvor symptomerne alene giver en mere uspecifik diagnose.



**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



UDGIVELSER 2017

Nr. 1 • februar
Nr. 2 • juni
Nr. 3 • september
Nr. 4 • december

*Deadline for indsendelse
af materiale til næste num-
mer er 15. november 2017*

NR. 3 • 2017

**Gigtlæger skal have mere fokus på
risikoen for hjerte-kar-sygdom** **5**

**Nyt fra Europas største
gigtkonference** **6**

PORTRÆT Når livet rammer en bølgedal **8**

Booster-weekend på Sano **18**

**Rygsøjlegigt
- en diagnose i udvikling** **20**

KLUMME Barn af systemet **21**

Landsdelsforeningsnyt **24**

Hovedstaden **24**

Sjælland Syd **25**

Vestsjælland **26**

Fyn **27**

Østjylland **28**

Midt-vestjylland **28**

Sønderjylland **29**

Nordjylland **30**

Vejle-Ribe **31**

Nyttige oplysninger **35**

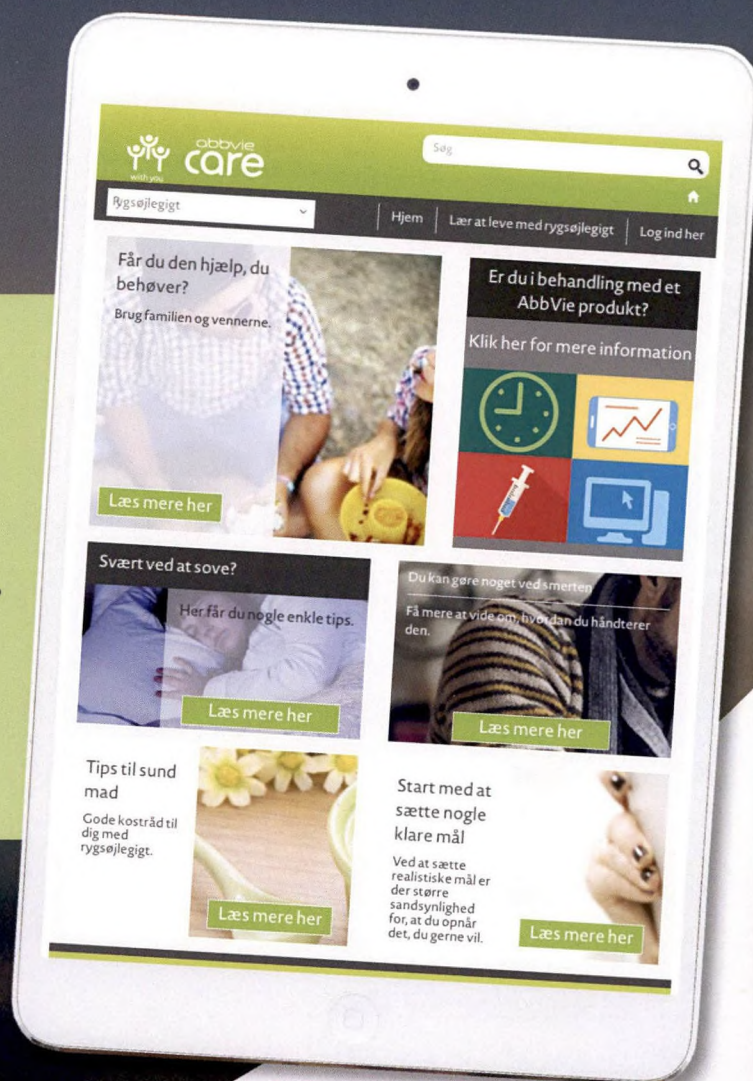
GODE RÅD TIL LIVET MED EN KRONISK SYGDOM

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

GIGTLÆGER SKAL HAVE MERE FOKUS PÅ RISIKOEN FOR HJERTE-KAR-SYGDOM

Af Lars Christensen journalist

Rygsøjlegigt og morbus Bechterew øger risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Nu skal der mere fokus på emnet.

Inflammatoriske gigtsygdomme som rygsøjlegigt, leddegigt og psoriasisgigt fordobler risikoen for hjerte-kar-sygdom i forhold til personer, der ikke lider af disse gigtsygdomme. Derfor udarbejde de europæiske gigtlæger og patienters forening, EULAR, allerede tilbage i 2010 de første retningslinjer og anbefalinger til, hvordan man kan mindske denne risiko.

I først omgang omhandlede anbefalingerne alene leddegigt, men nu er anbefalingerne blevet opdateret. EULAR anbefaler således nu, at man regelmæssigt skal vurdere risikoen for hjerte-kar-sygdom hos alle, der lider af enten leddegigt, psoriasisgigt og rygsøjlegigt.

Større ansvar for reumatologen

Selv om anbefalingerne ligger flere år tilbage, er det en generel opfattelse, at det stadig halter både i Danmark og Europa med at implementere en systematisk tilgang til såvel identifikation af patienternes risikoprofil som håndtering af den øgede risiko. For at sikre, at patienternes risiko løbende bliver vurderet, anbefales det i de nye retningslinjer, at den behandlende gigtlæge bør sikre, at patienterne får vurderet risikoen for hjerte-kar-sygdom regelmæssigt.

Overordnet set er kontrol af sygdomsaktiviteten fortsat nødvendig og vigtig. Ikke alene for selve gigthandlingen, men også for at mindske risikoen for at udvikle hjerte-kar-sygdom. De bagvedliggende sygdomsmekanismer menes at være de samme for inflammatoriske gigtsygdomme - og jo større sygdomsaktivitet og grad af inflammation, des højere risiko for hjerte-kar-sygdom.

Vurdering hvert femte år

I de nye retningslinjer anbefales det, at patienternes risiko minimum vurderes hvert femte år. Det anbefales også, at man vurderer risikoen igen ved større ændringer i den anti-reumatiske behandling, som kan påvirke risikoen for hjerte-kar-sygdom. De fleste læger vil formentlig anvende den europæiske SCORE model til at vurdere risikoen for at dø som følge af hjerte-kar-sygdom inden for ti år baseret på køn, alder, rygevaner, blodtryk og kolesterol. Derudover bør screening for eventuel forkalkning af halskar også overvejes.

Gigtlægen bør ligeledes vurdere den medicinske behandling i forhold til risikoen for hjerte-kar-sygdom, ligesom det er vigtigt at have fokus på den positive betydning af rygestop samt fysisk aktivitet og sund kost.

NYT FRA EUROPAS STØRSTE GIGT-KONFERENCE

Af Lars Christensen journalist

Hvert år afholdes den europæiske EULAR-gigt-konference. Her samles et stort antal gigt-læger, fysioterapeuter, patienter og repræsentanter fra medicinalfirmaer. I dag er EULAR-konferencen den primære platform til at præsentere nye videnskabelige resultater og stedet for faglige diskussioner mellem gigtbehandlere og repræsentanter for gigtpatienter. I år samledes mere end 14.000 deltagere fra 120 lande til konferencen i Madrid, for på hver deres måde at give et bidrag i kampen mod gigt.

Organisationen The European League Against Rheumatism (EULAR) står bag selve konferencen. EULAR blev etableret i 1947 med det formål at forbedre behandlingen af gigt og forholdene for patienterne. Foreningen har således arbejdet for bedre behandling og bedre vilkår for gigtpatienter gennem 70 år. Dette arbejde er baseret på en vedvarende dialog med gigtpatienter, for det er dem, det hele handler om.

