



RYGSØJLEGIGT OG
MORBUS BECHTEREW

Nr. 2 • maj 2019
26. årgang

FORENINGEN FOR RYGSØJLEGIGT OG MORBUS BECHTEREW



**NYT TOPMODERNE
GIGTHOSPITAL
I SØNDERBORG**

**LAVT STOFSKIFTE OG LAV
LIVSKVALITET HOS AUTOIMMUNE**

MAGASINET OM RYGSØJLEGIGT



Af Jens Tryde

VALGET ER DIT

I skrivende stund er valget til Folketinget og Europa-Parlamentet i gang. Selvom vi alle har vores mærkesager at prioritere, er sundhed et vigtigt tema for os alle. Hvordan skal sundhedsvæsenet se ud i fremtiden, og hvordan sikrer vi optimal behandling til alle både i forhold til den enkelte sygdom, men også hvor i landet vi bor? Uanset hvilken regering vi vælger, vil sundhedsvæsenets udvikling blive en udfordring.

Vi står over for mange nye behandlingsmuligheder indenfor flere sygdomsområder, og vi bliver flere ældre, hvor de ældre lever længere og med de sygdomme, som følger med alderen. Allerede i dag er der flere steder i landet ikke tilstrækkelig lægedækning, og familielægen er erstattet af skiftende læger.

Vi med rygsøjlegigt ved om nogen, hvordan nye og mere potente lægemidler kan have en afgørende virkning, men også at samfundet skal afsætte de nødven-

dige økonomiske midler til at sikre, at de patienter, der kan have gavn af behandlingen, også tilbydes den. Kampen om ressourcer er en kamp, der ikke løses ved et valg til Folketinget eller Europa-Parlamentet. Det er en kamp, vi altid skal være gearet til, og hvor vi er i konkurrence med andre sygdomsgrupper om politikernes opmærksomhed og prioritering. Derfor prøver Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew at være i politisk dialog – nationalt som lokalt.

I det lys er det meget glædeligt, at der er afsat økonomiske midler til et Nationalt Center for Autoimmune Sygdomme for at sætte mere fokus på en helhedsorienteret indsats mod autoimmune lidelser. For os med autoimmune sygdomme vil det være et stort fremskridt med mere viden, der baserer sig på forskning og involvering af os, der lever med autoimmune sygdomme – og vi er mere end 200.000 danskere. Det er værd at huske i en valgkamp.



**RYGSØJLEGIGT OG
MORBUS BECHTEREW**

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

Redaktionsudvalget: Oliver Hendricks,
Claus-Ebbe Junker, Mathilde Langballe Sørensen

Forsidefoto: Gigtforeningen

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 MATERIALE DEADLINE

Nr. 1 - ultimo januar	2. januar
Nr. 2 - ultimo maj	30. april
Nr. 3 - ultimo september	30. august
Nr. 4 - medio november	4. oktober

Deadline for indsendelse af materiale
til næste nummer er 30. august 2019

NR. 2 • 2019

Nyt topmoderne gigthospital
åbnet i Sønderborg 4

Træning er alfa og omega
for dig med rygøjlegigt 6

Nyt behandlingscenter
sætter patienten i centrum 8

Lavt stofskifte og lav
livskvalitet hos autoimmune
- to sider af samme sag? 11

PORTRÆT Oliver Hendricks ny formand
for Reumatologisk Selskab 16

De unge medlemmer 18 **KLUMME**

Landsdelsforeningsnyt 23

- Hovedstaden 23

- Sjælland Syd 24

- Vestsjælland 25

- Fyn 26

- Østjylland 27

- Midt-Vestjylland 28

- Sønderjylland 29

- Vejle-Ribe 30

- Nordjylland 31

Nyttige oplysninger 35

NYT TOPMODERNE GIGTHOSPITAL ÅBNET I SØNDERBORG

Af Morten Svarre sundhedsfaglig journalist

Foto: Gigtforeningen

5. februar 2019 var med åbningen af et nyt gigthospital en stor dag for alle med autoimmune sygdomme - og en vigtig dag for dansk reumatologi

Den første tirsdag i februar åbnede det nye gigthospital i Sønderborg. Hospitalet afløser det tidligere Kong Christian X's Gigthospital, der siden 1956 har ligget i Gråsten, og som i 2015 lukkede på grund af, at det ikke længere var tidssvarende og ikke levede op til nutidens standard. Samtidig har hospitalet skiftet navn til Dansk Gigthospital.

"Ånden" fra det gamle hospital i Gråsten skal dog bevares i det nye. De mange års erfaring fra Gråsten

bygges der videre på i mere moderne og tidssvarende rammer i Sønderborg - først og fremmest i form af højt kvalificeret behandling og tværfagligt samarbejde. Dette kombineres med moderne tiltag. For eksempel tages nye telemedicinske værktøjer i brug, hvilket blandt andet vil betyde kortere indlæggelsestid.

Hospitalet blev indviet i de topmoderne omgivelser i tilknytning til Sønderborg Sygehus, og det er landets eneste specialhospital for patienter med gigt.

Royalt besøg på åbningsdagen

Til åbningsfesten var det Hendes Majestæt Dronningen, Gigtforeningens protektor, som indviede Dansk Gigthospital.

H.M. Dronningen blev modtaget af Gigtforeningens direktør Mette Bryde Lind og Gigtforeningens bestyrelsesformand Ulrik Bülow, som også viste H.M. Dronningen rundt på hospitalet. Ved modtagelsen stod de to "blomsterbørn", Ludvig på otte år og Sofie på ni år, klar med buketten, da den royale kortege kørte op foran indgangen til Dansk Gigthospital.

H.M. Dronningen blev vist rundt af Ulrik Bülow og Mette Bryde Lind.

FAKTA om Dansk Gigthospital

- Dansk Gigthospital ejes og drives af Gigtforeningen. Det er med andre ord patienternes eget hospital.
- Dansk Gigthospital tager imod gigtpatienter fra hele Danmark og er en del af det frie sygehusvalg.
- Dansk Gigthospital driver en forskningsenhed på højt internationalt niveau. Forskningsenheden er fuldt integreret i hospitalets behandling af patienterne.
- Ambitionen for Dansk Gigthospital er at sætte nye standarder for tværfaglig behandling og rehabilitering af mennesker med gigt.



Sammen med følget, som blandt andet bestod af bestyrelsesformand for A.P. Møller Fonden, Ane Mærsk Mc-Kinney Uggla, og formanden for Villum Fonden, Jens Kann-Rasmussen, fik Hendes Majestæt et indblik i tankerne bag hospitalets unikke rammer. Hun lyttede opmærksomt til fotokunstneren Nicolai Howalt, der fortalte om sine farverige glaskunstværker, som både præger hospitalet og er en del af den helende arkitektur.

Under rundvisningen hørte Hendes Majestæt også om hospitalets tværfaglige tilgang til patienter. Reumatologer, socialrådgivere, diætister, fysioterapeuter, sygeplejersker og andre relevante faggrupper arbejder side om side og kan inddrages i det enkelte patientforløb efter behov.

Efter rundvisningen samledes H.M. Dronningen, følget og alle de indbudte gæster i den store sal, hvor Sønderjysk Pigeor sang "I Danmark er jeg født" så smukt, at hele salen sang med.

Herefter var det tid til taler. Ulrik Bülow bød velkommen og takkede Hendes Majestæt for hendes fremmøde på denne festlige dag, og for at have sagt ja til at være protektor for Dansk Gigthospital. Så var der taler fra henholdsvis sundhedsminister Ellen Trane Nørby, regionsrådsformand i Region Syddanmark, Stephanie Lose, Ane Mærsk Mc-Kinney Uggla og professor og leder af Forskningsenheden på Dansk Gigthospital, Kim Hørslev-Petersen.

Som afslutning på den festlige dag overrakte Hendes Majestæt på vegne af Gigtforeningen en forskningsgave på 1 mio. kr. til professorerne Ann Bremander og Jette Primdal. Forskningsgaven skal gå til fremme af forskning i reumatologisk rehabilitering gennem støtte til unge forskere og styrkelse af internationalt samarbejde.

Dansk Gigthospital slår dørene op for gigtpatienter fra hele landet om kort tid.

