



RYGSØJLEGIGT OG
MORBUS BECHTEREW

Nr. 4 • december 2017
24. årgang

FORENINGEN FOR RYGSØJLEGIGT OG MORBUS BECHTEREW

Stort tema

REGNBUEHINDE- BETÆNDELSE

**LÆS OM SYMPTOMER
OG KONSEKVENSER**

MAGASINET OM RYGSØJLEGIGT



Af Jens Tryde

NYE MULIGHEDER

Når du modtager dette medlemsblad, er konstitueringen formentlig på plads i alle landets kommuner. For fredag 15. december er sidste frist for konstituering af kommunalbestyrelser og valg af borgmestre. Selvom der har været uro og udfordringer med at finde flertal for en borgmesterkandidat, er det mit generelle indtryk, at valget de fleste steder er foregået meget konstruktivt og i samarbejdets ånd. Det virker som om, at der overordnet set har været et ønske om, at samarbejde og kommunens bedste har stået foran personpolitiske kampe.

Et valg giver nogle muligheder. Der kommer nye medlemmer i byrådet, fordelingen af mandater mellem partierne er rystet på ny, og alle er åbne for at indlede en ny periode. Som en lille patientforening giver det også os nogle muligheder. Kredsforeningerne kan nok hver især se, hvilke muligheder og åbninger der er for dialog med såvel politikere som embedsfolk. Selvom du ikke er aktiv i den lokale forening, kan du også gøre noget. Ved at være åbne om vores kroniske lidelse og være synlige i det lokale miljø, skaber det langsomt bedre forståelse for vores situation.

I denne udgave af medlemsbladet har vi fokus på regnbuehindebetændelse. Nogle af jer er hårdere ramt end andre, men vi kender alle mere eller mindre til det. Mange udenfor foreningen ved ikke, at regnbuehindebetændelse kan være det første symptom på rygsøjlegigt. Som du kan læse, er der en klar sammenhæng mellem regnbuehindebetændelse, vævstypen HBLA27 og rygsøjlegigt - og ved at dele vores viden om, at rygsøjlegigt kan give symptomer andre steder i kroppen end ryg, bækken og hofte, medvirker vi til, at nogle hurtigere bliver udredt og tilbudt den rigtige behandling.

Dialog og vidensformidling er vigtigt. Ikke mindst for en lille patientgruppe som os. I forhold til synlighed i det politiske system er vi i konkurrence med andre patientgrupper og foreninger. Derfor er det vigtigt, at vi ser mulighederne for dialog. Det giver nemlig en bedre forståelse mellem mennesker. Og kommer os alle til gavn.

Jeg vil gerne benytte lejligheden til at ønske alle foreningens medlemmer en god jul og et godt nytår.



**RYGSØJLEGIGT OG
MORBUS BECHTEREW**

Redaktion: Jens Tryde, (ansvarshavende redaktør),
Primulavej 15, 7000 Fredericia, tlf. 2815 3828,
jensblichertryde@live.dk

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

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

Annoncer: Medical Media, tlf. 2682 2231

Oplag: 1600 stk.
ISSN 1601-7080

Facebook: www.facebook.com/foreningenforrygsoejlegigtogmorbusbechterew



UDGIVELSER 2018

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

*Deadline for indsendelse
af materiale til næste
nummer er 5. januar 2018*

NR. 4 • 2017

Derfor er det så svært at tabe sig 4

TEMA Regnbuehindebetændelse - et onde i øjet 6

Ingen øjetsymptomer
efter biologisk behandling 9

Ikke forberedt på øjetsymptomer 10

Konsekvenserne af
regnbuehindebetændelse 11

Måske kan regnbuehindebetændelse
opdages tidligere 12

Poul-Arne fra Fyn 14 **PORTRÆT**

Et immunforsvar på standby 19 **KLUMME**

Landsdelsforeningsnyt 24

Nyttige oplysninger 35

DERFOR ER DET SÅ SVÆRT AT TABE SIG

Af Jan Andreasen journalist

**Alle, der har forsøgt at tabe sig, må erkende, at det ofte er svært.
Også dem, der når målet.**

Der er ikke mange dage til jul - hjerternes og mavernes fest. Dette skriv skal på ingen måde ødelægge julestemningen eller forventningerne til julens mange glæder. Efter julen banker nytåret på døren og med det nye år kommer mange nytårsforsætter om at holde op med at ryge, bruge sit fitnesskort aktivt i stedet for bare passivt at betale for et medlemskab - og at tabe sig.

Men hvorfor er det egentlig så svært at tabe sig – eller i det mindste holde vægten? Vi har spurgt Jens Meldgaard Bruun, overlæge ved Regionshospitalet i Randers og professor ved Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet, om hvordan svær overvægt udvikles, og hvordan man bedst taber sig. Jens Meldgaard Bruun er ekspert i behandling af diabetes og overvægt, og det er ikke for at tage modet fra dig op til jul, men det nytter ikke med en kur, for kroppen prøver på mange måder at modvirke den plan, vi forsøger at leve efter.

Udvikling af svær overvægt

Det er ikke så enkelt, slår Jens Meldgaard Bruun fast, i forhold til hvordan svær overvægt udvikles. Umiddelbart skulle man tro, at man spiser for meget i forhold

til den energi, man forbrænder. Så enkelt er det langt fra. Vores vægt afhænger af vores gener - genernes sammenhæng, opvækstbetingelser i forsterlivet og den tidlige barndom: Derudover betyder såkaldte miljøfaktorer også rigtig meget. Det vil sige, hvad vi spiser, og hvor meget vi spiser. Derudover er der en række signaler fra krop og hjerne, som også påvirker os.

»Hjernen får signaler fra omgivelserne i forhold til, hvad vi kan lide at spise, og hvad vi gerne vil spise, og indefra fra kroppen, fra blandt andet fedtvæv, muskelvæv, bugspytkirtlen, lever og tarmsystem. Samlet set skal alle disse impulser sikre, at vi holder vores vægt stabil. Men sådan går det ikke for alle,« siger Jens Meldgaard Bruun.

Vægttab er svært

Mange oplever over et livsforløb, at vægten svinger op og ned i perioder, men stiger over tid. Hvis man har taget for mange kilo på og er nået til et punkt, hvor man har omlagt sin kost og er begyndt at tabe sig, vil man erfare, at efter det første vægttab, bliver det langsomt svære at opnå yderligere vægttab. Det er fordi kroppen aktivt modvirker det.

»Når vi taber os, nedsætter kroppen stofskiftet eller forbrændingen for at modvirke vægttabet. Desværre nedsætter kroppen stofskiftet mere end svarende til det vægttab, man har opnået, ligesom sulten stiger endnu mere, end kropsvægtens reduktion kan forsvare,« forklarer Jens Meldgaard Bruun.

Årsagen er et komplekst samspil mellem en række hormoner i kroppen, som gør, at vi bliver mere energiefektive, og dermed forsvare vi vores egen kropsvægt. Disse mekanismer sker ubevidst.

»I praksis betyder det, at selvom man har lagt sin kost om og er blevet mere fysisk aktiv, så bliver kroppen bedre til at udnytte energien. Dermed forbrænder vi mindre energi, hvilket gør, at vi ikke taber os yderligere,« siger Jens Meldgaard-Bruun.

Slankekur er ikke altid løsningen

Vi ved alle, at hvis vi ønsker at tabe os, så er en af løsningerne at omlægge vores livsstil. Mange griber ud efter en kur og inspireres ofte af de mange - ofte farverige og håbefulde beskrivelser af, hvad man kan opnå med den enkelte kur indenfor kort tid. Tre af de mest kendte, der alle kombinerer livsstilsændringer med øget fysisk aktivitet, er diæt med lavt fedtindhold, en middelhavskost-diæt og en diæt med et lavt kulhydratindhold - også kendt som Atkins-kuren.

»Hvis man følger en gruppe af personer, der er på en af de tre diæter, vil de i gennemsnit over 24 måneder tabe fem kg eller 4-5% af deres udgangsvægt. Middelhavsdieten og lav-kulhydratdiæt giver det største vægttab,« pointerer Jens Meldgaard Bruun.

»Opgørelser efter to år viste, at middelhavsdieten var bedst. Dem, der havde fulgt denne, havde et vægttab på tre-fire kg i gennemsnit, mens dem, der havde fulgt en fedtfattig diæt, var tilbage på udgangsvægten. Dem der fulgte en kulhydratfattig kost havde et vægttab midt mellem de to andre grupper,« siger Jens

Meldgaard Bruun og understreger:

»Undersøgelsen viser, at det er muligt at opnå et vægttab med en kur eller kostomlægning, men at det er svært at fastholde den over tid.«

Svær overvægt gør dig syg

Ved et BMI over 30 øges risikoen for type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme, fedtophobning i leveren, kræft, slidgigt og infertilitet (kvinder). Overvægtrelateret kræft er den næsthøypigste årsag til kræftsygdomme i vores del af verden. Svær overvægt fordobler også dødeligheden generelt. Men der er dog håb: »Hvis man kan opnå et større vægttab og kombinere det med øget fysisk aktivitet, tyder det på, at det er muligt at reducere dødeligheden,« siger Jens Meldgaard Bruun.