Det store antal deltagere ved EULAR-konferencen afspejler den gennemgribende udvikling, der er sket i behandlingen af gigt de seneste 10-15 år. Vores viden om de grundlæggende sygdomsmekanismer øges og dermed også mulighederne for bedre behandling. Dette er blandt andet sket via forskning. Eksempelvis øges vores viden om immunsystemet betydeligt i disse år.

Ikke øget risiko for kræft ved biologisk behandling

Siden de biologiske lægemidler i begyndelsen af dette årtusinde kom på behandlingsprogrammet, til først

leddegigt og siden til rygsøjlegigt, har der været fokus på, om de biologiske midler øgede risikoen for kræft – især de såkaldte TNF-alfa hæmmere. De hæmmer – som betegnelsen angiver – proteinet eller signalmolekylet TNF-alfa. TNF-alfa spiller en central rolle i vores immunsystem, hvor TNF-alfa er med til at sikre, at immunsystemet forhindrer kroppens celler i at udvikle sig til kræftceller. Når celler deler sig, er der en risiko for, at nogle af cellerne udvikler sig til kræft. Heldigvis har kroppen en indbygget sikkerhedsmekanisme, der sikrer, at sådanne fejlkodede celler fjernes, inden de udvikler sig til kræft. I denne beskyttelsesproces har TNF-alfa molekylerne altså en central placering.

En eventuel risiko for kræft ved biologisk behandling er især blevet undersøgt hos patienter med leddegigt, og hidtil har de videnskabelige undersøgelser ikke givet et entydigt resultat. Dette kan skyldes flere forhold. Dels har patienter med leddegigt i sig selv en øget risiko for kræft sammenlignet med befolkningen generelt, men følgesygdomme, inflammation og anden medicinering kan også påvirke kræft risikoen.

På dette års EULAR-konference blev der præsenteret resultater fra to store svenske registerbaserede undersøgelser. De belyste begge sammenhængen mellem behandling med biologiske lægemidler og udviklingen af kræft hos leddegigtpatienter. I den ene undersøgelse blev en gruppe af leddegigtpatienter, der for første gang fik biologisk behandling, fulgt med henblik på risikoen for kræft. I den anden gruppe fulgte man en gruppe led-



degigtpatienter, der tidligere havde haft kræft, og som efterfølgende fik biologisk behandling som følge af gigtlidelsen. I begge undersøgelser konkluderede forskerne, at biologisk behandling ikke øger risikoen for kræft.

Behov for mere psykologisk støtte

Gigtsygdomme rammer ikke kun den enkelte fysisk. Smerterne og den nedsatte bevægelighed belaster også den enkelte i psykisk forstand. Flere oplæg på EULAR-konferencen satte fokus på den psykiske belastning - og om der bliver taget tilstrækkelig vare på dette aspekt i behandlingen.

Noget tyder på, at det langt fra er tilfældet. En engelsk undersøgelse med ikke mindre end 143 britiske gigtafdelinger, viser, at 73% vurderer, at de ikke giver tilstrækkelig psykologisk støtte til gigtpatienter. Andre undersøgelser viser, at psykologisk støtte i form af kognitiv adfærdsterapi ikke alene mindsker smerterne, men også kan mindske trætheden hos den enkelte patient. En træthed der kan være meget belastende for den enkelte gigtpatient.

Store forventninger til ny gigtbehandling

Biologiske lægemidler har revolutioneret behandlingen af inflammatoriske gigtsygdomme. Derfor er forventningerne store til en helt ny behandlingsform, der kan gives som tabletter, og som nu er godkendt til behandling af leddegigt. Det er de såkaldte Janus kinase hæmmere, også kaldet JAK-hæmmere, som hæmmer JAK-enzymet. Det antages, at JAK-enzymet spiller en

afgørende rolle i udviklingen og reguleringen af den inflammatoriske proces.

I dag er der godkendt to JAK-hæmmere til behandling af svær leddegigt, og forventningerne er, at de to JAK-hæmmere får positiv betydning - ikke alene i behandlingen af leddegigt, men også i forhold til en række andre inflammatoriske sygdomme som psoriasisgigt og rygsøjlegigt. Ved årets EULAR-konference fik de europæiske gigtlæger bekræftet, at de positive forventninger ser ud til at blive indfriet i forhold til behandlingen.

De nye JAK-hæmmere kan hjælpe patienter, der ikke har tilstrækkelig effekt af den nuværende biologiske medicin, og samtidig giver de bedre mulighed for at individualisere behandlingen. At JAK-hæmmere tages som tabletter, gør det ligeledes nemmere for patienterne. Vi må alle håbe, at de nye lægemidler også har positiv effekt ved behandling af gigt i ryggen. Forventningerne er store og p.t. pågår der en faglig dialog om, hvornår man skal indlede behandling med en JAK-hæmmer i forhold til biologisk behandling.

Undgå hjerte-kar-sygdom

Kronisk inflammatoriske sygdomme som rygsøjlegigt, leddegigt og psoriasisgigt øger risikoen for hjerte-kar-sygdom. Derfor har EULAR siden 2009 udarbejdet retningslinjer for tiltag, der kan reducere risikoen. Disse retningslinjer er nu blevet revideret og nedfældet i ti konkrete anbefalinger, som hver bidrager til at mindske risikoen for hjerte-kar-sygdom.

NÅR LIVET RAMMER EN BØLGEDAL

Af Lars Christensen journalist

Sejlsport har været en stor del af Peter Vilbys liv. Selv om han som tidligere europamester har kunnet navigere i oprørske vande, overså han imidlertid nogle faresignaler. Og det var ved at koste hele livsfundamentet. Læs hele Peters historie. Den er ærlig, fængende og tankevækkende!

Peter Vilby har som sejlsportsmand konkurreret mod de bedste i verden indenfor sin bådklasse. Han har vundet adskillige danmarksmesterskaber og europamesterskaber og var tæt på at blive udtaget til de Olympiske Lege i Seoul i 1988. Han har en kærlig og omfavnende familie, og har været med til at opbygge en spændende virksomhed.

Så overordnet set har livet budt på det bedste for 54-årige Peter Vilby i forhold til familie, fritid og arbejde. De tre ting vi oftest spejler os selv i, i forhold til om vi har det godt, om vores liv giver mening. Men på et punkt overså Peter nogle faretruende signaler. Og det var ved at koste stort set hele hans ståsted, da han blev ramt af en dyb depression og ulidelige smerter. Han endte på dybt vand.





Peter og hustruen Charlotte nyder tilværelsen - især på vandreture som denne til Como søen i Italien.

Forud var gået gentagne langvarige perioder med ryg- og ledsmerter kombineret med en mere end drænende træthed. Det kulminerede i en dyb depression, hvor alt var håbløst. Peter kunne intet. Han var sejlet agterud - på et sidespor i sit eget liv, og han orkede end ikke at se på. Det eneste han magtede var at sove. Han lukkede sig inde med elendigheden og de psykiske konsekvenser. Og han var tæt på at sætte hele sin tilværelse over styr. Alt sammen som følge af udiagnosticeret morbus Bechterew. Gigtsygdommen og uvisheden om de uudholdelige plager havde simpelthen taget for hårdt på den tidligere elitesportsudøver.

Udmattelse og depression kom snigende

Da Peter var omkring 45 år, begyndte han at få ondt i ryggen og blive rigtig træt. Det bøvlede han med i næsten et år, inden han søgte læge. Trods en større udredning med et utal af undersøgelser, måtte lægerne give op. Peter måtte acceptere sine smerter uden at få en forklaring – og uden anden behandling end smertestillende medicin.