TRÆNING ER ALFA OG OMEGA FOR DIG MED RYGSØJLEGIGT

Af Morten Svarre sundhedsfaglig journalist

Med en sygdom som rygsøjlegigt er det særlig vigtigt at træne. Mange har sikkert også oplevet både fysisk og psykisk velvære efter træning, hvor man bliver bekræftet i, at det bare er godt for en. Der har dog hersket tvivl om, hvorvidt det er tilrådeligt at træne meget intensivt, eller om man kun bør holde træningen på relativt "lavt blus". Nu blåstempler en norsk undersøgelse imidlertid den højintensive træning

For patienter med rygsøjlegigt og andre gigtsygdomme har man længe sværget til træningsformer, som decideret dæmper smerterne, for eksempel varmtvandsbassin og øvelser for at øge bevægeligheden i leddene. Man har hidtil undgået meget høj-intensiv træning, såsom konditions- og styrketræning, primært fordi man har været bange for, at den høje fysiske aktivitet kan have den modsatte virkning - at det belaster fysikken for meget, og derved får sygdommen til at blusse op.

De seneste år har forskere imidlertid taget fat på denne problematik ved at belyse sammenhængen mellem høj træningsintensitet, og hvad det gør for sygdommen. Samtidig viser forskningsresultater allerede nu, at træning med høj intensitet faktisk er rigtig godt til at mindske både sygdomsaktivitet og mange andre gener ved rygsøjlegigt.

Risiko for hjerte-kar sygdom kickstartede forskningen

Incitamentet til at forske mere i træning og gigtsygdom udspringer af det faktum, at træning, helt overordnet set, er godt for helbredet. Nyere forskning viser desuden, at patienter med rygsøjlegigt, i lighed med andre patienter med inflammatoriske gigtsygdomme, har en øget risiko for hjerte-kar-sygdomme. Samtidig er det en kendt sag, at både konditions- og styrketræning modvirker disse sygdomme i hjerte og kredsløb.

Det betyder, at man nu også er begyndt at fokusere på høj-intensiv træning som værende godt for rygsøjlegigt-patienter. Man har ellers tidligere overvejende haft opfattelsen af, at det mest er lav-intensiv træning, som har positiv effekt i form af mindsket sygdomsaktivitet.

Et norsk studie, der blev gennemført i perioden august 2015 - september 2016, undersøgte således, hvilken effekt højintensiv konditions- og styrketræning har på sygdomsaktiviteten hos patienter med rygsøjlegigt.

Studiet blev gennemført ved fire norske reumatologiske afdelinger (Diakonhjemmet Sykehus, Martina Hansens Hospital, Universitetssykehuset i Nord-Norge og Sahlgrenska Universitetssjukhuset), og omfattede patienter med rygsøjlegigt i alderen 18-70 år, der havde moderat til høj sygdomsaktivitet - og som havde fået den samme medicin i mindst tre måneder forinden.

Hvordan blev det gjort?

Undersøgelsen blev gennemført ved, at forskerne gennem en periode sammenlignede en gruppe, som fik højintensiv træning (træningsgruppen) med en gruppe af patienter, der fortsat fik den almindelige standardbehandling med lavere fysisk aktivitet (kontrolgruppen). Programmet til træningsgruppen fulgte gældende internationale anbefalinger for mængden af træning for at forbedre den fysiske form, som man selvfølgelig er nødt til at følge. Undersøgelsen forløb gennem 12



Patienter med rygsøjlegigt kan trygt træne højintensivt, uden der er risiko for, at sygdommen blusser op, eller det har negativ effekt på anden måde.

uger. Træningsgruppen trænede tre dage om ugen. To af træningsøvelserne var vejledet af en fysioterapeut og bestod af intervaltræning på 90-95% af max-puls på løbebånd eller cykel, efterfulgt af styrketræning for store muskelgrupper. Den tredje session var en individuel konditionsøvelse på 40 minutter på over 70% af max-puls. Kontrolgruppen blev bedt om at opretholde sit normale aktivitetsniveau.

Man målte mange forskellige ting, der knytter sig til sygdommen. Først og fremmest sygdomsaktiviteten, men også andre faktorer såsom inflammation, fysisk funktion, bevægelighed, kondition og taljemål.

Højintensiv træning scorer mange point

Samlet deltog 100 patienter med rygsøjlegigt i undersøgelsen. Patienterne var i alderen 23-69 år, og 47% var mænd, 71% brugte jævnligt biologisk medicin (NSAID), og 44% fik TNF-alfa-hæmmere. 97 ud af de 100 patienter fuldførte undersøgelsen, og 76% af patienterne i træningsgruppen fulgte mere end 80% af træningsprogrammet.

Undersøgelsen viste, at den højaktive træning faktisk har rigtig stor effekt på at mindske sygdomsaktiviteten, og træningen har også en markant effekt, især mindsker det smerte, stivhed og udmattelse, samt

- dog i lidt mindre grad - mindsker det ømhed i ledene. Desuden har træningen også mere generelt en stor positiv indflydelse på vores fysik, hvilket omfatter fysisk funktion, bevægelighed, smidighed, kondition samt hvor meget vi måler over taljen. Træningen bedrer også patientens hjerte- og kredsløbsfunktion.

Tre fluer med ét smæk

Patienter med rygsøjlegigt kan derfor trygt træne højintensivt, uden der er risiko for, at sygdommen blusser op, eller det har negativ effekt på anden måde - bare man selvfølgelig stadig følger en anbefalet træningsplan for træning på højintensivt niveau.

På den måde kan du som rygsøjlegigtspatient også drage stor nytte af de mange positive gevinster for helbredet, som konditions- og styrketræningen giver.

Man kan næsten sige, at du kan slå tre fluer med ét smæk ved at træne intensivt: Du mindsker generne ved sygdommen, du øger din styrke og smidighed, og endelig mindsker du risikoen for fatale hjerteproblemer i en alt for tidlig alder.

Endelig må du ikke glemme de psykiske og livskvalitetsmæssige forbedringer, som træningen også giver dig.

NYT BEHANDLINGS-CENTER SÆTTER PATIENTEN I CENTRUM

Af Morten Svarre sundhedsfaglig journalist

Nationalt Center for Autoimmune Sygdomme er et nyt initiativ, der sætter fokus på en mere helhedsorienteret indsats mod autoimmune sygdomme

Ligesom mange andre patienter med en autoimmun sygdom har du sikkert oplevet utilstrækkelig behandling i sundhedsvæsenet. Du er måske blevet symptombehandlet for en bestemt gene det ene sted, og for en anden et andet sted, men du oplever ikke rigtig, at du kommer af med sygdomsoplevelsen.

Den negative erfaring med sundhedssystemet er formentlig fuldt berettiget, fordi de autoimmune sygdomme er komplekse. Ved en autoimmun sygdom går immunsystemet ved en fejl til angreb på - og ødelægger - kroppens egne celler og væv. Og de forskellige kon-

sekvenser dette har for ens helbred, er man ikke altid opmærksom på i den traditionelle lægeverden, hvor man er tilbøjelig til at fokusere på en enkelt diagnose isoleret set. Mere end hver femte patient har imidlertid flere autoimmune diagnoser, og dertil kommer de følgesygdomme, som ofte forekommer. Således har patienter med autoimmune sygdomme øget risiko for at få eksempelvis hjerte-kar-sygdomme og depression.

Fokus på alle facetter af sygdommen

Sundhedsvæsenets behandling skulle derfor gerne blive bedre - og det skal et nyt center nu forsøge at rette op på. Nationalt Center for Autoimmune Sygdomme,

Center for Autoimmune Sygdomme

Center for Autoimmune Sygdomme er blevet til på baggrund af et samarbejde med FAIM (Foreningen For Autoimmune Sygdomme) og De Autoimmune, der er en netværksorganisation, som består af fem patientforeninger inden for autoimmune sygdomme: Psoriasisforeningen, Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew, Colitis-Crohn Foreningen og Patientforeningen HS Danmark.

Centeret skal behandle patienter med sygdomme som psoriasis, rygsøjlegigt, leddegigt, kronisk inflammatorisk tarmsygdom (morbus Crohn og colitis ulcerosa) og hudsygdommen HS (hidrosadenitis). Centeret er en del af regeringens ambition om at skabe flere borgernære behandlingstilbud ved at flytte ydelser fra hospitalernes ambulatorier ud i kommunerne. Sundhedsministeriet bevilgede i 2018 18 millioner kr. til centeret.



Personale fra det tværfaglige team fra Nationalt Center for Autoimmune Sygdomme. Fra venstre, øverst: Projektsygeplejerske Louise Faurkov Møller, speciallæge Kasper Fjellhaugen Hjuler, socialrådgiver Anja Astrup, klinisk diætist Caroline Hammelsvang, klinisk psykolog Sanne Schou. Fra venstre, nederst: Lægesekretær Helene Almind Pedersen, professor Lars Iversen. Foto: Tonny Foghmar, Aarhus Universitetshospital

der åbnede 6. marts 2019, er iværksat for at hjælpe dig og de mere end 200.000 andre danskere, som lider af autoimmune sygdomme. De første patienter fik tider i marts, og centeret er i skrivende stund allerede i fuld drift.