Medicinsk behandling af overvægt

Der er overordnet set to forskellige måder med hensyn til medicinsk behandling af overvægt, nemlig lægemidler der regulerer optagelsen af et næringsstof fra tarmen (fedt) samt lægemidler, der nedsætter appetitten. Begge principper fører til et vægttab i varierende grad.

Et lægemiddel, der kan købes i håndkøb, mens de øvrige kræver recept. Hvis en læge skal ordinere medicinsk behandling af overvægt, kræver det, at man har:

- BMI over 30.
- BMI over 27 eller taljeomfang over 80 cm (kvinder) eller 94 cm (mænd) samt én eller flere følgesygdomme, som kan forbedres efter vægttab (for eksempel type 2-diabetes eller forhøjet blodtryk).

REGNBUEHINDE- BETÆNDELSE - et onde i øjet

Af Jan Andreasen journalist

Regnbuehindebetændelse skal tages alvorligt og behandles, da det på sigt kan svække synet og i yderste konsekvens føre til blindhed.

Det føles som om, du får et skarpt og kraftigt lys direkte ind i øjet, mens du samtidig har følelsen af at have en spids stikkende genstand i øjet. Behageligt er det på ingen måde. Invaliderende er det i den grad. Og så kommer det ofte som lyn fra en klar himmel – uden forvarsel.

Regnbuehindebetændelse er i den grad et onde. Desværre et onde som til tider følger med inflammatoriske sygdomme som rygsøjlegigt og morbus Bechterew. Og hvorfor nu det? Det kan du blive meget klogere på ved at læse videre på disse linjer.

Der er tre hovedårsager til regnbuehindebetændelse - eller uveitis, som det også betegnes på lægelatin: Malignitet, inflammation og infektion. Ved regnbuehindebetændelse er årsagen hyppigst inflammation lokaliseret til øjet alene eller som led i systemsygdom som rygsøjlegigt eller sarcoidose. Men regnbuehindebetændelse kan også skyldes infektion, for eksempel med herpes virus.

Ved rygsøjlegigt er der en klar sammenhæng mellem bindevævstypen HBLA27 og regnbuehindebetændelse. Hvis man således har rygsøjlegigt og er HBLA27 positiv, har man en relativ høj risiko for regnbuehindebetændelse. Hvis man omvendt har regnbuehindebetændelse og er HBLA27 positiv, er der en forhøjet

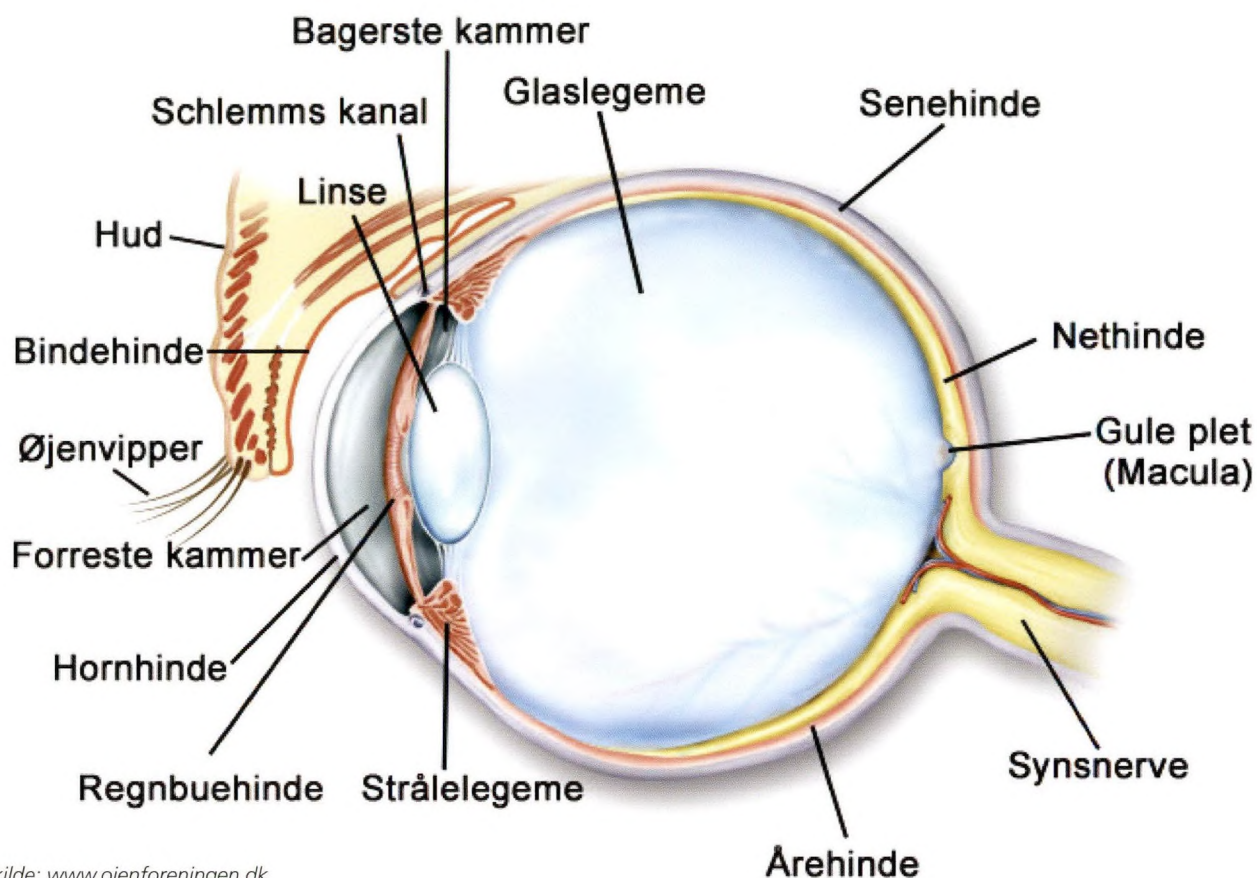
risiko for at udvikle rygsøjlegigt. Det vil i praksis sige, at man kan opleve først at få anfald af regnbuehindebetændelse på et tidspunkt, hvor man egentlig ikke har gener fra leddene, men er man samtidig positiv for vævstypen HBLA27, er der risiko for, at man senere udvikler rygsøjlegigt. Ikke just opløftende læsning for de fleste læsere af dette medlemsblad.

Nogle kunne i det perspektiv måske tænke, om ikke man burde screenes for regnbuehindebetændelse. Sådan er det imidlertid ikke.

»Hvis man har rygsøjlegigt, giver det ingen mening at screene for regnbuehindebetændelse. For hvis man screener, kan det sagtens være, at man ikke kan påvise aktivitet i øjet. Men det forhindrer ikke, at der pludselig kan opstå et anfald af inflammation i øjet kort tid efter screeningen. Derfor har en generel screening ingen værdi. Og patienter med regnbuehindebetændelse har typisk kraftige symptomer, hvilket bringer dem til lægen,« siger Jimmi Wied, der er øjenlæge ved Øjenafdelingen på Odense Universitetshospital.

Symptomer ved regnbuehindebetændelse

For personer med rygsøjlegigt er de primære symptomer ved regnbuehindebetændelse rødme, smerter, lysskyhed og i nogle tilfælde påvirket syn. Anfald af regnbuehindebetændelse er ikke nødvendigvis koblet



kilde: www.ojenforeningen.dk

til aktivitet i gigtledelsen. Anfald af regnbuehindebetændelse kan således komme uafhængigt af, om der er aktivitet i ryglidelsen, ligesom anfaldene kan komme samtidig med, at rygsøjlegigten blusser op.

»Man kan sagtens have tilfælde, hvor der i en længere periode er ro i gigtsygdommen, men hvor inflammationen i øjet er det dominerende. Det kan give nogle behandlingsmæssige udfordringer, hvor man måske skal ændre medicineringen på et tidspunkt, hvor gigtsygdommen ellers er velbehandlet,« uddyber Jimmi Wied.

Behandling af regnbuehindebetændelse

Regnbuehindebetændelse behandles fortrinsvis med binyrebarkhormon-holdige øjendråber kombineret med øjendråber med pupiludvidende effekt. Pupillerne skal udvides for at hindre sammenvoksninger mellem øjets regnbuehinde og linsen. Samtidig virker de pupiludvidende øjendråber også smertestillende.

Øjendråber med binyrebarkhormon er i de fleste tilfælde tilstrækkeligt, men ved fortsatte symptomer kan binyrebarkhormonet sprøjtes ind under slimhinden i øjet eller i svære tilfælde gives som tabletter.

Biologisk behandling kan også være relevant i tilfælde, hvor det ikke er muligt at behandle øjensymptomerne sufficent med binyrebarkhormon. I sådanne tilfælde forsøger man først immundæmpende behandling med methotrexat og efterfølgende - hvis effekten ikke er tilfredsstillende - tager lægen biologisk behandling i brug.

Omkring 30% af alle med rygsøjlegigt får på et tidspunkt også regnbuehindebetændelse. Dette er imidlertid baseret på gamle tal, og ifølge Jimmi Wied er forekomsten formentlig lavere i dag som en følge af, at flere er i biologisk behandling for gigt. Det er imidlertid ikke al biologisk medicin, der har effekt på regnbuehindebetændelse.