»I nogle perioder havde jeg det okay, men i andre perioder var det ret slemt. Men i ca. otte måneder levede jeg stort set af ibuprofen-tabletter,« fortæller Peter.

Symptomerne blev imidlertid kun værre og værre, og på et tidspunkt havde han det meget dårligt. Han fik kun to-tre timers søvn af gangen, og han måtte tage hjem fra arbejde, spise aftensmad og så sove 12 timer til næste morgen, for så at forsøge at komme gennem endnu en arbejdsdag. Der var dage, hvor han var så udmattet, at han måtte sove hele dagen og ikke kunne passe sit job. De fire-fem år var ekstremt opslidende, og på trods af, at Peter forsøgte at holde humøret højt, blev han langsomt kørt fuldstændig ned.

»På min 50-års fødselsdag fik jeg konstateret en svær depression. Så gik jeg i seng og sov nærmest uafbrudt i tre uger. Så der var ingen fødselsdag for mig. Jeg er generelt ret positivt anlagt, og lader mig ikke slå ud af lidt modgang. Jeg tror, at hvis bare man bider tænderne sammen, så kommer der noget godt ud af det. Men jeg var slidt fuldstændig op. Jeg kunne ikke mere,« siger Peter.

Peter blev henvist til en psykiater, sat i behandling med antidepressiv medicin og var sygemeldt i tre måneder. Langsomt vendte humøret tilbage, og støt og roligt begyndte det at gå fremad.

“På min 50-års fødselsdag fik jeg konstateret en svær depression. Så gik jeg i seng og sov nærmest uafbrudt i tre uger. Så der var ingen fødselsdag for mig.

»Det er ekstremt skræmmende at tænke tilbage på, hvordan jeg havde det. En depression er svær at forstå og svær at forklare, men man bliver fuldstændig handlingslammet, og selvtilliden bliver ødelagt. Så efter det jeg har været igennem, er jeg glad for hver dag, jeg har det godt,« pointerer Peter.

Diagnosen gav håb om bedring

Tre måneder inden sin 50-års fødselsdag fik Peter stillet diagnosen morbus Bechterew. På det tidspunkt var han ramt i ryg, knæ og fingre, men flere andre led var også så småt ramt. Han havde håbet, at diagnosen ville føre til, at der nu tændte et lys i mørket, men sådan blev

det ikke umiddelbart. I stedet blev han mere og mere træt. Mere og mere elendig. Han forsøgte at arbejde længere, fordi han var mere inéffektiv. Det var dog ikke løsningen. Alt i alt gik det hele bare ned ad bakke.

Skridtet ud af mørket og tilbage til en meningsfuld tilværelse blev dels taget ved, at Peter kom ud af den svære depression, og så at han fik biologisk behandling mod morbus Bechterew. Allerede den første dag med biologisk medicin kunne han spore en mærkbar forandring i leddene. Det gav håb om, at han kunne komme ud af den bølgedal, hans liv på mange måder var skyllet ind i.



Peter er ivrig mountainbike-rytter. Her er han i aktion i Sverige.

“ En depression er svær at forstå og svær at forklare, men man bliver fuldstændig handlingslammet, og selvtilliden bliver ødelagt. Så efter det jeg har været igennem, er jeg glad for hver dag, jeg har det godt.

»I dag mærker jeg meget lidt til morbus Bechterew. Nogle enkelte led er vokset en smule sammen, men bevægeligheden er i orden, og min ryg er på ingen måde krum, som ellers kendetegner flere, der er ramt af morbus Bechterew. Jeg tør slet ikke tænke på hvordan, dem der både har sammenvoksede led og er tynget af træthed, må have det. Det må være ulideligt,« konstaterer Peter.

Tager ikke livet som en selvfølge

Peter bor i en villa i centrum af Lyngby nord for København sammen med sin hustru Charlotte, der er offent-

lig anklager hos politiet, og den hjemmeboende søn på 21 år. De to ældste på 26 og 28 har allerede kastet anker væk fra familien. Og nå ja - så er der jo også hunden, som er en stor del af familien. Frida, en lille energisk dansk svensk gårdhund.

Det har haft stor indflydelse på hele familien, at Peter blev ramt af en depression. Det var barsk for dem at se, hvor slemt det stod fat med ham i den periode. Den første måned, han var sygemeldt med depression, kunne han stort set intet. Humøret var ikke-eksisterende, og han lå stort set hele tiden i sin seng. Når han havde

Sejlet med Paul Elstrøm og Lasse Hjortnæs

Som elitesejlsportsmand har Peter Vilby kæmpet mod de største i flere bådklasser, og han har vundet en stribe danske og nordiske mesterskaber og er tidligere europamester i Laserjolle. På vejen hertil har han kæmpet mod legendariske danske sejlere.

Peter sejlede intensivt gennem en periode på ti år (1978-1988) - heraf fik han i fem år støtte fra TeamDanmark. Peter sejlede Europajolle, Laserjolle og Finnjolle.

Adskillige gange er han blevet mellem de 20 bedste til verdensmesterskaberne. Seks gange er han blevet mellem de tre bedste til europamesterskaberne. Altså er det blevet til seks medaljer. For de indviede er det nok også spændende, at Peter har sejlet konkurrencer sammen med de legendariske danske sejlere Poul Elvstrøm og

Lasse Hjortnæs. I kvalifikationen til de Olympiske Lege i Soul i 1988 blev Peter dog nummer to efter Lasse Hjortnæs, der således fik billetten til OL. Det slog dog ikke Peter ud, for lige inden OL vandt han danmarksmesterskabet foran netop Lasse Hjortnæs.

»Det var en fornøjelse at banke ham lige inden han tog til OL,« griner Peter.

Da han var på toppen, sejlede han seks dage om ugen - også om vinteren - så i og med at han fik børn, var det en naturlig måde at trappe ud af sejlsporten. I dag kører han mountainbike og har gjort det i 15-20 år. Det er mindre tidskrævende end sejlsport og kræver ikke så meget forberedelse.



Peter på vej mod toppen.
På en lang vandretrur i
barsk terræn i Italien.



overskud til at tænke, kredsede tankerne om, hvorvidt han ville blive fyret og aldrig få et job igen.

Depressionen var et chok, og Peter havde aldrig troet, at han skulle havne i en sådan situation. Det var et kontroltab. Han var totalt færdig og følte, at han svigtede sine omgivelser og ikke mindst sin familie. Selv i den situation fandt han det svært at søge hjælp, men der var ingen vej udenom.

»I dag sætter jeg ekstra pris på min familie, mit helbred og på de ting jeg kan. Jeg tager ikke livet som en selvfølge. Så jeg føler mig faktisk privilegeret, at jeg har så mange muligheder på trods af, at jeg har morbus Bechterew. Depressionen har desuden lært mig at sætte endnu mere pris på tilværelsen. Og samtidig er jeg meget opmærksom på, hvordan jeg har det,« fortæller Peter.

Han har valgt at være åben om den periode, depression fyldte hans liv. Han har således aldrig på nogen måde forsøgt at skjule, hvad han har været igennem. Det har også ført til flere fortrolige samtaler om psykisk sygdom, hvor både kolleger og venner har åbnet sig for ham.