”Vi vil blive et slags testcenter, hvor vi kan afprøve nye former for behandling og dokumentere effekten af dem, så de måske senere kan blive udbredt til hele landet. Det er vi rigtig glade for at få lov til, for vi synes, det er en patientgruppe, der i mange år har været overset,” siger Lars Iversen, der er leder af centeret samt professor på Afdelingen for Hud- og Kønssygdomme, Aarhus Universitetshospital, hvor centeret har fået sin placering.

En autoimmun sygdom påvirker mange af livets facetter. Mange patienter har for eksempel problemer med at fastholde et arbejde, eller de undgår sociale aktiviteter på grund af sygdommene. Derfor har centeret en mere helhedsorienteret tilgang til behandlingen, hvilket blandt andet betyder, at der er tilknyttet en socialrådgiver, en psykolog og en diætist for at imødegå alle de øvrige konsekvenser, der følger med den autoimmune lidelse. ”Det opleves for eksempel ikke altid hensigtsmæssigt af patienten, at der er så skarp

en opdeling mellem hospitaler, primær sektor og kommunernes behandlingstilbud, og at de skal gå til kontrol og behandling flere steder,” pointerer Lars Iversen.

”Vi kigger ikke kun på huden eller tarmen, men på den samlede pakke af diagnoser, som patienten har. For eksempel ved man, at mange af patienterne har problemer med depression og overvægt, og derfor giver det rigtig god mening også at gøre en indsats for at forbedre den del af patienternes liv,” fortæller Lars Iversen.

Patienter involveres meget mere

Centeret har mange nye tiltag. Fælles for disse tiltag er at involvere dig som patient mere i behandlingen - for eksempel ved hjælp af en kommunikationsplatform, hvor du som patient kan have kontakt til personalet og ikke nødvendigvis behøver at indfinde dig i et ambulatorie for at sikre, at din sygdom er under kontrol.

”I det nye center vil vi sætte fokus på patientinvolvering, og hvordan man som patient kan blive uddannet i at tackle sin egen sygdom. Et væsentligt succeskriterium vil derfor være, at både kontrol og behandling først og fremmest giver god mening for patienten. Derfor er målet altså primært at udvikle mere komplette og hen-





sigtsmæssige løsninger, end der findes i dag,” uddyber Lars Iversen.

Mathilde Langballe Sørensen, som er morbus Bechterew-patient, har, qua sit arbejde i Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew, været med til at skabe det nye center sammen med netværksorganisationen De Autoimmune. Hun fortæller:

”Jeg er enormt stolt over, at vi som forening har været med til at skabe det her sammen med De Autoimmune. Personligt kommer centret ikke til at betyde noget for mig, da jeg i dag er velbehandlet efter mange års hård kamp med sundhedsvæsenet. En kamp som er uværdig, tidskrævende og opslidende, og det er her, det nye center kommer ind i billedet. Fordi ingen fortjener at skulle gennem det samme, som jeg har været, og det nye center skal forbedre behandlingsmuligheder for personer med flere autoimmune sygdomme,” siger hun og fortsætter:

”Lægerne skal blive bedre til at lytte og behandle patienter som en helhed - altså for alle deres sygdomme. Jeg har selv en håndfuld autoimmune sygdomme, og det er ikke nemt, når man bliver smidt fra afdeling til afdeling. Ofte ender man med at blive fejlbehandlet, underbehandlet eller slet ikke behandlet for sine følgesygdomme.”

”Nationalt Center for Autoimmune Sygdomme skal udvikle nye måder at behandle autoimmunt syge på, fordi vi ved, at man ofte har mere end ”bare” én sygdom. Centret har fået bevilliget 18 mio. kr. til de næste fire år. Det lyder af mange penge, men det er det ikke i denne sammenhæng. Det er derfor begrænset, hvor mange, der kan blive fysisk behandlet i centret, og det største mål er derfor, at man finder de rette behandlingsmetoder og spreder det ud til alle afdelingerne i Danmark,” slutter Mathilde Langballe Sørensen.

Autoimmune sygdomme

- Addison sygdom (sygdomme i binyrerne)
- Alopecia areata (pletskaldethed)
- Crohns sygdom og colitis ulcerosa (smertefuld - kronisk inflammatorisk tarmsygdom).
- Cøliaki (inflammation i tyndtarmen)
- Dermatitis herpetiformis (intense kløende hudsygdom)
- Diabetes (type 1-diabetes)
- Eksem
- Graves' sygdom - Basedow (højt stofskifte)
- Hashimoto's thyroiditis (lavt stofskifte)
- Hæmolytisk anæmi
- Morbus Bechterew
- Myastenia gravis (øget træthed af muskler)
- Pemfigus (blærer på hud og slimhinder)
- Perniciøs anæmi (vitamin B12 mangel)
- Psoriasis
- Reumatoid arthritis (leddegigt)
- Riedel's struma (skjoldbruskkirtlen)
- Sjøgrens syndrom
- Sklerose
- Systemisk lupus erythematosus
- Vitiligo (manglende hudpigment)
- Wegeners granulomatose (læk af blod gennem de fine blodkar - ofte i flere organer)

LAVT STOFSKIFTE OG LAV LIVSKVALITET HOS AUTOIMMUNE - to sider af samme sag?

Af Morten Svare sundhedsfaglig journalist

Mange patienter med autoimmune sygdomme oplever psykiske problemer og markant ringere livskvalitet. Specielt én autoimmun lidelse spiller en rolle her, nemlig sygdommen Hashimotos thyroiditis

Når vi taler om dårlig livskvalitet og psykiske problemer, som i perioder kan præge hverdagen for dig og mange andre patienter med autoimmune sygdomme, er en hidtil lidt overset autoimmun sygdom vigtig at have i fokus. Vi taler om den autoimmune lidelse Hashimotos thyroiditis, som er en sygdom i skjoldbruskkirtlen, der kan medføre lavt stofskifte (hypothyreose). Lavt stofskifte kan dog også have andre årsager end Hashimotos, men i Danmark er autoimmunitet dog den hyppigste årsag.

Sidsel Bekke-Hansen er autoriseret psykolog og har en ph.d. i sundhedspsykologi. Hun arbejder til daglig i Sundhedspsykologisk Praxis ved Klostermølle. Udover det skriver hun fagartikler, bøger og holder foredrag om samspillet mellem psykologi og krop. I 2018 udgav hun bogen "Lavt stofskifte - Psykologiske og kognitive aspekter".

Gennem sin psykologpraksis møder Sidsel Bekke-Hansen regelmæssigt personer med lavt stofskifte, og hun kan derfor i høj grad bidrage til nærmere at forstå sammenhængen mellem lavt stofskifte, autoimmune sygdomme og livskvalitet - også med udgangspunkt i patientens egne oplevelser.

"Hvis du som patient kommer til egen læge og klager over psykiske problemer som stress, depression eller angst, er det langt fra altid, at lægen i første omgang finder frem til, at hypothyreose kan være årsagen. Men det er en diagnose, der bør overvejes som en del af

det samlede billede, hvis du lider af psykiske symptomer, især hvis du også allerede har andre autoimmune sygdomme. Hvis det er tilfældet, skal man selvfølgelig i første omgang have behandling mod det lave stofskifte, i stedet for at påbegynde en mere traditionel behandling med psykofarmaka," siger Sidsel Bekke-Hansen.

Både fysiske og psykiske gener

Udover de fysiske gener kan lavt stofskifte også medføre psykiske gener. Man kan typisk være plaget af depressive symptomer, initiativløshed og angst, men i meget sjældne tilfælde kan der desuden også forekomme psykotiske og maniske symptomer.

Generelt kan man med en autoimmun stofskiftesygdom være ramt af en lang række symptomer, når sygdommen er ubehandlet. I en dansk undersøgelse fandt man, at de hyppigste fysiske symptomer på diagnosetidspunktet var træthed, tør hud og åndenød, men patienterne kan også opleve psykiske symptomer såsom depressions- og angstsymptomer. Det diskuteres aktuelt i forskningen, om autoimmuniteten i sig selv, uafhængigt af stofskiftetallene, kan give psykiske symptomer. For at få mere klaring på denne problematik, påpeger Sidsel Bekke-Hansen, at det giver mest mening at interessere sig for, om der er forskel på symptomerne hos dem, der har autoimmunt lavt stofskifte, og dem, der har lavt stofskifte af en anden årsag samt dem, der har autoimmunitet uden endnu at have lavt stofskifte.



Nogle oplever fortsat symptomer - for eksempel generel følelse af utilpashed, begrænsninger i hverdagsaktiviteter, reduceret emotionelt og socialt velbefindende, seksuelle problemer, ændret udseende og vægtproblemer, træthed og åndenød.