»Det er primært stofferne adalimumab (Humira) og infliximab (Remicade), der har bedst effekt, men i princippet virker alle de såkaldte TNF-alfa hæmmere, undtagen etanercept. Og i praksis kan det betyde, at man skal skifte biologisk behandling i tilfælde af alvorlig eller gentagne tilfælde af regnbuehindebetændelse, hvis man er i behandling med et andet biologisk lægemiddel. Det kan som tidligere nævnt give faglige udfordringer, i fald man er velbehandlet på den eksisterende biologiske behandling.

Kan skade synet

Det er vigtigt at få behandlet regnbuehindebetændelse, fordi den på sigt kan medføre sammenvoksninger mellem linsen og regnbuehinden, påvirkning af øjets linse samt hævelse af det, der kaldes for øjets gule plet, hvilket vil sige det område på nethinden, man bruger til at fokusere med. Og hver gang man har regnbuehindebetændelse, kan man risikere, at synet svækkes. Gentagne episoder af regnbuehindebetændelse kan således medføre et langsomt svagere syn – og i sidste ende alvorligt synstab.

»Hver gang der opstår inflammatorisk aktivitet i øjet, sker der strukturel skade i vævet. Det er i lighed med, at sygdomsaktivitet i leddene ved rygsøjlegigt også på sigt medfører strukturel skade. I forhold til

øjet, så påvirker skaderne synet på sigt, og derfor er behandling af regnbuehindebetændelse essentielt,« siger Jimmi Wied.

Kort om regnbuehindebetændelse

- Regnbuehindebetændelse er en inflammation i øjets pigmenterede cellelag.
- Der er i de fleste tilfælde ikke tale om egentlig betændelse, da tilstanden som regel ikke skyldes bakterier eller virus, men om en forstyrrelse, hvor immunsystemet reagerer mod ens eget væv, som det eksempelvis også ses ved rygsøjlegigt og leddegigt.
- Regnbuehindebetændelse begynder som regel forholdsvis akut på det ene øje.
- Der er ofte smerter og lysskyhed, og øjet bliver rødt og synet sløret.
- Behandling kan omfatte øjendråber og eventuelt medicin i form af tabletter.
- Når man får symptomer, skal man tilses akut af en øjenlæge for at få iværksat relevant behandling.

INGEN ØJENSYMPTOMER EFTER BIOLOGISK BEHANDLING

Birgitte Poulsen fra Næstved var kun 16 år, da hun fik sit første anfald af regnbuehindebetændelse. I dag er hun 66 og har gennem årene haft talrige tilfælde - op til fire gange på et år. I de seneste ti år er hun imidlertid sluppet for de stærkt generende øjensymptomer. De forsvandt samtidig med, at hun begyndte med biologisk behandling mod morbus Bechterew.

»Da jeg første gang fik regnbuehindebetændelse, vidste jeg ikke, hvad det var. Pludselig fik jeg stærke smerter og lysfølsomhed i det ene øje, og blev behandlet hos øjenlæge. Fire år senere fik jeg et meget kraftigt anfald og blev indlagt i 14 dage. De næste 10-15 år fik jeg gentagne anfald af regnbuehindebetændelse ofte i forbindelse med perioder, hvor jeg var stresset,« fortæller Birgitte Poulsen.

Inden Birgitte Poulsen fik biologisk behandling, blev øjensymptomerne primært behandlet med binyrebarkhormon-holdige øjendråber, men enkelte gange blev hormonestoffet sprøjtet direkte ind i øjets slimhinde.

Bechterew-diagnosen fulgte efter øjensymptomer

Det første anfald af regnbuehindebetændelse opstod omkring 14 år inden, Birgitte Poulsen fik konstateret morbus Bechterew. Hun havde gennem flere år døjet med smerter i hofte og ryg og blev flere gange behandlet af fysioterapeut og kiropraktor. Efter fødslen af hendes andet barn foreslog en fysioterapeut, at morbus Bechterew kunne være årsagen til ryg- og hoftesmerterne. Det mente hendes egen læge dog umiddelbart ikke - og slet ikke, når det var en fysioterapeut, der havde bragt det på bane. Birgitte Poulsen blev dog henvist til en reumatolog, der stillede diagnosen morbus Bechterew.

»Først da jeg for ti år siden blev sat i biologisk behandling forsvandt alle mine øjensymptomer, og jeg har ikke haft regnbuehindebetændelse siden,« konstaterer Birgitte Poulsen.

De mange anfald i øjnene har dog sat sine spor, idet Birgitte Poulsen to gange er blevet opereret for grå stær, som kan være en følge til øjendråbe-behandling med binyrebarkhormon.



*Birgitte Poulsen,
66 år, Næstved*



IKKE FORBEREDT PÅ ØJENSYMTOMER

Allerede året efter morbus Bechterew-diagnosen kom det første anfald af regnbuehindebetændelse. Det var nærmest et chok. Sådan husker den 25-årige kommunikations-studerende Johanne Jacobsen fra København tydeligt sit første anfald af regnbuehindebetændelse.

Johanne Jacobsen døjede i en årrække med rygsmerter, inden hun i 2016 fik konstateret morbus Bechterew. Allerede i januar i år - et år efter at diagnosen var stillet - fik hun sløret syn på højre øje og kraftig hovedpine. Johanne Jacobsen forbandt det umiddelbart ikke med gigten. Først da en veninde reagerede på, at der kunne være en sammenhæng, kontaktede hun reumatologisk ambulatorium på Frederiksberg Hospital. Lægerne var ikke i tvivl om, at der var tale om regnbuehindebetændelse, og Johanne Jacobsen blev sat i behandling samme dag.

»Det var et chok. Jeg var først på det tidspunkt ved at vende mig til tanken om at have en kronisk sygdom, og generne derved. Jeg følte mig ikke 'klædt på' og informeret omkring, at gigt også kunne medføre alvorlige følgesygdomme - især ikke i øjnene,« siger Johanne Jacobsen.

Mere opmærksom på synet

Johanne Jacobsens øje blev behandlet med daglige doser af binyrebarkhormon, i form af øjendråber samt plejende øjendråber. Heldigvis boede hun tæt på sin øjenlæge, som hun også var tryk ved, men hun var sengeliggende i hele perioden, da hun knap nok selv kunne gå til lægen alene. Heldigvis havde behandlingen den ønskede effekt, og symptomerne forsvandt, men oplevelsen har sat sine spor.

Johanne Jacobsen har aldrig tidligere været specielt opmærksom på sit syn, men det har ændret sig, siden det første anfald af regnbuehindebetændelse. Og bevidstheden om, at øjensymptomerne har sammenhæng med gigten har også skærpet hendes opmærksomhed på andre symptomer, som kan have mulig sammenhæng med morbus Bechterew.

»Det har gjort mig bange for et nyt anfald igen, for det kan jo have alvorlige konsekvenser for mit syn. Heldigvis er jeg i stabil behandling, har en velfungerende dagligdag og har kun oplevet regnbuehindebetændelse en gang,« siger Johanne Jacobsen.



*Johanne Jacobsen,
25 år, København*

KONSEKVENSERNE AF REGNBUEHINDE- BETÆNDELSE



*Gitte Herbst Bender,
61 år, København*

Gitte Herbst Bender er 61 år og bor i København. Hun fik regnbuehindebetændelse fem år efter, hun fik konstateret morbus Bechterew. Det var i en weekend, hvor hun pludselig fik meget ondt i øjet. Hun ringede til vagtlægen, der henviste hende akut til øjenafdelingen på Herlev Sygehus. Efter flere timers venten blev hun endelig undersøgt af en læge, der kunne fastslå, at der var tale om regnbuehindebetændelse. Som Gitte Herbst Bender husker det, kom symptomerne uden relation til ryggen.

Gitte Herbst Bender fik konstateret morbus Bechterew som 43-årig tilbage i 1999. I årene der fulgte, fik hun langsomt sværere ved at arbejde på fuld tid i takt med, at gigten udviklede sig. I maj 2005 fik hun derfor fleksjob i 28 timer ugentlig - og syv år senere blev nedsat til 25 timer. I dag arbejder Gitte Herbst Bender 15 timer om ugentligt og har det godt med det.

»Jeg har ikke haft regnbuehindebetændelse de seneste fem år. Jeg ved, hvad symptomerne er, og de sidste gange jeg fik regnbuehindebetændelse, kontaktede jeg hurtigt øjenlægen og kom i behandling. Den består af Maxidex-øjendråber – og jeg har altid nogle klar, i fald jeg får symptomer igen,« siger Gitte Herbst Bender.

Det følgende er udtræk af Gitte Herbst Benders sygehistorie med relation til regnbuehindebetændelse. Konsekvenserne ses meget tydeligt i antallet af sygedage i de enkelte perioder.