»Jeg har valgt at være åben om min situation, og jeg har ikke mødt personer, der ikke har taget positivt imod det, så i min relation til andre har det givet mig meget. Jeg håber, at andre måske vil have lettere ved at acceptere, at de har et problem og have nemmere ved at acceptere det og bede om hjælp, inden problemerne bliver uoverstigelige. For psykiske problemer er meget udbredt. Samtidig fandt jeg ud af, at mange, jeg ikke kendte så godt, gav udtryk for, at de virkelig havde været bekymret for mig - og det varmede,« siger Peter og fortsætter:

Opbygget højteknologisk lægemiddelvirksomhed

Sammen med fem kolleger etablerede Peter Vilby i 2001 virksomheden CMC Biologics, der i dag beskæftiger godt 600 medarbejdere i Danmark og USA. Virksomheden producerer medicin for forskningsbaserede virksomheder, og har i øjeblikket 50 lægemidler under udvikling. For et halvt år siden blev CMC Biologics solgt til japanske investorer.

Peter har titel af Senior Vice President for Global Supply Chain. Han er dog oprindelig uddannet maskiningeniør fra Danmarks Tekniske Universitet. I årene 2003-2004 var han ansvarlig for at etablere bygningen på 8400 m² på matriklen på Vandtårnsvej i Søborg.

Peter har gennem årene blandt andet været ansvarlig for "engineering", økonomi/finans og HR og har desuden været inde over IT, og han har opbygget virksomhedens

produktion. Og de seneste fire år har han været ansvarlig for projektlederne og kunderelationerne for den danske del af virksomheden. Så Peter har i den grad været rundt i stort set hvert et hjørne i virksomheden, og nogle ansatte plejer at joke med, at der ikke er et job i CMC Biologics, han ikke har haft.





Hunden Frida er også en fast bestanddel af vandreturerne. Her er den med Peter i Norge.

»Jeg har smagt på, når psyken ikke fungerer, og jeg ved, hvor skidt det kan være. Men overordnet set føler jeg mig meget privilegeret på trods af min kroniske sygdom, og hvad jeg har været igennem. I stedet for at være bekymret for min situation er jeg taknemmelig for den støtte, jeg har fået fra både familie, venner og kolleger, og jeg glæder mig dagligt over, at jeg har helbred til at vandre i bjergene med min kone, køre mountainbike med vennerne og har energi til at håndtere udfordringerne på jobbet,« uddyber han.

En vigtig erkendelse

Peter bruger sine livserfaringer til at hjælpe et par unge mænd, der er i den perifere del af hans omgangskreds. De har Peter at tale med, når behovet er der. Han tror på, at han via sin åbenhed har nogle redskaber til bed-

re at kunne snakke med dem – og forstå deres frustrationer. Og så kan han på sin egen facon rådgive dem om, hvordan de kan tackle de udfordringer, der rumsterer i hovederne på dem.

»Jeg har lært, at man skal prøve at mærke efter, hvordan man har det. Det er dog lettere sagt end gjort. Ofte maser man bare på. Det er dog vigtigt at lære at respektere sin krop og søge hjælp, når det er nødvendigt. Det kan imidlertid være svært at overskue selv, så hvis man har mulighed, skal man få sine nærmeste til at hjælpe. Hvis man tror, man kan klare alt, er det ikke sikkert, at det er rigtigt. Det har jeg lært - og ikke mindst, at livet er skrøbeligt«.





Peter er igen ovenpå efter en svær depression. Men han glemmer aldrig hvor slemt det stod til.

“Jeg har lært, at man skal prøve at mærke efter, hvordan man har det. Det er dog lettere sagt end gjort. Ofte maser man bare på. Det er dog vigtigt at lære at respektere sin krop og søge hjælp, når det er nødvendigt.

Depression

Har du gennem længere tid været trist og modløs? Har du været mere træt eller haft sværere ved at finde lyst eller energi til det, du plejer? Så kan det være tegn på en depression.

Ca. 15% af alle danskere vil på et tidspunkt i livet udvikle symptomer på depression. I dag har ca. 75.000 danskere således lettere depressioner.

Tidlig behandling er vigtigt, så en depression ikke bliver dyb eller kronisk, også for at den ikke skal vende tilbage senere i livet. En depression er kendetegnet ved, at man i mere end to uger har så svære depressive symptomer, at man ikke er i stand til at arbejde, håndtere daglige gøremål eller indgå i de relationer, man plejer.

Næsten dobbelt så mange kvinder som mænd får depressioner. Mange depressioner begynder i 20-30-årsalderen, men i adskillige tilfælde ses depression også hos helt unge, især unge piger. Også en del ældre oplever depression for første gang.

En depression kan vise sig på mange måder. Den kan komme snigende, langsomt over nogle uger eller måneder, eller komme næsten som et lyn fra en klar himmel. Symptomerne kan være lette eller svære, få eller mange. Og de varierer meget fra person til person. Men husk: Det vigtigste er at søge hjælp.

Kilde: PsykiatriFonden

Symptomer på depression

Man opdeler depressionssymptomer i kernesymptomer og ledsagesymptomer.

DE TRE KERNESYMTOMER

• Nedtrykthed og tristhed

Man er ked af det, alt føles trist, farveløst, håbløst og meningsløst. Man føler ikke glæde ved noget. Man føler sig som i en osteklokke. Det er en ubehagelig tilstand, der tydeligt adskiller sig fra stor sorg (eksempelvis efter et dødsfald).

• Nedsat lyst og interesse

Man mister lysten til alt, også til det, man tidligere syntes var spændende, eksempelvis at dyrke sport, læse, se tv og være sammen med venner. Man har end ikke lyst til at have kontakt med ægtefælle og børn, som man ellers holder meget af.

• Nedsat energi og øget træthed

Man orker intet. Alt kræver overvindelse, måske især om morgenen. Man orker ikke at stå ud af sengen. Om dagen er man træt og får ikke sat noget i gang. Trætheden er ofte det første symptom, inden tristheden sætter ind - og også ofte et symptom, der kan vare ved efter, at de andre symptomer er forsvundet.

DE SYV LEDSAGESYMTOMER

• Nedsat selvtillid eller nedsat selvfølelse

Man føler ikke, at man slår til – hverken på arbejdet eller i familien. Man overvældes af tanker om, at man ikke kan noget, og at man kun er en klods om benet på arbejdspladsen og familien. Man gemmer sig og bryder sig ikke om at gå på gaden eller møde andre. Måske er man i stand til at passe en enkel arbejdsmæssig funktion, som man kan på rygmarven. Men man føler sig udenfor og utilstrækkelig.

• Selvbebrejdelser og skyldfølelse

Man udvikler mindreværdsfølelse, selvbebrejdelser og måske en sygelig skyldfølelse, der går ud på, at man er skyld i eksempelvis naboens sygdom, krig i verden, hungersnød og lignende depressive vrangforestillinger. Personer med sådanne forestillinger melder sig undertiden til politiet med deres fortvivlede ideer og anmoder om at blive straffet. Har man sådanne forestillinger, har man brug for akut hjælp og bør indlægges.

• Tanker om død og selvmord

På baggrund af alle symptomerne, tristheden, de negative tanker og håbløsheden melder tanken om selvmord sig. I de lettere tilfælde drejer det sig blot om tanken om for en stund at undslippe den daglige pine. I sværere tilfælde er der konkrete planer om, hvordan selvmordet skal finde sted. Her er det som regel også nødvendigt med indlæggelse.

• Problemer med at tænke, huske og koncentrere sig

Man har svært ved at samle sig om noget, for eksempel at arbejde, tale med andre eller blot se fjernsyn. Man kan ikke huske, ikke overskue noget, og ikke beslutte sig for noget. Hvis man forsøger at læse, kan man ikke huske den første sætning, når man kommer til den næste.