”Man kan også have lavt stofskifte af andre årsager end autoimmunitet. Det er dog overvejende geografisk betinget. Steder i verden, hvor der er jodmangel, kan man godt have lavt stofskifte uden at have en autoimmun sygdom - for uden jod kan du ikke danne stofskiftehormonerne. I Danmark er der i dag tilstrækkeligt med jod (det er for eksempel tilsat til husholdningssalt og brødblandinger), og autoimmunitet er derfor den hyppigste årsag til lavt stofskifte herhjemme,” forklarer Sidsel Bekke-Hansen.

Hashimotos thyroiditis er også en egentlig selvstændig tilstand. Man kan således have Hashimotos uden at have udviklet tydelige symptomer - og man forsøger ofte først i autoimmun lavt stofskifte, når patienten får symptomer, og der er konstateret nedsat funktion af skjoldbruskkirtlen.

Man har generelt ikke været så interesseret i lavt stofskifte som en autoimmun sygdom, idet man som regel ikke sætter ind med behandling for selve autoimmuniteten. Man afventer således ofte, om tilstanden udvikler sig og behandler så med hormoner, når kirtlen ikke længere selv kan producere nok. Af denne grund forskes der mest i, når kirtlen ikke producerer tilstrækkeligt, hvilket ofte har en bagvedliggende autoimmun årsag.

”Vi har at gøre med en sygdom, hvor man ofte ikke rigtig interesserer sig for årsagen i behandlingen, så

det er næsten kun behandling med hormonerstatning. Vi holder øje med skjoldbruskkirtlen, og når den ikke længere virker optimalt, giver vi hormonbehandling - en syntetisk udgave af det hormon, du ellers selv skulle have lavet. Det er enten T4 alene eller T4 kombineret med T3,” uddyber Sidsel Bekke-Hansen.

De forskellige behandlingsformer

Sidsel Bekke-Hansen forklarer, at der findes tre forskellige medicinske behandlingsformer: Standardbehandling, syntetisk kombinationsbehandling eller animalsk udvundet stofskiftemedicin.

Animalsk udvundet stofskiftemedicin er det, man oprindeligt brugte. Medicinen udvindes typisk fra grises skjoldbruskkirtler.

”Animalsk udvundet stofskiftemedicin har imidlertid fået et dårligt ry blandt mange læger. Man kan stadig godt få det i Danmark (Thyreoid), men en del læger ønsker ikke at udskrive det, fordi det indeholder mere T3 i forhold til mængden af T4, end mennesket selv vil danne. En undergruppe af patienter synes, det er godt, men mange læger mener, det kan give for højt stofskifte på lidt længere sigt - og det kan give mange af de samme psykiske symptomer som lavt stofskifte,” siger Sidsel Bekke-Hansen. Vi ved dog fra forskningen, at det er muligt at tage animalsk udvundet stofskiftemedicin i en dosis, så man ikke får for højt stofskifte.



Så gjorde man den opdagelse, at vi selv kan omdanne hormonet T4 til T3. Man syntetiserede derfor T4, hvilket lagde grunden til standardbehandlingen, som i mange år har været en hormonal medicinbehandling, hvor der alene indgår T4. Kroppen sørger så selv for, ved hjælp af nogle enzymer, at omsætte T4 til T3.

Denne behandlingsform er der imidlertid også en del diskussion blandt læger og patienter om, hvorvidt det nu er den rigtige.

I bogen "Få livet tilbage - en bog om lavt stofskifte" af Helle Sydendal sættes blandt andet fokus på en nyere kombinationsbehandling, som både indbefatter T3 og T4. I 2013, da bogen udkom, var der derfor en stigende efterspørgsel efter denne form for behandling.

I den nationale behandlingsvejledning anbefales, at man får kombinationsbehandling (T4:T3 ratio) i forholdet mellem 14:1 til 17:1, men nogle patienter oplever, at de trives bedre på en højere dosis T3, så denne behandling er også aktuelt genstand for debat mellem nogle patienter og læger.

Problemer med livskvalitet

- også efter behandlingen er påbegyndt

Der er imidlertid stadig problemer med, at nogle, også efter de har påbegyndt behandling, er plaget af forringet livskvalitet. Nogle oplever fortsat symptomer - for eksempel generel følelse af utilpashed, begrænsninger

i hverdagsaktiviteter, reduceret emotionelt og socialt velbefindende, seksuelle problemer, ændret udseende og vægtproblemer, træthed og åndenød.

Det skønnes faktisk, at ca. 5-15% af alle i behandling for hypothyreose oplever nedsat livskvalitet. Standardbehandlingen er derfor mistænkt for ikke at være tilstrækkelig til at kurere alle facetter af sygdommen hos alle patienter. Men hvorfor fortsætter den nedsatte livskvalitet efter, at behandlingen er gået i gang? Sidsel Bekke-Hansen er overbevist om, at det som regel skyldes selve sygdommen:

"Det er formentlig ikke bivirkninger ved medicinen (modsat biologisk medicin, som kan have en række bivirkninger). Det er snarere fordi, at behandlingen ikke hos alle er fuldt ud i stand til at kompensere for, hvordan det ville være, hvis man selv kunne producere hormonerne," forklarer hun.

Kan det så skyldes, at der forekommer andre autoimmune sygdomme samtidig med stofskiftesygdommen?

Sidsel Bekke-Hansen forklarer, at det næppe alene er årsagen:

"Der er klart en risiko for at have flere autoimmune sygdomme samtidig, men der er stadig også en del patienter, som ikke har det. Undersøgelser, hvor man tager højde for eventuelle andre sygdomme, afslører >>>

De hyppigste fysiske symptomer på diagnostidspunktet er træthed, tør hud og åndenød, men patienterne kan også opleve psykiske symptomer såsom depressions- og angstsymptomer.

stadig lav livskvalitet ved behandling for hypothyreose, så det kan være fordi, behandlingen ikke fungerer optimalt,” understreger Sidsel Bekke-Hansen og uddyber: ”Det gælder dog ikke alle med hypothyreose. Der er ca. 150.000 danskere, der har sygdommen, og nogle siger, at de ikke har symptomer overhovedet - og så er der andre, som er meget syge og ikke kan komme op af sengen”.

Hvorfor reagerer patienterne så forskelligt på medicinen?

Årsagen til at patienterne reagerer så forskelligt på behandlingen kan ligge i generne, men det er nok kun en del af forklaringen. En del af problemet med behandlingen kan også handle om, at det kan være svært at finde det rette niveau af tilført hormon, som den enkelte patient har brug for. Derfor kan der gå noget tid, førend man får den dosis og type medicin, man fungerer bedst på. Man må prøve sig frem og finjustere, så det bliver optimalt for den enkelte,” forklarer Sidsel Bekke-Hansen.

Hun påpeger, at det også skyldes, at det er en sygdom, som ofte kommer snigende, og nogle får derfor stillet diagnosen ret sent i sygdomsforløbet. Det kan så muligvis betyde, at de allerede har fået nogle symptomer, der ikke er til at rette helt op på. Det er der set eksempler på i forskningslitteraturen, men heldigvis er der kommet mere fokus på sygdommen generelt. Hertil kommer, at hvis du begynder med forskellige udgaver af standardbehandlingen, og den ikke virker optimalt, får patienten måske flere og flere symptomer. Og alt dette kan skyldes, at det i nogle tilfælde kan være svært at finde den optimale behandling, da behovet veksler fra patient til patient.

”Sundhedsstyrelsen har nogle vejledende referencer for stofskiftetal, hvor man ser på, hvordan tallene ligger i baggrundsbefolkningen hos personer, der ikke har sygdommen. Man bruger referencerne både til at stille diagnosen og til senere at fastslå, om en patient er behandlet korrekt. Udfordringen er imidlertid, at det diskuteres, hvordan tallene skal ligge, når man er i behandling - altså om de blot skal ligge inden for referencen, eller om der er et bestemt interval, inden for hvilket den enkelte patient typisk trives bedst,” forklarer Sidsel Bekke-Hansen.

Psykiske gener ved autoimmune sygdomme: Hvad kan konkluderes?

Det er således klart, at autoimmunt lavt stofskifte kan være en forholdsvis åbenlys grund til psykiske problemer, men Sidsel Bekke-Hansen slutter af med at fremhæve, at fordi der er så mange autoimmune sygdomme, er det svært at konkludere entydigt på en sammenhæng mellem psykiske symptomer og autoimmune sygdomme generelt.