19.12.04 - HERLEV HOSPITAL

- Maxidex (øjendråber med binyrebarkhormon) 4 x daglig
- Efter en uge maxidex 3 x daglig
- Skopolamin (pupiludvidende øjendråber) 2 x daglig

**Sygemeldt 20-12-2004 til 18-01-2005.
30 dage**

26.07.05 - EGEN ØJENLÆGE

- Maxidex og nedtrapning efter en uge.
- Skopolamin (pupiludvidende øjendråber) 2 x daglig

**Sygemeldt 26-07-2006 til 11-08-2006.
17 dage**

05.12.05 - RIGSHOSPITALET

- kloramfenikol salve 2 x daglig

**Sygemeldt 05-12-2005 til 02-01-2006.
29 dage**

02.09.06 - RIGSHOSPITALET

- Skopolamin 2 x dagligt + maxidex 6 x daglig
- Sygemeldt 02-09-2006 til 23-09-2006.
18 dage**



MÅSKE KAN REGNBUEHINDEBETÆNDELSE OPDAGES TIDLIGERE

Af Jan Andreasen journalist

Rygsøjlegigt øger risikoen for regnbuehindebetændelse, men det er uklart, om der kan påvises forandringer i øjnene, inden det første anfald opstår.

Det er videnskabeligt dokumenteret, at der er en sammenhæng mellem rygsøjlegigt og risikoen for regnbuehindebetændelse, og især hvis man har vævstypen HBLA27, hvilket mange af foreningens medlemmer har.

Det skønnes, at hvis man har rygsøjlegigt, er der op til 30% risiko for at udvikle regnbuehindebetændelse. Selvom risikoen for regnbuehindebetændelse er højere for personer med vævstype HBLA27, er det ikke alle med denne vævstypen, der får inflammation i øjets regnbuehinde. Så selvom der er en sammenhæng, er der nogle faktorer eller sammenhænge, det endnu ikke er muligt at give en forklaring på.

Spørgsmålet er imidlertid, om det er muligt at påvise forandringer i øjet hos personer med rygsøjlegigt, allerede inden de får det første udbrud af regnbuehindebetændelse. I dag screener man ikke for dette, når patienter med rygsøjlegigt enten får diagnosticeret gigten eller ved efterfølgende kontrol. Årsagen er, at regnbuehindebetændelse kan bryde ud dage, måneder eller år efter diagnosen er stillet. Derfor giver screening ikke mening. Spørgsmålet er imidlertid, om denne vurdering er korrekt?

Screening for øjesymptomer

Måske får vi svaret af Rikke Asmussen Andreasen, der er læge og ph.d.-studerende på Medicinsk Afdeling, Odense Universitetshospital, Svendborg. Hun er i gang med en undersøgelse, der blandt andet skal beskrive, i hvilket omfang personer med rygsøjlegigt udvikler symptomer udenfor leddene, eksempelvis tarmbetændelse, psoriasis, regnbuehindebetændelse etc.

»I forhold til regnbuehindebetændelse undersøger vi, om der er et øget antal immunceller i øjets slimhinde eller

sammenvoksninger i øjet hos patienter med rygsøjlegigt, der skal behandles med biologisk medicin for første gang, men som endnu ikke har haft et anfald af regnbuehindebetændelse. Dette er ikke undersøgt tidligere, hvorfor vi ikke ved, om der er forandringer i øjnene, inden patienterne udvikler symptomer. Hvis det er tilfældet, vil det være en overraskelse,« siger Rikke Asmussen Andreasen.

Hvis det skulle vise sig, at der er betændelsesforandringer i øjet, inden der udvikles symptomer, vil det gøre det meningsfuldt at forebygge et efterfølgende anfald ved at behandle tidligere. Dermed kan varige skader på øjet - og dermed på synet - undgås eller mindskes.

»Hvis vi finder forandringer, kan det være, at vi fremover skal screene alle patienter, der får stillet diagnosen rygsøjlegigt for at se, om de har begyndende forandringer i øjnene,« pointerer Rikke Asmussen Andreasen.

Vigtigt at reagere på øjesymptomer

Rikke Asmussen Andreasen informerer altid sine patienter om, at det er vigtigt at reagere på eventuelle symptomer fra øjnene. Derfor spørger hun altid, om patienterne har haft rødme, smerter, synsforstyrrelser eller lysskyhed i øjet siden sidste konsultation. Det er vigtigt både med hensyn til at beskytte øjet på sigt, men også fordi regnbuehindebetændelse kan have en behandlingsmæssig konsekvens.

»Er patienten alene i behandling med et NSAID-præparat, er vedkommende ikke behandlingsmæssigt dækket ved et anfald af regnbuehindebetændelse. Hvis de er i biologisk behandling og får gentagne anfald af regnbuehindebetændelse, skal man vurdere, om patienten bør skifte til en anden biologisk medicin,« uddyber Rikke Asmussen Andreasen.

Én diagnose kommer sjældent alene

Én diagnose kommer sjældent alene. Det er desværre virkeligheden, når man lever med en autoimmun sygdom som rygsøjlegigt. Personer med rygsøjlegigt har en øget risiko for sygdomme som psoriasis, regnbuehindebetændelse, kronisk tarmbetændelse, diabetes, hjerte-/karsygdomme og grå stær.

Derfor er det vigtigt, at du er opmærksom på symptomer på andre sygdomme, hvis du har rygsøjlegigt. Og at du reagerer hurtigt på symptomerne ved at tale med din læge – og eventuelt bliver henvist til en speciallæge.

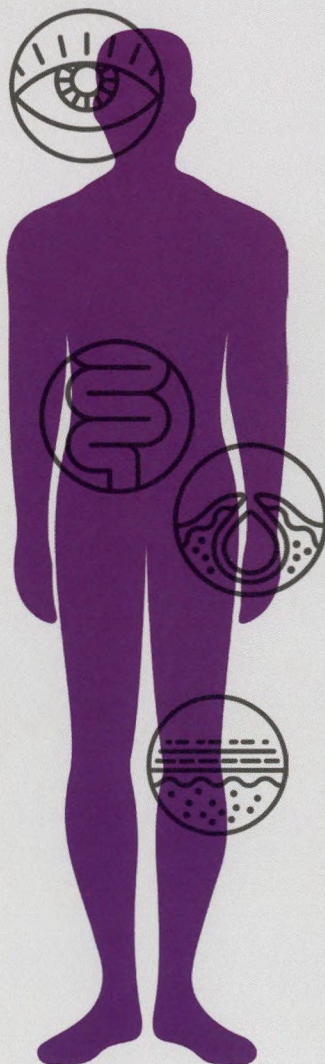
Hvis du kommer i tvivl, kan du også altid få hjælp ved at henvende dig til Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew.

Tjek dine symptomer på www.SeSymptomerne.dk – og reager på dem.

**#SeHelheden
#bechterew**

Pludselige øjensmerter, rødfarvning af det ene eller begge øjne, lysfølsomhed, sløret syn, og øjne, der ofte løber i vand, kan være tegn på regnbuehindebetændelse.

Mavesmerter og hyppig diarré med blod eller slim kan være tegn på en inflammatorisk tarmsygdom.



Smertefulde og ardannende bylder fx på brystpartiet, i armhulerne, i lysken og omkring kønsorganerne kan være tegn på hudsygdommen HS.

Hud fx i hårbunden, på albuerne eller knæene, som skæller, klør eller hæver og bliver rød, samt negle, der bliver misfarvede eller tykkere, kan være tegn på psoriasis.

BEMÆRK: De symptomer, der er nævnt her, er ikke de eneste symptomer, som det kan være relevant at reagere på. De er udvalgt, fordi personer med rygsøjlegigt har en øget risiko for de nævnte sygdomme.

Udviklingen af www.SeSymptomerne.dk er støttet økonomisk af AbbVie.



**RYGSØJLEGIGT OG
MORBUS BECHTEREW**

POUL-ARNE FRA FYN

Af Niels Vous Revisor

Tilværelsen har ikke altid vist sig fra den bedste side for Poul-Arne Elnegaard. Alligevel har der aldrig været et eneste suk af selvmedlidenhed, men ukuelig optimisme. Det har været medvirkende til, at det ikke er gået så skidt endda for Poul-Arne fra Fyn.

Se for dig - Johan G. Olsen fra rockgruppen "Magtens Korridorer". Billedet af en fyr med kasket, krøllet T-shirt og et næsten flabet grin. Folk som ikke kender mere til personen, vil nægte at tro, at der bag det halvflabede grin - i tilgift med en knækket fortand - gemmer sig en person, som er uddannet biolog, og endda en højt estimeret forsker og underviser med en fortid ved Københavns Universitet.

En lignende situation kan du stå i, når talen falder på denne artikels hovedperson, Poul-Arne Elnegaard. Når han for eksempel parkerer sin bil ved Svendborg Idrætscenter og med korte skridt trasker hen mod indgangen, så vil en helt udenforstående betragter se en person med en meget stiv ryg. Hvis jeg siger, at der også er tale om en ejendomsmægler, og - nok så vigtigt - en rengøringsleder som også reelt arbejder med selve rengøringen, ville de fleste lave himmelvendte øjne og ryste på hovedet. Det kan da ikke passe. Men det kan det!

Poul-Arne og undertegnede fik sat os godt til rette i et hyggeligt hjørne, med behagelig kort afstand til kaffe-

maskinen. Det var i sundhedshuset i Rudkøbing på Langeland. Et af de steder, hvor artiklens hovedperson har sit arbejde.