• Under- eller overaktivitet

Hos nogle bremses tanker, følelser og bevægelser. Der er intet smil og ingen øjenkontakt. Stemmen er monoton og lav, og kropsbevægelserne er langsomme. Man kalder det psykomotorisk hæmning for at markere, at både det psykiske og det kropslige går langsomt.

• Søvnforstyrrelser

Hos nogle viser søvnforstyrrelsen sig ved, at man sover dårligt, har svært ved at falde i søvn, sover overfladisk og vågner tit. Man vågner tidligt om morgenen, ofte ved fire-fem tiden. Alt forekommer da fuldstændig uoverskueligt, dagen tårner sig op som et uoverstigeligt bjerg, og de depressive tanker kværner rundt i hovedet. Hos andre viser søvnforstyrrelsen sig ved, at man sover længe, men ikke særlig dybt. Man har øget søvntrang og lyst til at sove både dag og nat. Der er dog ikke tale om søvn af god kvalitet. Den deprimerede er trods mange timers søvn træt og uoplagt hele dagen.

• Appetit- og vægtændringer

Depression kan medføre nedsat appetit. Mange taber flere kilo i løbet af en depression, og undertiden er det første mærkbare symptom. Andre får øget appetit, især efter søde sager, og vægten stiger. Man fornemmer, at man får det en smule bedre, når man spiser.

De færreste har alle symptomer, ligesom det er forskelligt fra person til person, hvor mange symptomer, der er til stede samtidig og i hvilken grad.

Kilde: PsykiatriFonden

BOOSTER-WEEKEND PÅ SANO

Af Lars Christensen journalist

Sidste weekend i august var en række medlemmer på Sano i Skælskør.

Træning, motivation og livsglæde er nøgleordene, når talen falder på de såkaldte booster-ophold på Sano. Og for medlemmer af Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew kan en weekend i den grad give ny inspiration i form af både fysisk træning og mentale værktøjer.

Personalet på Sano havde sammensat et program med træning, underholdning, foredrag og god mad hele weekenden. Fredagens ankomst blev fejret med tapas aften og fødselsdagsfest for formanden Jens Tryde, der fik en lille fødselsdagssang med på vejen, selvfølgelig den med alle instrumenterne.

Al den gode mad skulle jo lige sætte sig inden sengetid, så vi gik en solnedgangstur med stavgang ved Noret. Vi var flere, der efter turen havde tydelige beviser på, at vi havde været ude - i form af gode store, røde myggestik.

Især når man har morbus Bechterew eller rygsøjlegigt skal kroppen holdes i gang med forskellige former for træning. Og denne weekend gang blev vi præsenteret for yoga, bevægelighed, styrketræning, maskiner, puls, bassin, gåture (og stavgang), udspænding og ikke mindst hvilestillinger.

Ørerne skulle jo også trænes, så der var to foredrag på programmet. Lørdag fortalte sygeplejerske Marian-

ne Vestbjerg om "livsglæde og introduktion til Enneagram", hvilket er et spændende syn på de ni livsstilstyper, vi blev præsenteret for. Søndag fortalte læge Uffe Møller Døhn fra Glostrup Hospital om sammenhænge og forskelle på rygsøjlegigt/SpA og Morbus Bechterew, ligesom han kom ind på de forskellige behandlingsmetoder.

Også det sociale var i højsædet denne weekend. Fredag blev brugt i opholdsstuen "mod Lystskoven" med kaffe/te, chokolade og snak om alt mellem himmel og jord. Altså ikke kun sygdom og træning. Lørdag aften blev vi underholdt af musikanterne "Evergreens", der spillede for os, mens vi med god samvittighed kunne nyde et stykke kage til kaffen/teen.

Hele weekenden var præget af en dejlig positiv stemning med hyggesnak og fællesskab, både fra personalet, omgivelserne og alle 27 deltagere, så vi er flere, der helt sikkert deltager igen næste år.

Husk, at hvis du har lyst at deltage næste år, så meld dig i god tid, så du får en plads. Og du kan søge "Ulrik Munch Sonnes fond" om økonomisk støtte til kørsel og deltagelse på Booster-weekenden, ved at sende en mail til formand Jens Tryde inden 1. februar 2018.



Booster-weekenden var et godt miks af socialt samvær og træning målrettet morbus Becterew og rygsøjlegigt.



RYGSØJLEGIGT - en diagnose i udvikling

Af Jan Andreasen læge

Nye forskningsresultater giver en bedre forståelse af rygsøjlegigt og har vist, at biologisk medicin bremser knogleskader.

Symptomerne ved rygsøjlegigt eller SpA er ofte uspecifikke, hvilket vil sige, at de umiddelbart kan ligne mange andre symptomer fra led og muskler. I perioder kan man tydeligt mærke symptomerne, mens det på andre tidspunkter går bedre.

De forskellige former for SpA er også svære at skelne fra hinanden, og ofte er det nødvendigt med flere forskellige undersøgelser over længere tid, før det er muligt at stille en diagnose. Det er naturligvis frustrerende for den enkelte.

Uden den rette diagnose kan man ikke tilbyde den rigtige behandling eller rådgive patienten om fremtidsudsigter. Inden man når dertil, har mange derfor været gennem talrige undersøgelser, blodprøver, røntgenbilleder, ultralydsscanninger, MR- og CT-scanninger.

I flere tilfælde kan en MR-scanning påvise væskeansamling i leddet mellem bækken og ryg, men denne væskeansamling er ikke specifik for rygsøjlegigt, og minder om lignende væskeansamlinger, der kan påvises hos raske eller personer med mekaniske rygsmerter. Således har en dansk undersøgelse af motionsløbere og professionelle ishockeyspillere vist, at ved MR-scan-

ning havde knapt halvdelen af motionisterne lignende væskeansamlinger i leddene.

Biologisk medicin bremser leds-kader

Et af de karakteristiske fund ved rygsøjlegigt er specifikke forandringer i bækkenet, som kan påvises ved røntgen. Undersøgelser har imidlertid vist, at behandling med biologisk medicin i form af TNF-alfa hæmmere bremser inflammationen. Det vil sige, at den biologiske behandling standser udviklingen af knogleskader i rygsøjlen ved rygsøjlegigt. Naturligvis forudsat af tidlig behandling.

Helt nye undersøgelser viser, at de nye lægemidler - de såkaldte JAK-hæmmere, der tages som tabletter - også har stor positiv indvirkning på inflammationen ved rygsøjlegigt. Det taler for, at JAK-hæmmere indenfor en overskuelig fremtid også bliver en del af behandlingen til patienter med rygsøjlegigt.

JAK-hæmmere er ikke det eneste nye lægemiddel, for antistoffer rettet mod signalmolekylet betegnet IL-17A bedrer også smerter og hævelse ved psoriasisgigt. Derudover har behandlingen også positiv effekt på sygdomsaktiviteten, ligesom lægemidlet begrænser knogleskaderne.

BARN AF SYSTEMET

Af Mathilde Langballe Jura-studerende og morbus Bechterew-patient

Det må man sige, at jeg er - om ikke andet af et noget dysfunktionelt system, nærmere betegnet vores sundhedsvæsen. Jeg har været en flittig gæst hos diverse læger gennem årene, fordi mit immunforsvar ikke er, som det skal være.

Lidt mere end ti år har det taget at overbevise en række af lægefagligt personale om, at den var god nok. Jeg har sku' gigt. Det er alfa omega, at det bliver behandlet så tidligt som muligt. Ligeså er det med langt de fleste sygdomme.