”Psykiske problemer i mere bred forstand forekommer også ved andre autoimmune sygdomme for eksempel multipel sklerose. Ved nogle typer af autoimmune sygdomme kan man forestille sig, at det mere er selve det at leve med en alvorlig kronisk sygdom, der påvirker det psykologiske velbefindende, men det kræver, at man forholder sig helhedsorienteret til den enkelte sygdom for at svare kvalificeret herpå,” pointerer Sidsel Bekke-Hansen.



"Lavt stofskifte - Psykologiske og kognitive aspekter", af Sidsel Bekke-Hansen (2018)

Bogen "Lavt stofskifte - Psykologiske og kognitive aspekter" henvender sig til personer, der har fået konstateret stofskiftesygdom i voksenlivet, samt til deres pårørende. Den er også relevant for fagfolk, der arbejder med lavt stofskifte i det daglige.

Bogen har fokus på de mulige psykologiske symptomer ved lavt stofskifte. Symptomer som nedtryktthed, manglende initiativ, glædesløshed og angst. Bogen kommer også omkring mulige kognitive symptomer, såsom opmærksomheds- og hukommelsesbesvær, vanskeligheder med at træffe og gennemføre beslutninger samt at orientere sig i rum og retning.

Bogen indeholder forslag til lindring, hvis man oplever symptomer fra sit lave stofskifte, herunder fokus på stressreduktion, bedring af søvn, livsstil, ændring af negative eller ængstelige tanker samt opmærksomheds- og hukommelsesstrategier. Der inddrages viden fra nyeste forskning i bogen, ligesom forfatteren trækker på sin viden som sundhedspsykolog.

Bogen indeholder ligeledes otte fortællinger fra danskere, der lever med lavt stofskifte, og den kan læses på flere niveauer. Læseren kan orientere sig i korte resumeer af hvert kapitel og herefter læse udvalgte dele af bogen eller få dybdegående viden om lavt stofskifte ved at læse bogen i sin helhed.

Fakta om hypothyreose

Hashimotos thyroiditis er en autoimmun stofskiftesygdom. Den er opkaldt efter japaneren Hashimoto, der beskrev lidelsen i 1912. Det er en kronisk autoimmun inflammationstilstand i skjoldbruskkirtlen. Når man udvikler lavt stofskifte falder produktionen af stofskiftehormon i skjoldbruskkirtlen, hvilket resulterer i for lavt stofskifte (nedsat ilt- og energiomsætning). Kroppen vil forsøge at stimulere produktionen af stofskifte-hormoner ved at øge hypofysehormonet TSH, og der kan derfor i nogle tilfælde også udvikles struma (forstørret skjoldbruskkirtel).

Skjoldbruskkirtlen er af livsvigtig betydning for menneskets energiomsætning, og ved Hashimotos ødelægges den gradvist, og der afgives en mindre mængde stofskiftehormon fra kirtlen. Det nedsatte stofskifte, som sygdommen medfører, kan have nogle betydelige sundhedsmæssige konsekvenser, og mange af patienterne har også dårligere livskvalitet.

Kilde: Odense Universitetshospital, Svendborg Sygehus

OLIVER HENDRICKS FORMAND FOR DANSK REUMATOLOGISK SELSKAB

Af Morten Svarre sundhedsfaglig journalist

Oliver Hendricks er en af Danmarks mest specialiserede læger, når det gælder morbus Bechterew. Han blev i april 2018 udnævnt til formand for Dansk Reumatologisk Selskab og har store visioner både for foreningen og for at forbedre patientens oplevelse af behandlingssystemet

Oliver Hendricks' mission er først og fremmest at sætte patienten i centrum, og formidle forskningen inden for rygsøjlegigt. Han er medicinsk rådgiver for Foreningen for Rygsøjlegigt og morbus Bechterew, hvor han har en tovholder-funktion i forhold til at bidrage med ny viden om sygdommen.

Oliver er nu blevet formand for Dansk Reumatologisk Selskab, og har i den forbindelse i et interview redegjort for sine tanker og visioner og om de ambitioner, han har med sit formandskab.

Oliver har to missioner med formandskabet: At udvikle forskningen, så det bliver lettere at stille diagnosen, og at bygge bro mellem forskningen, lægerne og patienten i behandlingen.

"Jeg skal som formand meget gerne være en entreprenør, som evner at fremme dansk reumatologi, både forskningen og det kliniske arbejde. Jeg har som læge en faglig kasket på, men vil også give gode impulser til foreningen," siger Oliver og fortsætter: "Som formand vil jeg godt være med til at skabe nye nationale behandlingsvejledninger, der peger i retning af mere personlig behandling - og det skal tage udgangspunkt i den nyeste forskning".

"Vi har i Danmark på initiativ af kollegaerne i Glostrup iværksat Dansk Reuma Biobank (DRB), hvor vi i samarbejde med Gigthospitalet og mange andre klini-

ske afdelinger siden 2015 har indsamlet over 35.000 blodprøver. Så drømmen er, at vi om nogle år ved hjælp af bedre analyser af blodprøver kan skræddersy behandlingen til den individuelle patient "fra bunden af", i stedet for, at man har den "try and error"-tilgang, som vi stadig er nødt til at bruge i behandlingen," forklarer han.

Bedre patientkommunikation

Oliver fortæller: "Et tredje aspekt er også vigtigt, nemlig patientkommunikation, hvor der er et stort udviklingsbehov," siger han. Selskabet har fået ny hjemmeside, og gennem denne arbejder Oliver på at fremme en bedre kommunikation mellem læge og patient ud fra devisen, at informationen skal være forstående og patientvenlig, og skal sikre at patienten ikke forvirres mere end hjælpes, som tilfældet ellers er med meget sygdomsinformation på nettet.

"Jeg ser en vigtig opgave i, at vi forener fagligheden med mere brugervenlighed over for patienten," understreger Oliver, og fortsætter: "Meget af informationen på nettet er ikke særlig meget for at hjælpe patienten, men ofte mere reklame for et produkt. Vi skal være den gode rådgiver for patienten, og passe meget på, at digitalisering ikke bliver et mantra, hvor man tror, at alt kan løses via telemedicin og netkommunikation. Jeg vil godt opfattes som en lidt gammeldags humanist, og betragter det ikke bare som vigtigt, men altafgørende med den menneskelige kontakt," understreger han.

Olivers Hendricks' mission er først og fremmest at sætte patienten i centrum, og formidle forskningen inden for rygsøjlegigt.



Oliver anskueliggør med en trekant, at hvis patient-læge relationen ikke er god, kæmper patienten både mod sygdommen og behandlingssystemet. Det er en ulige kamp - en mod to.

"Hvis det lykkes for mig, som en forhåbentlig dygtig kommunikator, at få patienten til at opleve, at lægen er på patientens side i en fælles kamp mod sygdommen, så er vi to mod en, og så vinder vi," understreger Oliver.

MR-scanning er blevet det nye sort

MR-scanning er blevet et stærkt billediagnostisk redskab de seneste 15 år. Oliver forklarer, at "vi er blevet bedre til at finde nuancer i MR-scanningen.

"Vi er bedre til at bruge MR som redskab, ikke kun til diagnostik, men også til at skelne, om patienten med dårlig ryg lider af overbelastning eller af rygsøjlegigt. En bedre forståelse af MR-scanningen gør os skarpere i den diagnostiske proces," pointerer han.

Den store udfordring er stadig, at den diagnostiske proces tager for lang tid.

"Vi har alle sammen ondt i ryggen, men at finde rygsøjlegigt, er for den praktiserende læge som at finde en nål i en høstak. Så det ville være fantastisk, hvis man bare kunne afgøre det ud fra en enkelt blodprøve - men så enkelt er det desværre ikke. Man kan med flere blodprøver, sammenholdt med en vævsprøve, sige, at det medfører en øget sandsynlighed for, at det er rygsøjlegigt, men om fem år er vi formentlig blevet meget skarpere til at fortolke det, vi ser på scanningen. Vi kan kombinere det med andre typer af blodprøver, som sammen med vævsprøven kan gøre diagnosen mere sikker," forklarer han.

Hvor er vi om ti år?

Oliver håber på, at vi om ti år er hurtigere til at stille diagnosen, og at behandlingen er blevet mere helhedsorienteret.

"Jeg håber, at vi kan gennemføre et mere brugervenligt forløb, som både omfatter medicinsk behandling, men også inddrager patientens øvrige liv således, at patientens ønsker med hensyn til aktiviteter, kommer mere i fokus. Patientens deltagelse i dagligdagen og subjektive opfattelse af situationen er lige så vigtig at have fokus på, som de rent medicinske aspekter, nemlig sygdommen og betændelsen isoleret set".