"19. november 1999 er for mig en skelsættende dato," lyder det lidt kryptisk.

Her kunne undertegnede artikelforfatter dog "tage stikket hjem", for jeg husker tilfældigvis, at det var den dag, Poul-Arne fik foretaget en rygoprettende operation - fagteknisk hedder det vist en kileosteotomi.

Poul-Arne kom til verden i 1955. De første år foregik i Humble på Sydlangeland, hvor hans mor i øvrigt stadig bor. Efter skolen begyndte han sin løbebane hos et af Svendborgs gamle hæderkronede statsautoriserede revisionsfirmaer, Edvind Munck. Sidenhen, vi er nu i 1972, førte revisorarbejdet Poul-Arne til Nyborg. I april 1981 skiftede han til ejendomsmæglerbranchen. Denne del af løbebanen førte til, at han i 1986 blev selvstændig erhvervsdrivende som ejendomsmægler. Og det har han sidenhen ikke sluppet - men suppleret med andet.







Læsere med lidt erfaring kan måske huske denne noget farvestrålende bil. Kik tilbage i medlemsbladets nr. 3 fra 2010, så husker du måske

Den frie ejendomsmægler

Poul-Arne har helt grundlæggende altid været en fri fugl. Han vil ikke bindes i faste – og til tider snærende – brancheorganisationer, hvilket jo ellers er typisk for denne branche. Selve virkefeltet har dog også til tider være noget atypisk. Selv om han som andre ejendomsmæglere har formidlet køb/salg af ejendomme i lokalområdet, altså Sydfyn og Langeland, har en del af virksomheden været salg af ferielejligheder i udlandet. Her var hovedvægten Tyrkiet og Spanien. Som alle andre, og måske denne branche i særdeleshed, ramte finanskrisen hårdt i 2008.

Poul-Arne satte sig ikke ned for at beklage sig over den opståede situation. Noget som ellers hørtes i udbredt grad – og i øvrigt med rette – fra denne branche. Det var i stedet på tide at se sig om efter andre indtægtsmuligheder. Derved kom han i 2009 i kontakt med Novasol. Det er nok de fleste bekendt, at dette firma formidler sommerhusudlejning. Denne branche var ikke ganske ukendt for Poul-Arne, eftersom han i en årrække nærmest var synonym med ejendomsformidling i og omkring Dageløkke Feriecenter. Det er et område på Langelands vestkyst – næsten overfor Lundeborg på fynssiden. En tidligere teglværksgrund på ubeskedne 14 hektar, og derfor med ganske mange sommerhuse.

Ejendomsmægler og rengøringsassistent

Sidenhen viste der sig nogle gode jobs i rengøringsbranchen. Poul-Arne blev derved tilknyttet et rengøringsfirma, og derigennem fik han en del jobs, hvor han ikke alene skulle forestå det rent teknisk/juridiske omkring en sommerhusudlejning, men også selve klargøring og rengøring. Her er det i sagens natur en absolut fordel, at Poul-Arne mestrer det tyske sprog.

Her skal læserne i øvrigt have en lille kuriositet med. Poul-Arne er nemlig med sine 62 år tilbage fra den tid, hvor undervisning i tysk først kom på skoleskemaet ret sent i skoleforløbet. Til gengæld var det også sådan, at især beboere på Sydlangeland var nogle af de første, som kunne se tysk fjernsyn. Det skyldtes i sagens natur de gamle analoge fjernsynsantennener. Jeg har selv familie på Sydlangeland og husker tydeligt, hvordan mine fætre dér mestrede det tyske talesprog længe før, at vi andre overhovedet fik det på skoleskemaet. Hvem husker ikke Sesamstrasse?

De fleste ejendomsmæglere – og revisorer for den sags skyld – ville temmelig sikkert sætte sig imod og anse det for tabt status, hvis de skulle bytte enkeltmandskontoret ud med et rengøringsjob. Det ville Poul-Arne da heldigvis blæse på!

Poul-Arne har helt grundlæggende altid været en fri fugl. Han vil ikke bindes i faste – og til tider snærende – brancheorganisationer, hvilket jo ellers er typisk for denne branche.

»En gang imellem er det slet ikke så tosset at kunne slå hjernen fra«, siger han.

Og på spørgsmålet om en person med udbredt rygsøjlegigt kan klare arbejdspresset, fortæller Poul-Arne, at det jo er et faktum, at der i rengøringsbranchen er en del – efterhånden vel nok et flertal – af udlændinge. Med et skælmskt blik spørger han selv:

»Kan jeg følge med en lille thailandsk kvinde, som dårlig nok kan banke en badevægt op på 50 kg?«

Svaret ligger lige for:

»Jo selvfølgelig, det er slet ikke noget problem.«

Hvad laver du her?

Et af disse job førte Poul-Arne til Rådhuset i Rudkøbing. Her stødte han en sen aften på kommunens borgmester, som Poul-Arne i øvrigt har kendt i en årrække, helt fra de unge år. Borgmester Bjarne Nielsen huske ham dog som revisor og ejendomsmægler, og spurgte noget overrasket: "Poul-Arne hvad laver du dog her"? »Jeg rydder såmænd op efter dine folk!«

Faktisk er en del af Poul-Arnes arbejde i dag centreret i Rudkøbing, eller i hvert fald Langeland Kommune. Det var den indirekte årsag til, at det meste af interviewet til disse linjer blev tilvejebragt i kommunens nyindrettede sundhedshus.

Rygoperationen

Med vanlig tæft for verbal iscenesættelse fortæller Poul-Arne, at det var en vis overlæges hang til junkfood, som i 1999 førte til, at han kom til at gennemgå en rygoprettende operation. Det var såmænd på et sønderjysk motorvejscafeteria, at Poul-Arne ved et

tilfælde kom til at stå i kø sammen med overlæge Karsten Thomsen fra Odense Universitetshospital.

På daværende tidspunkt var Poul-Arne blevet noget krum. Travlheden i ejendomsmæglervirksomheden havde dog gjort, at det ikke var noget, den travle erhvervsmand havde haft tid til at filosofere nærmere over. Godt nok var håndboldsspillet nogle år forinden blevet lagt på hylden, og Poul-Arne havde da også noteret sig, at undertegnede artikelforfatter var blevet opereret nogle få år forinden. Det var derfor ikke synderlig vanskeligt for overlægen at konstatere, at her var en helt potentiel kunde til operationsbordet.

Inden de nåede hen til kasseapparatet var d'herrer faldet i snak, og i november 1999 lå artiklens hovedperson derfor på operationsbordet på Odense Universitetshospital.

Skulle nogen af læserne få lyst til at vide mere om en sådan operation, er man velkommen til at skrive til Poul-Arne på pae@post1.tele.dk.

Bestyrelsesmedlem

Poul-Arne har været bestyrelsesmedlem i vores lokale morbus Bechterew-forening for kreds Fyn. Endda i en periode som formand. Det samme gør sig gældende i Dansk Handicapforbund, og i en fire-årig valgperiode har han været medlem af Svendborg Kommunes Handicapråd. Her har Poul-Arne især advokeret for fysisk handicappedes adgang til offentlige institutioner. Her er mange emner at tage vare på. Adgangsforhold generelt, ramper til kørestolsbrugere. Mange forhold som man nok i det daglige ikke helt har øje for.





Poul-Arne
og hunden...

I december 2016 døde Poul-Arnes kone efter længere tids svær sygdom. Lidt galgenhumoristisk fortæller Poul-Arne, at han i tre år forinden Lailas dødsfald blev uddannet til en dreven handicaphjælper.

Et er nemlig, at livet skal gøres lettest muligt for eksempelvis et handicappet skolebarn, men sagen kan også vendes på hovedet – derhen – at skolen også skal kunne honorere visse krav, hvis det for eksempel er skoleelevens forældre, der er handicappede. Man skal faktisk have et handicap tæt inde på livet for at kunne sætte sig helt ind i den handicappedes situation. På godt og ondt har Poul-Arne som privatperson haft det som en nødvendig opgave at være handicaphjælper – nemlig hans kone.

I december 2016 døde Poul-Arnes kone efter længere tids svær sygdom. Lidt galgenhumoristisk fortæller Poul-Arne, at han i tre år forinden Lailas dødsfald blev uddannet til en dreven handicaphjælper. Selv husker jeg, hvordan han med konen i kørestol trillede ind på Svendborg Idrætscenter for at deltage i gymnastik i varmtvandsbassin. Ind på handicapområdet, og så få konen i badedragten.

Lidt vendt på hovedet kan man derfor sige, at hun uddannede sin mand til handicaphjælper. Dog kunne Poul-Arne også nyde godt af hendes professionelle evner. Han fik nemlig en erfaren sekretær, som kunne bistå manden, især med sine hverv som eksempelvis medlem af Svendborg Kommunes Handicapråd. Efter

en travl arbejdsdag var det herligt at komme hjem til en erfaren sekretær, som i forvejen havde gennemlæst referater og aktuel dagsorden. Laila var nemlig af profession sekretær, med en mangeårig ansættelse i Beredskabsstyrelsen.