For et par uger siden kunne vi læse om Allan Riise, der mistede livet til kræft. Det havde nødvendigvis ikke behøvet at ende så fatalt for Allan, hvis han var blevet opereret. Hvilket jo helst skulle været foregået indenfor en kort tidsramme på to uger. Men sygehuset havde mere end fem ugers ventetid, og således nåede kræften at sprede sig.

Som patient opdager man hurtigt, at det system, vi er så stolte af i Danmark, ikke er guld og grønne skove, når man bliver kronisk eller kritisk syg. Vi får ørene tudet fulde med, at nu skal det offentlige spare igen og igen. Personligt har jeg kostet systemet meget mere, end jeg tør få at vide. Min sygdom burde være opdaget langt tidligere, men i stedet blev jeg kaldt hypokonder og sendt til den ene inkompetente speciallæge efter den anden, for så slap min praktiserende læge for mig. Men ingen vej kom jeg, for der var ingen, der egentlig ville lytte. Et grotesk eksempel er min seneste medicin, som kostede i cirkatal, 55.000 kr., for en behandling der varede i fem uger og var skudt så langt ved siden af, at det decideret var spild af penge. Det har endda "kostet" mig en tarmbetændelse i kategori 200+ og en henvisning til gastroenterologisk afdeling.

Sat lidt på spidsen, så har systemet gjort mig sygere, end jeg var i forvejen. Hvilket betyder flere akuttider, konsultationer, henvisninger og scanninger, hvilket igen betyder

flere skattekroner brugt, som var unødvendige. Når tingene ikke bliver gjort ordentligt første gang, så kræver det lige pludselig flere ressourcer at udrede patienterne.

Min historie er bare en ud af alt for mange. Alt for mange skattekroner, der kunne være brugt til så mange bedre ting, og tid der kunne være brugt langt mere fornuftigt, både for mig selv, men sørme også for andre syge. Jeg kommer til at være "et barn af systemet" resten af mit liv, og for mit vedkommende kan jeg godt vente to-tre måneder på en akut-tid. Ikke at jeg burde, men det tager ikke livet af mig. Jeg dør ikke af mine smerter og immobilitet, men det gør andre.



Gigt Kong Christian X's hospital

Træningscenter

Toldbodgade 3
6300 Gråsten
Tlf. 73 65 40 68



Voksenskolen for Undervisning og Kommunikation

Studievej 5 • 9400 Nørresundby • Tlf. 9982 5252 • vuk-aalborg.skoleporten.dk

AVIVIR KOSTTILSKUD

De dokumenterede, gavnlige egenskaber:

Styrker immunforsvaret. ✓

Normaliserer den naturlige
fordøjelse og stabiliserer tarmen
eller tæget 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



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:



Long John

Nørregade 36 • 8700 Horsens
Tlf. 75 61 40 06



...synlighed på tekstil

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

Ønsker du at udvide din ledelseshorisont..?



Tommy Kjeldsen Skaarup
Chef for Rådgivning og HR

*Jeg gi'r dig det rigtige værktøj til
Værdiskabende viden og
grundlag for holdbar vækst..!*

Ring til Tommy Skaarup på 5373 7330 og
hør mere om Kvist & Jensen Rådgivning

KVIST & JENSEN
STATSAUTORISERED E REVISORER



Tronholm 3 • 8960 Randers SØ • Telefon 8641 2100
www.kvistjensen.dk • randers@kvistjensen.dk

**LUNDS
PLANTESKOLE**



Sørkelvej 124
8600 Silkeborg
Tlf. 86 85 23 79
www.lundsplanteskole.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 skalyrsallerg, indeholder soja lecithin. 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 coumarin antikoagulanter (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. Herudover 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

HOVEDSTADEN

FORMAND Karin Skrydstrup

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

Kære medlemmer

Så er sommerferien vel overstået, og vi håber, at alle har haft en god og afslappende ferie, selv om vejret ikke har vist sig fra sin allerbedste side.

Her i bestyrelsen er vi ved at kigge på efterårets arrangement, og selv om vi ikke har lagt os fast på noget endnu, så håber vi, at vi kan finde på noget, der kan få mange af vores medlemmer til at få lyst til at deltage.

Vi må nok erkende, at vi var ude for sent med det planlagte arrangement på Politi museet. Vi synes selv, at det lød meget spændende at få en guidet tur på museet, men da vi valgte en dato sidst i juni, var det nok for tæt på sommerferien. Vi fik kun ganske få tilmeldinger, så vi var nødsaget til at aflyse turen.

Vi vil overveje Politi museet igen, men der er også andre muligheder – blandt andet besøg til Naturpark Amager, som vi fik hørt en masse spændende ting om fra naturvejleder Jes Aagaard ved sidste generalforsamling.

Sig endelig også til hvis du har andre ideer til arrangementer. Det kan du for eksempel gøre ved at sende en mail til Stig på: mail_tune_4030_stig@hotmail.com, eller til en af de andre fra Hovedstadens bestyrelse.

Vores mailadresser og telefonnumre står på hjemmesiden: www.rygsøjlegigt.dk - under landsdel Hovedstaden.

Med venlig hilsen
Stig W. Nielsen



FORMAND Susanne Pedersen

Valnøddeparken 8, 4690 Haslev
Tlf. 3049 6118 • supe@os.dk

Kære medlemmer

Så gik sommeren, og I har forhåbentlig fået glæde af de få solskinsdage, der har været.

Ærgerligt at vi ikke var flere, der havde lyst til at deltage i vores sommerudflugt. Hvis du har ideer til emner eller aktiviteter, vil vi rigtig gerne, at du kontakter en fra bestyrelsen.

Det er altid godt selskab at være sammen med andre med morbus Bechterew eller rygsøjlegigt - også selv om emnet måske er noget helt andet, så betyder det noget, at man ikke altid skal forklare sig.

Bestyrelsen er gået i gang med at planlægge de kommende aktiviteter. 30. november kl. 19.00 skal du i Hollænderhaven i Vordingborg, hvis du har lyst.

Vi mødes til en hyggelig aften med gløgg og æbleskiver samt lidt julehygge i form af et pakkespil.

Svømmeholdet er begyndt igen – tirsdag aften kl. 18.50 i Næstved. Hvis du vil deltage, er der stadig mulighed for at komme på holdet. Det gør du ved at tage kontakt til Svend Dahl.

Vi bestræber os på, at maillisten er ajour, så hvis du ændrer din mailadresse så husk lige på, at vi får en besked.

God sensommer

Bestyrelsen Sjælland Syd



VESTSJÆLLAND

FORMAND Henrik Østrup

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

Kære medlemmer

Så gik sommeren sin gang i det vestsjællandske, med byger og solskin for os der ikke rejste sydpå.

Ja at det har været en blandet fornøjelse er vel næppe nogen overdrivelse. Og med et næsten konstant lavtryk har det knaget noget i knoglerne. Men nok om vejret, det kan vi jo alligevel ikke gøre så meget ved. Trods grævejrsgade har solen alligevel skinnet i vores forening.



Vi har i bestyrelsen haft en 75-års fødselsdag at fejre og stort tillykke til Finn Rasmussen, der 4. juli fyldte år. Finn har gennem mange år lagt et stort arbejde i foreningen og gør det stadig. Det er blandt andet blevet til mange vagter i Infobutikken i Kalundborg gennem årene, og her kan man stadig komme forbi og få en snak og et godt råd (se kommende datoer længere nede).

Medlemstilgangen fortsætter stille og roligt. På sundhedsdagen i Holbæk var foreningen repræsenteret og fik ved denne lejlighed to nye medlemmer. Ligeledes var vi repræsenteret ved Sundhedsdagene i Kalundborg. Det er rigtig dejligt, at foreningen vokser, vi er jo til for medlemmerne.