Selvfølgelig skal patienten være i centrum, men endnu mere vigtigt er det, at relationen mellem patient og behandler er i centrum i behandlingsprocessen, hvor hver part bidrager aktivt: Lægen med sin faglighed og patienten med sin individuelle historie. Hvis behandleren træder i baggrunden, kan det betyde, at relationen bliver dårlig, fordi den ikke er ligeværdig," slutter Oliver Hendricks.

Om Oliver Hendricks

- Oliver Hendricks er født i tyske Essen i 1968 og kom til Danmark i 1994.
- Han har været overlæge, ph.d. på Kong Chr. X' Gighospital i Gråsten siden 2010.
- Oliver har en ph.d.-grad i mikrobiologi/molekylærbiologi og er speciallæge i reumatologi.

DE UNGE MEDLEMMER

Af Mathilde Langballe Sørensen bestyrelsesmedlem

Den fjerde weekend i marts havde jeg fornøjelsen af 24 unge mennesker på SANO i Skælskør. Som introvert er det noget grænseoverskridende at skulle stå for at underholde så mange fremmede mennesker.

Men altså, så er det jo altid noget, at en hel del af jer netop ikke er fremmede ansigter, fordi I også mødte op til arrangementet i Kolding sidste år. Nye som gamle, så er det dog legende let at stå for arrangementer for jer skønne unge mennesker.

Jeg nyder at stå i arrangørrollen og sammensætte arrangementer til jer, som jeg tror, I kan få noget ud af. Og det føler jeg, at I gør. Jeg føler jeres gåpåmod og nysgerrighed. Jeg lytter til jer og håber, at jeg næste gang kan lave et hel-weekend-program. Desværre er det altid økonomi, der bestemmer hvordan og hvorledes, og jeg vil altid gerne nå så meget som muligt med jer.

Programmet var pakket med gode aktiviteter, og alle begyndte med et træningspas efter frokosten. Hold 1 var til bassintræning, og hold 2 var til styrketræning. Bassintræning er efterhånden noget, mange med rygsøjlegigt har stiftet bekendtskab med, og det er enormt populært af gode grunde.

For andre er styrketræning eller funktionel træning knap så vant. Her skulle deltagerne gennem en makker-opvarmning, og herefter gik den videre til stationstræning. Her gennemgik dagens træner, Jesper Bak Brink, øvelserne med deltagerne, som var en god blanding af styrke og kontrol. De unge deltagere stiftede bekendtskab med en kettelbælt, som nogle kendte og andre ikke. Programmet var designet overskueligt og enkelt således, at deltagerne kunne tage øvelserne med hjem og fortsætte derhjemme eller i træningscentret.

Efter træningspasset kom dagens oplægsholder, læge Tue Wenzel Kragstrup fra Aarhus Universitetshospital.



Den fjerde weekend i marts havde jeg fornøjelsen af 24 unge mennesker på SANO i Skælskør.



Bassintræning er efterhånden noget, mange med rygsøjlegigt har stiftet bekendtskab med, og det er enormt populært af gode grunde.

Tue er tidligere modtager af Bechterew-prisen for sin forskning i Rygsøjlegigt, og han skulle fortælle deltagerne om sygdommen fra "Laboratorie til ambulatorie". Personligt er jeg vild med Tues måde at formulere sig på, men der er ingen tvivl om, at det er i den "nørdede" ende af sygdoms-snakkeriet. I min optik passer det perfekt, når man skal være ekspert i sin egen sygdom, hvilket jeg synes er enormt vigtigt, når den nu er med os resten af livet.

Herefter var der lidt fritid, inden vi satte os til bordet til aftensmad og fik masser af gode snakke over bordet, som endte med en godnat-øl på den lokale bodega i Skælskør.

Søndag morgen var nogle mere friske end andre, og der var sågar et lille hold, som tog sig en morgensvømmer i bassinet. Efter morgenmaden kom weekendens andet indslag fra læge Karen Schreiber fra Gråsten Gigthospital. Karen er med til at udarbejde de danske guidelines for graviditet og rygsøjlegigt, herunder med medicin indblandet. Det er et emne, der tidligere har været dårligt belyst, og som mange speciallæger ved ganske lidt om - eller har forkerte oplysninger om. Karen har til gengæld fuldstændig styr på det og holdt oplægget "Familieplanlægning og gigt".

Til stor begejstring for deltagerne og mig selv gennemgik hun alle mulighederne og faldgruberne, når man har rygsøjlegigt og gerne vil være gravid eller hjælpe til med, at ens partner bliver gravid. Endvidere aflyste hun den længe herskende myte om, at man ikke må tage biologisk medicin, når man ønsker at blive gravid. Der er nemlig kommet et par præparater på markedet, som er helt sikre, herunder det jeg selv er så heldig at være på.

En masse viden, træning og gode grin senere sluttede weekenden for de unge medlemmer af foreningen. Tak for jer der møder op, og jer der støtter mine arrangementer!



FOKUS PÅ VIDEN, LEG
OG TRÆNING I LIVET
SOM KRONISK SYG



Målrettet forløb for dig med rygsøjlegigt

Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew tilbyder dig et boost på Sano. Få mentalt og fysisk overskud med en weekend på Sano, hvor der vil være fokus på ny viden, leg og træning.

BOOST DIT LIV

Vi tilbyder en hyggelig weekend med spændende oplæg. Vi fortæller om fordelene ved anti-inflammatorisk kost og giver dig viden om medicin og kronisk sygdom. Blandt andet holder vi oplæg om kronisk sygdom og om, hvad konsekvensen er ved patentudløb på biologisk medicin. Vi holder oplægget 'Søvn: Det moderne menneskes udfordring', hvor du modtager tips, tricks og muligheder ift. at opnå en god nattesøvn.

Der vil også være fokus på leg og træning. Vi fortæller dig om vigtigheden af at gøre træning til en sjov og underholdende aktivitet, blandt andet ved at bruge naturen som legeplads og ved at træne i varmtvandsbassin. Derudover tilbyder vi mindfulness

Opholdet er inkl. indlogering på eget værelse, forplejning samt oplæg og aktiviteter. Du modtager et endeligt og udførligt program når du ankommer til Sano.

TID & STED

Fredag den 30. august 2019 kl. 13.30 - søndag den 1. september 2019 kl. 12.30. Opholdet foregår på Sano, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør.

PRIS

Indkvartering på enkeltværelse, aktivitetsprogram og fuld forplejning. Der er en egenbetaling på kr. 750,- for medlemmer af foreningen. Indmeldelse i foreningen kan ske sammen med tilmeldingen, hvis du ikke er medlem. I prisen er inkluderet en øl, vand eller 1 glas vin til middagen fredag og lørdag.

TILMELDING

Der er 24 ledige pladser, så skynd dig hvis du vil sikre dig en plads på opholdet. Opholdet er fortrinsvis til personer med rygsøjlegigt, og pårørende kan derfor tilmelde sig ventelisten. Du tilmelder dig ved at sende en mail med dit fulde navn, adresse, telefonnummer og e-mail til Claus Ebbe Junker på: clausebbejunker@gmail.com. Ved tilmelding indbetaler du beløbet på følgende: Sparekassen Thy 9090 0000421839. Tilmeldingsfristen er den 1. juli 2019. Tilmeldingen er bindende.



**SKJERN
PAPIRFABRIK**

Birkvej 14 • 6900 Skjern • Tlf. 97 35 11 55 • www.skjernpaper.com

Alt i service og
reparation af
person- og
varer vogne
Forsikringskader
Klædning til syn
Mulighed for
lånobil
Montering af
div. ekstraudstyr
Alcon. service

Dit autoværksted!



Køb og salg af
brugte biler
Speciale: Toyota

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

MN auto



Frederiksborg Apotek

Slotsgade 26
3400 Hillerød
Tlf. 48 26 56 00

www.frederiksborg-apotek.dk
Handicapvenlige adgangsforhold

Åben hver dag 8-21

CONVENA
distribution

Industriholmen 51 • 2650 Hvidovre
Tlf. 33 29 60 00 • www.convena.com

DRØHSE
TØMRER & SNEDKER

Telefon: 7474 3818

Løgumkloster

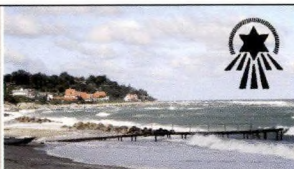


- Nybygning
- Tilbygning
- Køkken og bad
- Vinduer og døre



LAURSEN
Tømrer- & Snedkerforretning

Mercurvej 98
8700 Horsens
Tel. 21 42 83 31
www.laursens.dk



REKONVALESCENTHJEMMET
LYSGLIMT
I GILLELEJE

Pragtfuld beliggenhed
direkte til havet

Storslået udsigt

Naturskønne spadsereture

Et køkken, som tilbyder
inspirerende og varieret kost

Godkendt af
Sygeforsikring Danmark

Ring efter brochure på
48 30 02 47

www.lysglimt-gilleleje.dk

Danmarks smukkeste
feriested for ældre

**Akuspecialist
Lien Ping**

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

Havnegade 24 -26, 8000 Aarhus C
Tlf. 86 18 20 96



FINLOW VVS A/S

TELEFON 32 51 45 59

Gasserviceabonnement med
hovedeftersyn

**Totalentrepriser på køkkener
og badeværelser**

Hornevej 13,
2770 Kastrup



**Velkommen hos home
Slagelse**

Går du i salgstanker eller mangler du at finde drømmeboligen, står vi altid klar til at hjælpe! Kontakt os på tlf. 5850 2110 eller mail slagelse@home.dk

Her er feriehusene, hvor man føler sig velkommen med kørestol

Pragtfulde luksus Birksø bjælkehuse hvor der er kælet for detaljerne, for at give optimale forhold for handicappede. Opfylder alle tilgængelighedskrav for bevægelseshandicappede.