Jeg kender personer som eksempelvis har en dårlig ryg, og søreme også lidt nedsat syn på det ene øje! De kan være kendetegnende ved, at de så ofte som muligt og gerne længe ad gangen, underholder deres omgivelser med disse fortrædeligheder.

I den modsatte ende af spektret finder vi andre, der har haft noget nær konstant modgang. Ikke alene i og omkring deres egen person, men også i nærmeste omgangskreds. Typisk for dem kan vi konstatere en beundringsværdig ukuelighed og optimisme - og ofte ses som en lille sidegevinst, en ganske veludviklet og forfriskende kras form for galgenhumor. I tilgift er dårligt humør et stort set ukendt begreb. Og hvis de indimellem måtte være kede af noget, er de verdensmestre i at skjule det. Optimismen og ukueligheden er i top, og de aner ikke, hvad selvmedlidenhed er for noget. I denne absolutte elite finder vi folk som Poul-Arne fra Fyn.

ET IMMUNFORSVAR PÅ STANDBY

Af Mathilde Langballe Jura-studerende og morbus Bechterew-patient

”En ny krop, tak!” Sådan lyder svaret ofte, når nogen spørger, hvad jeg ønsker mig. Sådan har det efterhånden lydt i mange år. I mine tidligere år var det på grund af diverse skader (som meget sandsynligt har været gigten), som forhindrede mig i at dyrke min sport fuldt ud. Efterhånden som jeg blev ældre, blev det på grund af diverse led-, hofte-, skulder- og mavesmerter.

Hvad er immunforsvaret egentlig for en størrelse, og hvorfor påvirker det os så meget? Det er en bizar tanke, at det forsvar, der sidder inde i vores kroppe, og skal afhjælpe sygdom, angriber vores raske celler i stedet for at gøre sit arbejde. Jeg føler mig på et eller andet punkt lidt svigtet af min krop. Men hvor klager man lige over det henne?

Min krop er selvdestruktiv, og det sætter sig også i sinnet. Det tager hårdt på psyken, at ens krop dag ud og dag ind er i gang med at ødelægge sig selv indefra. Jeg synes, at det er rigtig hårdt for tiden. Når jeg går i seng om aftenen, er jeg ikke rigtig glad, og når jeg vågner om morgenen, er det heller ikke med et smil på læben.

Det er ikke rigtig mig det her. Eller det er i hvert fald ikke den Mathilde, jeg gerne vil være eller plejer at bestræbe mig på at være. Når man er et pligtopfyldende menneske, er det lidt svært, når kroppen overhovedet ikke kan følge med.

Det kan for første gang virkelig mærkes, at min krop er enormt syg og meget mere, end den plejer. Lige så snart det ene er færdigbehandlet, kommer det næste bare, og det bunder alt sammen i den inflammation, der florerer inde i mig i øjeblikket.

Jeg er ikke i tvivl om, at det nok skal blive bedre, end det er lige nu. Men der findes ingen kur mod det selvdestruktive immunforsvar, og i disse dage længes jeg virkelig efter bedre tider og færre smerter. Jeg længes efter at være aktiv, social og livsglad. Mit overskud er mere eller mindre forsvundet, og ét gøremål om dagen virker som den absolutte grænse.

Jeg troede aldrig, at disse ord skulle komme ud af min mund, men hold nu op, hvor jeg glæder mig til, at jeg må fylde min krop med medicin igen. Jeg stadig er på medicinstop som følge af min mave-tarm situation, men snart er det forhåbentlig på plads, og så kan al den inflammation komme lidt på afstand igen.



Foreningen rygsøjlegigt og Morbus Bechterew inviterer til Boosteroophold på Sano:

BRUG NATUREN TIL AT BOOSTE DIT LIV

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. ude-træning og træning i varmtvandsbassin. Vi tager udgangspunkt i naturen som træningsrum, og hvordan det kan inddrages i din hverdag. Der vil også være mulighed for højintensitetstræning. Al træning er holdbaseret, og der vil derfor ikke kunne tages et individuelt afsæt.

Bliv inspireret til hvordan du ved hjælp fra naturen kan optimere din kost med hensyntagen til din sygdom. Diætist Trine Bech Klindts oplæg vil omhandle emner som anti-inflamatorisk kost samt vitaminers og mineralers indvirkning på kroppen.

Få inspiration til at bruge naturen som redskab. Naturen virker fysisk beroligende - puls, hjerterefrekvens og muskelspændinger reduceres og giver dig oplevelsen af, at stress mindskes. Ophold i naturen giver øget refleksion og oplevelse af sammenhæng og mening samt en forbedret sindstilstand og øget generel velvære. Derfor giver det god mening at gøre brug af naturen og opøve nye mestringsstrategier i forhold til sin situation, hvilket atter baner vejen for øget accept og coping.

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 aftenen 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 opnå mere viden om kostens indvirkning
- At opnå viden om naturens indvirkning på stress og sygdom
- At opnå indsigt i mindfulness.



Trænger du til ny inspiration til din hverdag, tilbyder Sano med stor glæde en boosterweekend. Opholdet fokuserer på udetræning, mindfulness og kost. Opholdet indeholder både fysisk træning, viden og mentale værktøjer.

OPHOLDET VIL OMFATTE

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

TID & STED

Sano den 31. august - 2. september 2018
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 Sparekassen Thy - 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 kontakte Claus-Ebbe Junker på e-mail clausebbejunker@gmail.com eller ved at ringe på telefon 3024 0547 (på hverdage 18.00-20.00).

Tilmeldingsfristen er 24. juli 2018. Tilmeldingen er bindende.

HUSK!

Du har mulighed for at søge støtte til udgifter ifm. boosterweekenden 2018 via Ulrich Munch Sonnes Fond. Fristen for fondsansøgning er 1. marts 2018. Du kan sende din ansøgning til Jens Tryde på jensblichertryd@live.dk



SANO



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



• Maskinudlejning •

**ENTREPRENØR
IVAN A. JENSEN**

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



Jord-, Kloak- & Betonarbejde, Belægning



AVN

AVN GRUPPEN

www.avn.dk • 70 20 04 11

- Hydraulik, service & systemer
- Pladebearbejdningsmaskiner
- Værktøj & montage løsninger

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 behandling 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 skaldyrallergi. 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 coumarinantikoagulanter (f.eks. warfarin). Der anbefales tæt monitorering af blodsukkerniveauet hos diabetikere på hypoglykæmiske stoffer. Se indlægsseddel for yderligere information. **Graviditet og amning:** Kan ikke anvendes. **Bivirkninger:** Kvalme, mavesmerter, fordøjelsesbesvær, forstoppelse og diarré. Herudover hovedpine, træthed, udslett, kløe og rødmen. De rapporterede bivirkninger er almindeligvis milde og forbigående. Læs indlægssedlen grundigt inden brug. Vejl. udsalgspris per 9/6 2015: 259 kr.

REMA 1000

Meget mere discount!

Danmarks største udvalg af dagligvarer til discountpriser



Se mere på www.rema1000.dk

KELDOR



Torvegade 6 • 3700 Rønne
Telefon 62 26 50 85

DYRELÆGEN I TRIGE



DYREKLINIK
for familie-dyr

Kirugisk & medicinsk behandling

Dyrlæge Hanne Hallson
Konsultation efter aftale

Smedebroen 9 • 8380 Trige
Tlf. 27 20 58 21
E-mail: hannehallson@mail.dk
www.dyrlaegenitrige.dk




Trailerlystester Pedaltrykmåler Stikdåsetester

Batteripolsko Ladetænger Stelbånd



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




- Nyudviklet gigthandske
- Reducerer ømhed i led og hævede hænder
- Nyttig varmeterapi til leddene
- Leveres parvis i sort
- Vejl. udsalgspris 399,00 kr.

Bestil i webbutikken thermoskin.dk/gigthandsken
eller køb den på dit lokale apotek



Polyprint

Reprovej 5 • 8722 Hedensted
Tlf. 7589 2366 • www.polyprint.dk

Dit autoværksted!



Køb og salg af brugte biler
Speciale: Toyota

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

MN auto

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



FLREKLAME

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



BUNCH

BYGNINGSFYSIK

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

KØBENHAVN VALBY APOTEK



Valby Langgade 49 • 2500 Valby
Tlf. 36 305 226 • valby@apoteket.dk
www.valby-apotek.dk

HOVEDSTADEN

FORMAND Karin Skrydstrup

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

Kære medlemmer

I skrivende stund ser vi i Region Hovedstaden frem til vores sensommerarrangement, som løber af stablen onsdag 29. november kl. 17:00.

Vi skal på besøg i Folketinget og have en spændende rundvisning, hvor vi blandt andet vil få et indblik i stedets historie, og hvordan Folketinget fungerer som centrum for folkestyret. Derefter vil der være middag i Snapstinget.

Men det sørme - det snart december - den dejligste måned - for nisser især. Og nisser betyder hygge og nærvær med

store og små, og der skal jo som regel noget spiseligt til. Vi håber, I vil nyde nærværet i den kommende måned.

Med de bedste julehilsner fra os i Hovedstaden

På bestyrelsens vegne

Sekretær

Lise Østerø Nielsen



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

Kære medlemmer

Så nærmer vi os afslutningen på året. Når du læser dette, er vores julearrangement afholdt. I år spiste vi julefrokost sammen, inden vi spillede vores "Bechtere" om de sjoveste pakker.