Vores næste arrangement er 28. oktober i aktivitetscenter Munkesøen ved Kalundborg. Deltagelse denne dag koster 50 kr. Prisen er den samme for både medlemmer og ikke-medlemmer. For dette får man tre stk. smørrebrød, kaffe, te og en spændende dag med titlen "Tør du, gør du - og kan du". På programmet står blandt andet førstehjælp og morbus Becthew, krydret med Henriks (formandens) skøre indfald. Absolut en dag du nødig bør gå glip af. Tilmelding til Rikke Sølling senest 14. oktober på mail: rikkesoelling66@gmail.com eller på telefon 2872 1721.

Infobutikkens åbningstider er: 7. september, 17. og 19. oktober samt 16. og 17. november. Alle dage kl. 16.00-18.00.

Formand
Henrik Østrup



FORMAND Ally Granhøj

Svelmøparken 34, 5600 Faaborg

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

Kære medlemmer

Siden sidst har vi deltaget i foreningens årsmøde, som blev afholdt i København. Desuden er der afholdt et bestyrelsesmøde, hvor vi har finpudset arrangementet ved Egeskov Slot. Arrangementet er omtalt i seneste medlemsblad på side 27. I samme blad kan du i øvrigt også læse om landsmødet.

Du skal huske, at det faktisk ikke er ret dyrt at deltage i dette årlige møde. Vi kan kun opfordre de enkelte medlemmer til at gribe chancen og tage med. Overvej det, når vi kommer til maj 2018.

Næsten samtidig med udgivelsen af dette blad, løber vores arrangement på Egeskov af stablen. Desværre er der en generel lav tilslutning til vores arrangemen-

ter, hvilket vi i bestyrelsen er kede af. Ved flere lejligheder har vi lagt hovederne i blød for at finde på nogle tiltag, som kan fange medlemmernes interesse.

Deltagere på vore generalforsamlinger husker sikkert, at det er et fast punkt, at vi dér efterlyser meningstilkendegivelser fra medlemmerne om, hvilke aktiviteter der er øverst på ønskesedlen.

Selv om disse linjer ikke er et decideret debatforum, kan jeg ikke fri mig for den tanke, om lokalforeningerne er i færd med at udspille deres funktion.

Niels Vous
Sekretær



ØSTJYLLAND

FORMAND Claus-Ebbe Junker

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

Kære medlemmer

I skrivende stund er det primo august, og vi, som har været i Danmark hele sommeren, har haft en blandet vejrmæssig periode med gigtproblemer til følge. Siden sidst har kredsens afholdt den årlige ordinære generalforsamling, og nogle af os var til et fremragende landsmøde, der i år blev afholdt i København.

Bestyrelsen har foruden deltaget i en lokalbaseret kampagne og været rundt i kredsens fysioterapiklinikker, hvor vi uddelte foldere og plakater som reklame for vores landsforening.

Endvidere havde kredsens medlemmer mulighed for at deltage i et arrangement med stort kagebord og

et par timers wellness med subtropiske bade på Vejlefjord Centret i Stouby. Vi var ca. 25, der deltog i juni, og de fleste frekventerede også de termiske bade. Alt i alt var det et vellykket arrangement, og stedet kan absolut anbefales.

I efteråret træder bestyrelsen sammen, og kredsens medlemmer vil få nærmere besked om de kommende arrangementer.

På bestyrelsens vegne

Mirjana Rosenlund
Næstformand i Østjyllandskredsens



MIDT-VESTJYLLAND

FORMAND Torben Pedersen

Munklindevej 42, 7441 Bording
Tlf. 4127 3861 • torbenmunklinde@gmail.com

Kære medlemmer

Sommeren er på hæld, og efteråret titter frem. Bestyrelsen har på nuværende tidspunkt ikke noget i støbeskeen, men er som sædvanlig i tænkeboks efter spændende arrangementer.

Når et nyt arrangement bliver aktuelt, vil det altid blive lagt på hjemmesiden, så brug hjemmesiden, hvor i altid kan finde de fleste informationer.

Hjemmesiden hedder www.rygsøjlegigt.dk og så vælg landsdelsforeningen, så vil vi bestræbe os på, at den er ajour.

Har i været en tur på Facebook og set foreningens side? Det vil også være en god ide i forhold til at følge med i, hvad der sker i foreningen.

Har i ønsker/ideer til arrangementer, så kontakt en fra bestyrelsen, vi hører gerne fra jer.

På bestyrelsens vegne
Torben Pedersen
Formand

SØNDERJYLLAND

FORMAND Laila Stelzner

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

Kære medlemmer**Landsmøde 2017**

Landsmødet blev i år afholdt i weekenden 6.-7. maj på Hotel Scandic Sydhavnen i København. Landsdelsforeningen Sønderjylland var repræsenteret ved Laila Stelzner og Stig Dybro.

Landsdelsforeningen Hovedstaden var indbyder sammen med hovedbestyrelsen, og de havde stablet et rigtigt flot arrangement på benene. På søndagens generalforsamling fortalte landsformand Jens Tryde i sin beretning om de mange opgaver, hovedbestyrelsen har arbejdet med som en konsekvens af sidste års landsmødebeslutning om at ændre foreningens navn til "Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew". Hovedbestyrelsen havde også igangsat et antal kampagner for at tiltrække flere unge medlemmer og for at styrke arbejdet i landsdelsforeningerne.

I forbindelse med valget til hovedbestyrelsen blev Linda Petersen fra den lokale Sønderjyllands bestyrelse genvalgt som suppleant.

Næste års landsmøde afholdes af Landsdelsforeningen Sønderjylland. I forrige medlemsblad (fra juni 2017) er der en fyldig beskrivelse fra landsmødet med masser af billeder.

Sensommer arrangement

Indbydelse til og program for årets sommerudflugt for medlemmer med pårørende blev bragt i forrige medlemsblad, juni 2017. Det er en kørselv tur til Givskud

Zoo tæt på Give i Midtjylland - søndag 17. september 2017. Bestyrelsen håber, at mange af vore medlemmer med pårørende vil deltage – det fortjener programmet og arrangementets pris. I næste nummer af medlemsbladet kommer en beskrivelse af arrangementet.

Fremtidige arrangementer

Invitation til den traditionelle julehygge på Gigthospitalet i Gråsten. Tirsdag 28. november kl. 19.00
Bestyrelsen lægger som sædvanlig denne aften op til en festlig og hyggelig aften med gode indlæg. Vi vil synge vore dejlige julesange og hygge os med gløgg, æbleskiver, kaffe og kage – og der bliver også mulighed for at vinde en lille gave i foreningens julelotteri. Alt dette for et deltagergebyr på 30 kr. Så husk at reservere denne aften til dette traditionsrige julearrangement!

Af hensyn til servering bedes man senest 14. november 2017 enten skrive sig på de fremlagte tilmeldingslister i træningscentret, eller kontakte:

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

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

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

Vi håber alle har haft en dejlig sommer og nydt det danske vejr.

20. juni afholdt MB Nordjylland minigolfturnering i "Ålborg minigolf". Der var mødt mange medlemmer op i alle aldre. Alle var klar til at svinge køllen og gå de 18-huller. Efterfølgende blev der hygget med mad og drikke, og vinderen af turnering, blev kåret.

Bestyrelsen takker for en hyggelig aften. Det er dejligt, at så mange bakker op om vores arrangementer.

Bestyrelsen er i fuld gang med at planlægge efteråret. I vil få nærmere information.