Samsø, Falster og Sjællands Odde

2 huse på Samsø - Sælvig og Nordby.

7 huse i Marielyst på Falster.

3 huse i Vig ved Sjællands Odde.

Her er tale om rigtig nybyggerstil, indrettet med tidens krav til luksus, og det meget rustikke materiale skaber en helt speciel atmosfære både ude og inde.

- Feriehusene er 108-124 m² + 6-20 m² overdækket terrasse.
- Plads til 6 (8) -10 (12) personer, heraf 2-6 kørestolsbrugere.
- Husene i Vig er 170 m² med 10 (12) sovepladser.



**Perfekt til
kørestolsbrugere**

»Vi har besøgt stedet og kan stærkt anbefale dette, som må betragtes som et ferieparadis for kørestolsbrugere.«

John og Bjarne, Handi-Travel-Info

• Priser fra kr. 4.100/uge

Hvis du vil bygge dit eget handicapegnede hus kontakt:
Birksø Huse ApS Tlf. 86 84 58 18

Læs mere og se flere fotos på

www.cimbria-ferie.dk

Eller rekvirer brochure på

Tlf. 2673 6922

Cimbria Ferie • Sortenborgvej 41 • 8600 Silkeborg • Tlf. • Mobil 26 73 69 22

HOVEDSTADEN

FORMAND Stig W. Nielsen

Tinggårdslunden 36, 4030 Tune

Tlf. 3077 2052 • tune_4030_stig@hotmail.com

Kære medlemmer

Årets første arrangement i landsdelsforening Hovedstaden var generalforsamlingen 13. marts. Vi havde igen valgt at afholde generalforsamlingen på Hotel Scandic i Sydhavnen, som ligger tæt på offentlig transport, men også byder på mange gratis parkeringspladser.

Vi begyndte med middag i restauranten, og desværre var der medlemmer, som fik kød, der ikke var mørt. Bestyrelsen har været i dialog med Scandic herom, og vi fik en pæn reduktion på prisen.

Bestyrelsen har efterfølgende konstitueret sig således:

Formand: Stig Winther Nielsen

Næstformand: Ernst Johansen

Kasserer: Bent Andersen

Sekretær: Merian Brastrup Clasen

Der var således ingen udskiftning i bestyrelsen.

Efter generalforsamlingen havde vi foredrag om antiinflammatorisk kost og livsstil ved kok og cand. scient. i klinisk ernæring Charlotte Tønnes Jensen. Charlotte kom med gode råd til, hvad du selv kan gøre for at ændre dine kostvaner i en retning, hvor de i mindre grad øger de inflammatoriske processer i kroppen. Efterfølgende er der som inspiration

udsendt en kostplan med forslag til antiinflammatorisk mad - et oplæg - "begræns ilden inden", til deltagerne i generalforsamlingen. Det var et spændende foredrag, og der var mange spørgsmål til Charlotte. Flere kendte Charlotte fra Booster-weekend på Sano.

Bestyrelsen har arrangeret udflugt til Naturpark Amager med naturvejleder Jes Aagaard, og der er sendt mail til medlemmerne om tilmelding inden 5. maj. Turen er denne gang arrangeret som en familietur og finder sted 12. maj kl. 13.00. Vi håber, at vejret er med os, da vi skal slutte turen af med at bage pandekager over bål.

Vi har planlagt en rundvisning i Operaen 15. september, hvor der efterfølgende vil være mulighed for at spise i restauranten øverst oppe med udsigt over København.

Der vil desuden være mulighed for at deltage i de arrangementer, som landsdelsforening Vestsjælland arrangerer. Der vil blandt andet være en udflugt til Sejerø lørdag 25. maj og til Christania 17. august. Invitation til disse udflugter vil komme enten pr. mail eller eventuelt pr. brev.

Med venlig hilsen

Bestyrelsen fra Hovedstaden



SJÆLLAND SYD

FORMAND **Susanne Pedersen**

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

Kære medlemmer

Så er det igen blevet tid for et indlæg her lige inden, vi drager af sted til landsmødet.

Generalforsamlingen på Futaracentret i Næstved var en rigtig spændende aften. Forud for selve generalforsamlingen havde vi et meget oplysende foredrag af diætist Heidi Dreist, "Herlufholm diætisten". Temaet for foredraget var antiinflammatorisk kost - os, der var tilstede, blev meget optaget af den viden, vi fik formidlet på en både sjov og spændende måde. Referat fra mødet ligger på hjemmesiden eller du kan se på www.kostvejledning.dk.

Bestyrelsen fik et nyt medlem, da Inger Larsen blev valgt ind - desuden består bestyrelsen af Leif Thorkildsen, Birgitte Poulsen, Helle Døssing og Susanne Pedersen. Suppleanter blev Britta Laursen og June Pedersen.

Når disse linjer læses, har vi været syv afsted til landsmøde i Nordjylland. Disse fælles oplevelser er højdepunkter, og det kan kun anbefales at deltage.

Sommerudflugten, som foregår sidste lørdag i august, er planlagt. Vi skal på Geomuset i Faxe og i minibyen i Faxe Ladeplads, og selvfølgelig bliver oplevelsen kombineret med en frokost. Indbydelsen vil du modtage i mailboks med oplysninger om pris for deltagelse og tidspunkter.

Vores svømmehold tirsdag aften har ledige pladser, så overvej om det er noget for dig.

En lille reminder om at huske at orientere om eventuelt ny mailadresse.

På vegne af bestyrelsen
Susanne Pedersen



VESTSJÆLLAND

FORMAND Henrik Østrup

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

Kære medlemmer

Vi har i Vestsjælland afholdt generalforsamling lørdag 2. marts på Gørlev Bibliotek. På generalforsamlingen blev Dorthe Kirk valgt ind i bestyrelsen. Velkommen til Dorthe.

Efter generalforsamlingen var der foredrag om en dansk familie, der rejste ud og dermed gjorde ferie til hverdag. Et spændende indblik i en anderledes hverdag. Asien, New Zealand og Australien var nogle af de steder, familien boede under det seks år lange eventyr.

Lige inden Påske var vi i Krabasken og se "Grease", og dem, som havde samlet appetit, tog efterfølgende på Pulcinella og spiste.

Kommende aktiviteter

Udflugt til Sejerø 25. maj og sommerturen i år går til Fristaden Christiania 17. august. Læs mere om

turene og tilmelding i aktivitetskalenderen på hjemmesiden.

En lille ekstra lækkerbisknen i år bliver fællesarrangementet med Hjerterforeningen, Kræftens bekæmpelse, Diabetesforeningen samt Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew. Vi har nemlig været så heldige at få Maria Carmen Koppel til at give foredrag og koncert i Gørlev Kirke 19. september. Nærmere info vil tilgå jer på mail.

Fredag 26. juli er vi at finde ved Infobutikken i forbindelse med byfesten. Du er meget velkommen - så kig forbi.

Tilbage er vel så bare at ønske jer alle en fantastisk sommer. Håber at vi ses på nogle af aktiviteterne.

Kærlig hilsen

Henrik Østrup Sølling

Formand



FYN

FORMAND Ally Granhøj

Svelmøparken 34, 5600 Faaborg

Tlf. 2126 2082 • algrmiol@sydfynsmail.dk

Kære medlemmer

Siden sidst har vi, i lighed med de øvrige landsdelsforeninger, afholdt den årlige generalforsamling. Det skete 19. marts og forløb på sædvanlig fredelig vis. Der var genvalg til Judy Godske og Ole Rasmussen som bestyrelsesmedlemmer. Som suppleanter valgtes Allan Andersen og Marianne Rasmussen. Som revisor var der også genvalg til Gitte Duerlund og som suppleant herfor valgtes Poul-Arne Elnegaard.