Bestyrelsen vil gerne sige tak for de hyggelige stunder i 2017, der er tilbragt i jeres selskab. Vi glæder os allerede til, at vi skal se jer til aktiviteter i 2018, hvor vi forventes at prøve noget nyt i samarbejde med København og Vestsjælland.

Datoen for generalforsamlingen er endnu ikke fastsat, men vil være på plads først i det nye år. Har du

emner, vi kan/bør tage op? Vi vil så gerne inspireres til at gøre arrangementerne og sammenkomsterne relevante for så mange af jer som muligt.

Svømmeholdet fungerer næsten fuldtalligt - har du lyst til at deltage, kontakter du Svend Dahl, og det kan eventuelt aftales, at du kommer med på en prøvetime.

Glædelig jul til jer alle - vi håber at se jer i det nye år.

På vegne af bestyrelsen Sjælland syd
Susanne Pedersen



VESTSJÆLLAND

FORMAND Henrik Østrup

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

Kære medlemmer

I Vestsjælland er dagene også blevet kortere og aftenene længere. Rundt om i hjørnerne i stuerne pusler det nisseagtigt, eller også går vores mus med røde huer. Ja....det er jo ingen hemmelighed, at julen står for døren, og det betyder ekstra hygge og knas i skålene.....måske også i leddene!

28. oktober holdt vi foreningens sidste arrangement i 2017. Temaet var førstehjælp og brandsikkerhed i hjemmet. Vores gæsteinstruktør i førstehjælp, Morten Hansen fra Vestsjællands Brandvæsen, guidede os sikkert gennem førstehjælpens mange punkter. Særligt fokus var der på hjerte/lunge redning, og vi fik en rigtig god dialog omkring de problemer, der kan opstå i forbindelse med udøvelse af førstehjælp på patienter med morbus Bechterew og rygsøjlegigt. Vi er stadigvæk i tænkeboks omkring oplysning af vores sygdom kontra redning. Ligeledes diskuterede vi, om det eksisterende armbånd, som mange går med, har en virkning eller bare er falsk tryghed. Også her kom der nye tanker og ideer frem. Efter arrangementet var der en quiz med spørgsmål fra året, der gik.

Foreningen vokser stadig, og det er rigtig dejligt. Vi håber at se jer alle i det nye år. Vi har allerede fundet på gode oplevelser til jer i 2018. Så glæd jer til aktivitetskalenderen 2018, og husk bagsiden er skabt til at hænge på køleskabet, så i ikke glemmer et arrangement.

I bestyrelsen har vi også haft en begivenhed, idet vores sekretær Kjeld Nielsen og hans hustru Runa har haft guldbryllup. Stort tillykke.

Rigtig glædelig jul og godt nytår ønskes i alle.

Julehilsner fra Henrik Østrup



FORMAND Ally Granhøj

Svelmøparken 34, 5600 Faaborg

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

Kære medlemmer

Først skal der lyde et glædelig Jul og et godt nytår til alle vore medlemmer.

Herefter er det lidt forkert at kalde det følgende for nyheder. På godt og ondt er der nemlig ikke så mange heraf. Det er sådan en lidt død periode, hvor bestyrelsen ikke helt ved, hvilke ben man skal stå på. Hvad kan man arrangere, som kunne få medlemmerne frem fra skjulet? Det er vanskeligt, og vi har – som så mange andre – endnu ikke fundet "de vises sten". Til gengæld har undertegnede været på førstehjælpskursus. Herfra skal der nævnes to emner:

Armbånd

Vi har i medlemsbladet tidligere fået tilbudt køb af et ret farvestrålende armbånd, hvorpå man for eksempel kunne få skrevet noget i retning af (stiv ryg og nakke, risiko for brud mv.). Det blev lanceret som en afløser for det såkaldte "røde kort", som en del medlemmer sikkert husker.

Underviseren på det nævnte kursus arbejder til daglig som ambulanceredder her i regionen, og han havde – viste det sig – ret øjeblikkeligt bemærket mit farvestrålende grønne armbånd. Han kunne supplere med at oplyse, at hans kolleger var undervist i at kikke efter

nogle sådanne "livstegn". Og i en kritisk situation er det i sagens natur meget bedre med et sådant armbånd i en "larmende" farve, hvis alternativet måtte være at rode rundt i den tilskadekomnes personlige papirer (tegnebog mv.) for at finde lignende oplysninger. Og her undlader jeg helt at gå i detaljer med, hvor hurtigt man farer vild i en dametaske...! Jeg vil foreslå, at vi alle får købt et sådant armbånd. Også selvom udenforstående spørger, "hvilken musikfestival har du deltaget på?"

Hjertemassage med stiv brystkasse

Lidt i samme tråd har jeg ofte tænkt på, hvordan man giver hjertemassage på sådan en som mig (og mange andre) med en fuldstændig stiv brystkasse. Det er godt nok en ordentlig flok ribben, der skal knækkes, førend hjertemassage kan få den helt store effekt!

Desværre fik jeg ikke lejlighed til at drøfte det yderligere med den nævnte instruktør, men måske en blandt læserne har nogle oplysninger herom. I givet fald er jeg – og sikkert også andre – lutter øren.

På bestyrelsens vegne

Niels Vous



FORMAND Claus-Ebbe Junker

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

Kære medlemmer

Siden sidst har vi været i Mønsted Kalkgruber sammen med Midt-Vest og Vejle-Ribe. Vi havde en dejlig tur. Beskrivelse af turen følger her:

Vi går under jorden

Solen titter frem mellem skyerne, og en flok forventningsfulde mennesker deles i to grupper klar til rundvisning i Mønsted Kalkgruber. Det er lørdag 16. september, og medlemmer fra Midt-Vest, Østjylland, Nordjylland og Vejle-Ribe er mødt frem til en kulturel, social og informativ oplevelse.

I rask gang ned ad den fint anlagte handicap-venlige sti følger vi ca. 25 personer den kvindelige guide, der undervejs stopper og fortæller om den historiske tilblivelse og grundlaget for kalkgruberne, mens hun fremhæver de arbejdsomme kvinder, der nok havde det hårdeste job, og som har skabt de høje bakker af restaffaldet.

Nede under jorden er der brede gange, og guiden fortæller videre om kalkens tilblivelse krydret med små fortællinger om arbejdet i gruberne og påvirkningen af landskabet, med blandt andet jordfaldshuller, som engang opslugte et helt hus. Uundgåeligt blev vi ført ind i flagermusenes rige og var da også så heldige at se nogle få, der var kommet tidligt til vinterindkvarteringen.

Nu er det slut med den brede fine gang, og vi kan vælge at fortsætte på en meget mere udfordrende sti eller vende om og gå samme vej tilbage. Vi fortsætter, og i et lille sidekammer fortæller guiden om violinsten Anker Buch, der i en årrække ejede gruberne og afholdt koncerter. Frem fra jakken finder hun en lille fløjte, og så spiller hun for os, meget stemningsfuldt og i en fantastisk akustik.

Turen er ved at være slut, og vi bliver guidet hen til et område med bænke. Her er der mulighed for at se

en lille film, og efterfølgende kan vi færdes rundt på egen hånd. Gruberne bliver også brugt til modning af oste, og det er muligt at se lidt ind mellem tremmerne i gitteret til det omhyggeligt aflåste område. Den umiskendelige duft af ost kom dog ud til os, så i butikken blev vi da lige nødt til at erhverve et stykke Grube-ost.

I den smukke gamle produktionsbygning kan man få yderligere information om kalkproduktionen og stedets flagermus, ligesom man på internettet kan følge antallet af flagermus, der flyver ind og ud af gruberne i hullet over indgangsporten.

Godt fyldt af indtryk og med maver, der er begyndt at lade høre fra sig, begiver vi os til bilerne og kører i kortege til Mønsted Kro. Her venter der dejligt smørrebrød med en lokal sodavand eller øl - Hancock, efterfulgt af te/kaffe og lagkage. Stemningen er høj ved de to langborde, og der bliver talt livligt sammen på tværs af tilhørsforhold.

Nu var tiden kommet til, at læge René Drage Østgård kunne give os indsigt i den nyeste viden inden for rygsøjlegigt og medicinering. René var meget passioneret, og spørgelysten var stor, så tidsrammen blev overskredet, men det er kun godt, når engagementet er så stort.

Stor tak til alle de engagerede deltagere, læge René Drage Østgård for et interessant foredrag og til de flittige arrangører fra de tre kredse.

Generalforsamling

Vi afholder generalforsamling 15. marts 2018. Se nærmere beskrivelse på hjemmesiden.

Bestyrelsen ønsker alle medlemmer en glædelig jul og et godt nytår.

SØNDERJYLLAND

FORMAND Laila Stelzner

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

Kære medlemmer

Sensommer arrangement 2017

Årets sensommerudflugt, en kørselv tur søndag 17. september til Givskud Zoo for medlemmer med pårørende, måtte desværre aflyses grundet for få tilmeldte. Ærgerligt for dem, der havde tilmeldt sig arrangementet og de bestyrelsesmedlemmer, der havde lagt en stor indsats i planlægningen og forberedelserne til turen.