Vi vil gerne opfordre medlemmer til at kontakte bestyrelsen, hvis I har idéer eller ønsker til kommende arrangementer.

På bestyrelsens vegne

Jane Kjeldbjerg Sørensen



VEJLE-RIBE



FORMAND Tina Aamann

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

Kære medlemmer

Så går sommeren på hæld. Selv om vejret ikke har vist sig fra den bedste side, håber vi, at alle medlemmer har haft en skøn sommer og fået fyldt op af energi og gode minder.

Tilbage i september 2016 var der åbent hus på Sano Middelfart, hvor vi fik en masse god information om træning, kost og forskning. I den forbindelse fik vi oplyst, at det var muligt at oprette ambulante hold på Sano Middelfart, men da det foregår i dagtimerne, kan det være svært for dem, der er i arbejde. Sano Middelfart skrev os op, og en gruppe på otte-ni personer har her i foråret 2017 deltaget i et forløb på 15 uger, som foregik i eftermiddagstimerne.

Forløbet omfattede holdtræning, patientuddannelse, teoriundervisning og oplysning om de nyeste træningsprincipper. Hele holdet fik en god ballast, de nu kan bruge videre frem. Vi kan på det varmeste anbefale andre at deltage i lignende arrangementer, hvis muligheden byder sig. Sano Middelfarts personale er virkelig kompetente til at hjælpe, så man får det optimale ud af forløbet.

Nu er tiden så inde til efterårets aktiviteter i Vejle-Ribe. Vi minder om arrangementet "Vi går under jorden Vil du med?" som er arrangeret i samarbejde med Østjylland og Midt/Vest. Der er rundvisning i Mønsted Kalkgruber med efterfølgende foredrag af læge René Drage Østergaard lørdag 16. september 2017 kl. 10.45. (information er tidligere udsendt via mail). Vi håber, du har lyst at være med til en hyggelig dag i verdens største kalkmine og opleve et stykke danmarkshistorie og en endeløs labyrint af minegange. Dette krydret med informativt foredrag og rigtig hyggeligt selskab.

Husk at det altid er muligt at kontakte bestyrelsens medlemmer. Kontaktoplysninger kan ses på hjemmesiden.

På bestyrelsens vegne
Brian Larsen

BUNCH

BYGNINGSFYSIK

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



KLINIK FOR FYSIOTERAPI

v/Tonni Carlsen



Søndergade 32 • 9900 Frederikshavn
- INDGANG I GADEPLAN -

98 43 16 36 • Fax 98 42 01 45



Alex Andersen Ølund A/S

*Vi kører for det grønne erhverv!
Kørsel med affaldscontainere, grus og sten*

Holkebjergvej 54 • 5250 Odense SV
Tlf. 66 18 81 97 • www.alex-andersen.dk



Frisk bagt brød og kager

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

Telefon
8688 0015

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

Lorrys Transport Service

V. Emil Lorry Nielsen



www.lorrytransport.dk

Tlf. 20 72 43 06



Danmarksvej 34 • 8660 Skanderborg

Tlf.: 86 52 22 00

tress@tress.dk • www.tress.dk

NORDRE KOBELVEJ 17 B • FREDERICIA



**Østjysk Smede- og
Maskinværksted**

Vi arbejder med:

- * Smedeopgaver
- * Rørarbejde
- * Trapper
- * Gelænder
- * Terrasser

Tlf. 75 92 19 33 • Mobil 40 84 19 33



Trailerlystester Pedaltrykmåler Stikdåsetester

Batteripolsko Ladetænger Stelbånd

RACO G.S.E.

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

SSA Auto

V/Søren 'Super' Andersen

Alt i Reparation'er

29266217

KELDOR

ecco

Torvegade 6 • 3700 Rønne
Telefon 62 26 50 85

NATURFARM[®]

Pharmacy

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

ML Biler

v/Morten Larsen

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

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

**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



Baun's **2232 8107**
TØMRER & SNEDKER frankbaun@gmail.com



- Ombyg og tilbyg
- Renoveringer
- Garager
- Udestuer
- Døre og vinduer
- Gulv
- Køkken
- Bad
- Garderobe

Husk! du kan få håndværkerfradrag og tilskud til energiforbedringer

www.baunstømrerogsnedker.dk

Helsekosten Bornholm



Stort udvalg i økologiske lokalt producerede produkter

 Find os på Facebook

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

JM Kom ud og lej!

TRYKLUF T A/S

Udlejning af entreprenørmateriel
www.jmtrykluft.dk

FLYTTEFIRMAET
LARSEN & CO

FLYTTEFIRMAET
LARSEN & CO. APS
Fabriksvej 6
4200 Slagelse
Tlf. 20 95 65 15
post@larsenflyt.dk

Specialister
i flytning...



THERMOFORMNING PLASTFORARBEJDNING

C.R. STEGLICH & CO^{A/S}

www.crsteglich.com TLF. 56 31 35 69

Leihan A. Fogh Larsen

Leihan - et moderne vognmandsfirma

Kvalitet, hurtighed og præcision

Nørremarksvej 13 • 9270 Klarup • Tlf: 98 31 80 65 • Mobil: 22 77 15 05 • www.foghlarsen.dk

SKANLAB **Retsch**
Solutions in Milling & Sieving

**Prøvetilberedning og
Kornstørrelsesanalyse**

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

<p>Åbningstider Varehus</p> <p>Man-fredag 8.00- 20.00 Lørdag 8.00- 18.00 Søndag 8.00- 18.00</p>	<p> Bager</p> <p>7.00- 20.00 7.00- 18.00 7.00- 18.00</p>	<p> Postbutik</p> <p>10.00- 17.30 09.00- 13.00 Lukket</p>	<p>Kvickly</p>	<p>Vordingborg Prins Jørgens Allé 10 Tlf. 5535 7900</p>
--	--	---	-----------------------	--



Mangler du et foreningsblad, eller har du allerede ansvaret for et, kan vi tilbyde at løfte opgaven med produktionen. Et foreningsblad er ofte det vigtigste bånd mellem forening og medlemmer.

Vi har mange års erfaring og kan være behjælpelige med layout, tryk, distribution og eventuelt annoncesalg til hel eller delvis finansiering af bladet.

Vi kan også altid give et godt tilbud på dine øvrige trykopgaver, f.eks. programmer, billetter, plakater, flyers og visitkort.

Kontakt os for en uforpligtende snak, vi deler gerne ud af vores erfaring...

Tænk anderledes

FL Reklame · Agerbakken 21 · 8362 Hørning · fl@flreklame.dk · t. +45 7022 1870



Gigtlinien

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

Åbningstider

mandag-torsdag kl. 9.00-16.00 • fredag kl. 10.00-15.00

FNUG (Foreningen af Unge med Gigt)

Gentoftegade 118, 2820 Gentofte
Tlf. 4181 9545 • www.fnug.dk



RYGSØJLEGIGT OG
MORBUS BECHTEREW

HOVEDBESTYRELSEN



Formand

Jens Tryde
Primulavej 15,
7000 Fredericia,
Tlf. 2815 3828
jensblichertryde@live.dk



Sekretær

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



Suppleant

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



Næstformand

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



Bestyrelsesmedlem

Mathilde Langballe Sørensen
Bjørnholms alle 2G
8260 Viby J
27 58 74 45
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

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

Henrik Østrup
Hasseltoften 5,
4281 Gørlev
Tlf. 20 60 64 40
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. 3049 6118
supe@os.dk



Østjylland

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



Nordjylland

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



Vejle-Ribe

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



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.