Bestyrelsen vil drøfte situationen og som alternativ foreslå arrangementer i nærområdet. Vi vil ved medlemsmøder og i andre sammenhænge opfordre til at komme med forslag til kommende medlemsarrangementer og øvrige aktiviteter. Alle henvendelser og forslag vil blive behandlet og indgå i bestyrelsens arbejde.

Juleafslutning, tirsdag 28. november 2017

Dette blad udkommer i december, hvor vi netop har afholdt foreningens traditionelle juleafslutning på Gigthospitalet i Gråsten. Det er altid en festlig aften, hvor vi synger vore dejlige julesange og hygger os med gløgg, æbleskiver, kaffe og kage - og hvor der også er mulighed for at vinde en lille gave i foreningens julelotteri. Forhåbentlig er alle nu kommet i den rette julestemning, således at julehyggen breder sig til hjemmefronten og holder både julen og nytåret over. Vi håber selvfølgelig, at mange af vore medlemmer har deltaget i dette hyggelige og traditionsrige arrangement.



Fremtidige arrangementer og orientering

• Generalforsamling 2018

Generalforsamlingen afholdes tirsdag 13. marts 2018 kl. 19.00 i spisesalen på Gigthospitalet. Dagsorden ifølge foreningens vedtægter publiceres i det næste medlemsblad, der udkommer primo februar 2018.

I forbindelse med generalforsamlingen vil der som sædvanlig være et indlæg, hvor gigthospitalet eller andre fagpersoner bliver inviteret. Bestyrelsen undersøger pt., hvilke muligheder der er og meddeler nærmere i næste medlemsblad.

Husk allerede nu at reservere aftenen!

• Kontingent 2018

Kontingentsatser 2018: Personlig - kr. 175. Husstand - kr. 225.

Opkrævning udsendes i begyndelsen af februar 2018 pr. mail til alle de medlemmer, der har oplyst deres mailadresse, hvilket er langt størsteparten. Resterende medlemmer får opkrævning udsendt pr. post via Nets. Der vil som i år være mulighed for PBS-tilmelding. Det er vigtigt at meddele os, hvis mailadressen ændres.

• Træning

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

Bestyrelsen ønsker alle medlemmer samt deres pårørende en rigtig glædelig jul samt et lykkebringende godt nytår.

Tak for den opbakning I viser foreningen ved at møde frem til vore arrangementer. Vi glæder os til at se så mange som muligt i det kommende år.

Tak for 2017 og på gensyn i 2018.

På bestyrelsens vegne

Willy J. Fick

VEJLE-RIBE

FORMAND Tina Aamann

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

Kære medlemmer

I skrivende stund nærmer julen sig så småt, og derfor ønsker bestyrelsen Jer alle en rigtig glædelig jul og håber, I alle kommer godt ind i det nye år. Vi glæder os til at se Jer til nye og spændende arrangementer i 2018.

Vi går under jorden

Solen titter frem mellem skyerne, og en flok forventningsfulde mennesker deles i to grupper klar til rundvisning i Mønsted Kalkgruber. Det er lørdag 16. september, og medlemmer fra Midt-Vest, Østjylland, Nordjylland og Vejle-Ribe er mødt frem til en kulturel, social og informativ oplevelse.

I rask gang ned ad den fint anlagte handicap-venlige sti følger vi ca. 25 personer den kvindelige guide, der undervejs stopper og fortæller om den historiske tilblivelse og grundlaget for kalkgruberne, mens hun fremhæver de arbejdsomme kvinder, der nok havde det hårdeste job, og som har skabt de høje bakker af restaffaldet.

Nede under jorden er der brede gange, og guiden fortæller videre om kalkens tilblivelse krydret med små fortællinger om arbejdet i gruberne og påvirkningen af landskabet, med blandt andet jordfaldshuller, som engang opslugte et helt hus. Uundgåeligt blev vi ført ind i flagermusenes rige og var da også så heldige at se nogle få, der var kommet tidligt til vinterindkvarteringen.

Nu er det slut med den brede fine gang, og vi kan vælge at fortsætte på en meget mere udfordrende sti eller vende om og gå samme vej tilbage. Vi fortsætter, og i et lille sidekammer fortæller guiden om violinisten Anker Buch, der i en årrække ejede gruberne og afholdt koncerter. Frem fra jakken finder hun en lille fløjte, og så spiller hun for os, meget stemningsfuldt og i en fantastisk akustik.

Turen er ved at være slut, og vi bliver guidet hen til et område med bænke. Her er der mulighed for at se en lille film, og efterfølgende kan vi færdes rundt på egen hånd. Gruberne bliver også brugt til modning af oste, og det er muligt at se lidt ind mellem tremmerne i gitteret til det omhyggeligt aflåste område. Den umiskendelige duft af ost kom dog ud til os, så i butikken blev vi da lige nødt til at erhverve et stykke Grube-ost.

I den smukke gamle produktionsbygning kan man få yderligere information om kalkproduktionen og stedets flagermus, ligesom man på internettet kan følge antallet af flagermus, der flyver ind og ud af gruberne i hullet over indgangsporten.

Godt fyldt af indtryk og med maver, der er begyndt at lade høre fra sig, begiver vi os til bilerne og kører i kortege til Mønsted Kro. Her venter der dejligt smørrebrød med en lokal sodavand eller øl - Hancock, efterfulgt af te/kaffe og lagkage. Stemningen er høj ved de to langborde, og der bliver talt livligt sammen på tværs af tilhørsforhold.

Nu var tiden kommet til, at læge René Drage Østgård kunne give os indsigt i den nyeste viden inden for rygsøjlegigt og medicinering. René var meget passioneret, og spørgelysten var stor, så tidsrammen blev overskredet, men det er kun godt, når engagementet er så stort.

Stor tak til alle de engagerede deltagere, læge René Drage Østgård for et interessant foredrag og til de flittige arrangører fra de tre kredse.

På bestyrelsens vegne

Tina Aamann og Brian Larsen

NORDJYLLAND

FORMAND Henrik Møller

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

Kære medlemmer

*Jeg er december
Jeg kommer til sidst.
Når dagene er korte
Og vejret er trist.
Alligevel synes i nok
Jeg er bedst
Jeg kommer med gaver
og JULEFEST*

MB Nordjylland vil hermed ønske alle medlemmer en rigtig glædelig jul og et godt nytår samt takke

for interesse for og opbakning til vores arrangementer i det forgangne år.

I 2017 har vi afholdt tre arrangementer; bowlingaften, generalforsamling med foredrag omhandlende smertebehandling samt minigolfturnering.

Bestyrelsen er ved at lægge sidste hånd på programmet for næste år. I kan stadig nå at komme med 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

Efter et efterår med meget regn, er vi nu ved at nærme os jul, hvor vi skal hygge med familie og venner.

Vi havde igen i år et fælles arrangement med landsdelsforeningerne Østjylland og Vejle/Ribe, og i år var vi en tur under jorden i Mønsted Kalkgruber, hvor et par dygtige guider viste os rundt og fortalte om Mønsted Kalkgruber.

Vi kan allerede nu oplyse, at generalforsamlingen bliver 8. marts 2018, og det bliver afholdt hos Bowl N Fun i Holstebro. Mere info om det senere, så hold øje med jeres mail og hjemmesiden.

I 2018 kan Midt/Vest fejre 30 års jubilæum, og bestyrelsen er gået i gang med at finde en måde at fejre det på. Mere om det i det nye år.

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

Bestyrelsen vil gerne ønske alle medlemmer en rigtig glædelig jul og et godt nytår. Tak for opbakningen til arrangementerne i 2017. Vi håber at se mange af jer til arrangementer 2018.

På bestyrelsens vegne

Torben Pedersen





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

Købes hos Matas og Helsekost

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

AVIVIR.DK • TLF. 3969 0814





REGNSKABS BUREAUET

Ole Christiansen · Johnny Nielsen

Helgolandsgade 19 · 6700 Esbjerg

Fax 75 45 38 99

Tlf. 75 45 39 99



ns system ...branding on textiles

Transfer · Broderi · Laser · Tekstil · Vævede etiketter · Plotterfolie



Voksenskolen for Undervisning og Kommunikation



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



Polyfa Consultants A/S

Rådgivningsfirma for den europæiske forsvarsindustri. Formidler salg af materiel til politiet og det danske forsvar.

Tlf. 40 35 33 44
www.polyfa.com



LÆKKER SULTEN?



PAUSE = PØLSE

Gigtlinien

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

Åbningstider

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

FNUG (Foreningen af Unge med Gigt)

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



RYGSØJLEGIGT OG
MORBUS BECHTEREW

HOVEDBESTYRELSEN



Formand

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



Sekretær

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



Suppleant

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



Næstformand

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



Bestyrelsesmedlem

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

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. 20 60 64 40
ostrupvad@msn.com



Sønderjylland

Laila Stelzner
Søtoften 13
6430 Nordborg
Tlf. 2666 1353
svela@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
clausebbejunker@gmail.com



Nordjylland

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



Vejle-Ribe

Tina Aamann
Glænvænget 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.



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.