Når disse linjer læses, har vi afviklet et besøg på Konnerup i Vester Aaby på Sydfyn. Stedet er kendt for sine chokolader af meget høj kvalitet. Det fandt sted 9. maj, men på grund af indsendelsesfristen til denne udgave af medlemsbladet må I vente til næste medlemsblad for en beskrivelse af arrangementet.

Konnerup har i øvrigt en serie i deres produktionslinje der hedder "A fairytale collection" - H. C. Andersens eventyr fortalt i chokolade.

Det får mig til at nævne, at rektor Jørgensen fra Slagelse, som har begået endnu en bog, hvori han påstår, at vores verdensberømte eventyrforfatter og digter skulle have yderst royale forældre, nemlig Kong Christian den VIII (da han var en ung og kåd kronprins), og Elise Ahlefeldt-Laurvig fra Tranekær.

Fik i den - jyder og sjællændere? Lidt royal har man vel lov at være!

På bestyrelsens vegne
Niels Vous



FORMAND Claus-Ebbe Junker

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

Kære medlemmer

Landsdelsforeningen afholdt den årlige generalforsamling i februar med 35 deltagere. Som noget nyt begyndte vi allerede kl. 17.00 og afviklede generalforsamlingen inden det planlagte foredrag.

På generalforsamlingen aflagde formanden beretning på bestyrelsens vegne og fortalte blandt andet om de forskellige arrangementer, der har været afholdt i det forgangne år. Kassereren fremlagde henholdsvis regnskab og budget. Foreningens økonomi er fortsat stærk - selv om vi har fulgt ønsket fra de seneste års generalforsamlinger og brugt flere penge på arrangementer.

I forbindelse med valg til bestyrelsen fik vi to nye bestyrelsesmedlemmer. Vi havde kampvalg til bestyrelsesposterne for første gang i mange år. Heldigvis blev der plads til alle, da vi fik besat en vakant suppleantpost.

Efter generalforsamlingen overtog Mads Bo scenen med masser af råvarer og en velassorteret maskinpark. Mads Bo leverede et interessant, motiverende og også meget humoristisk foredrag om "Super Simpel Sundhed". Dette er også titlen på hans nyeste bog.

Han bygger meget at sin viden på ting, han har mærket på sin egen krop, men han har også deltaget i en række kurser og uddannelser i udlandet. Mads Bo's grundprincip er, at man skal passe godt på sine celler og det miljø, de skal leve i. Hans overbevisning er, at gør man det, kan man få det godt - ikke dermed sagt at det kan helbrede alt, men man vil i hvert fald opnå at få det bedre og få mere energi. Det gør man bedst ved at give kroppen: Ilt, vand og næringsstoffer i form af juice:

- **Ilt** i form af frisk luft og motion hver dag.
- **Vand:** Begynd dagen med et stort glas vand med citronsaft. Sørg for at få ca. to liter i løbet af dagen.
- **Næringsstoffer:** Gerne 800 g frugt og grønt om dagen.

Da grøntsagerne helst skal fylde den største del af de 800 g = 80% grøntsager og 20% frugt, kan det være lidt svært nogle gange at få spist så meget grønt. Derfor kan det være nemmere at drikke juice eller smoothies med masser af grøntsager i.

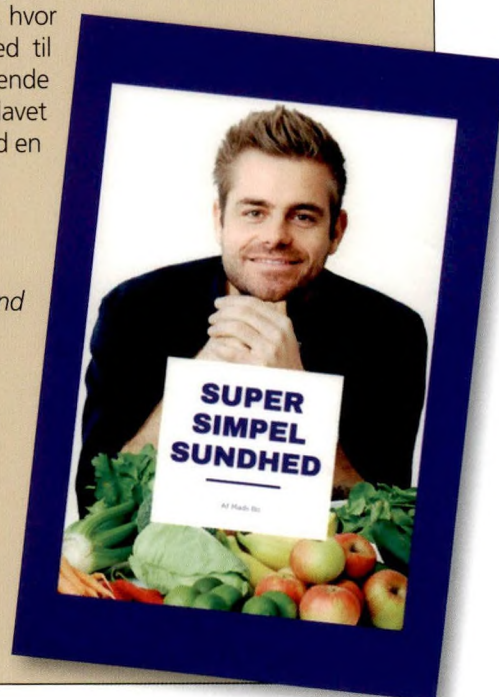
Budskabet i foredraget var også, at man selv skal tage ansvar, fordi man kan faktisk gøre noget. Det gør en forskel, og det vil man kunne mærke ret hurtigt efter, at man er begyndt at ændre miljøet for sine celler.

Under foredraget serverede Mads Bo både et shot, en juice, en smoothie og suppe for os, alt sammen meget velsmagende. Vi kunne alle sammen se, hvor nemt og hurtigt det var at tilberede.

Et rigtig godt foredrag med masser af god viden og tips og tid til spørgsmål. Hans store engagement smitter i den grad af, så man bare er topmotiveret til at gå i gang med en mere grønsagsbaseret kost og få gang i juicemaskinen.

I midten af april løb det årlige fællesarrangement med Vejle-Ribe og Midt-Vestjylland af stablen. Vi havde et interessant besøg hos Varde Fysio-klinik. Herefter var vi på Tirpitz, hvor vi havde lejlighed til at se det spændende museum, der er lavet i forbindelse med en tidligere bunker.

På bestyrelsens vegne
*Mirjana Rosenlund
og Jette Foged*



MIDT-VESTJYLLAND

FORMAND Torben Pedersen

Munklindevej 42, 7441 Bording

Tlf.: 4127 3861 • torbenmunklinde@gmail.com

Kære medlemmer

Så er det endelig blevet forår og i skrivende stund et dejligt solskinsvejr.

Til generalforsamlingen i år var vi 13 deltagere, og vi havde en hyggelig generalforsamling afholdt i Frivillighuset i Holstebro. Der er kommet nye bestyrelsesmedlemmer, og de er selvfølgelig kommet på hjemmesiden, så der kan I se dem.

Her i foråret har vi haft et rigtig godt fællesarrangement med Vejle/Ribe og Østjylland.

Denne gang gik turen til Varde, hvor vi besøgte FysioDanmark, og det var en virkelig god oplevelse. FysioDanmark er et dejligt sted. Derefter tog vi turen til Blåvand og besøgte Tirpitz og fik en god frokost. Derefter var der "fri leg" i museet. Alt i alt en dejlig dag.

Bestyrelsen har planer om et besøg hos TV/Midt-Vest torsdag 3. oktober, så sæt allerede nu kryds i kalenderen. Der kommer mere info senere.

Har I andre ideer til arrangementer, hører vi gerne fra jer.

Vi vil i videst muligt omfang sørge for at lægge informationer på hjemmesiden (www.rygsoejlegigt.dk) - så husk at tjekke den, ellers er I altid velkommen til at kontakte bestyrelsen.

Bestyrelsen ønsker jer alle en dejlig sommer.

På bestyrelsens vegne
Torben Pedersen
formand



SØNDERJYLLAND

FORMAND Laila Stelzner

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

Kære sønderjyder - og alle andre glade læsere

Her i Sønderjyllands-afdelingen er vi jo nærmest hjemløse, og på trods af det, får vi lov til at træne videre på Gråsten, indtil de nye faciliteter i Sønderborg er helt klar, dog med begrænset landtræning. Selve flytningens påbegyndelse er sat til 6. maj.

Generalforsamlingen blev i år afholdt i Dybbøl Forsamlingshus - det var alt lige fra gemytligt til interessant. Vi havde besøg af en dame, som fortalte om demens med alt, hvad det indebærer. Det var meget interessant - så alt i alt en hyggelig generalforsamling.

Sommerudflugtsprogram

I dette herrens år 2019 har vi planlagt en sommerudflugt, som blandt andet går til Skamlingsbanken, som ligger 15 minutters kørsel i nordlig retning fra Christiansfeldt. Datoen er 7. september - og med ankomst i egen bil, båd eller cykel - alternativt via samkørsel. Det kan anbefales, det er hyggeligt. Adressen er: Skamlingsvejen 123, 6093 Sjølund.

Kl. 09.30 - serveres der kaffe, the og rundstykker efter bedste bagagerums-vis. Der er mulighed for at nyde udsigten, sætte sig lidt ind i historien, trave lidt i de naturskønne områder med mere, - men...

Kl. 10.30 - er der afgang i kortege - med retning "Genforenings- og Grænsemuseet" - Koldingvej 52, 6070 Christiansfeld. Her vil vi få en guidet rundvisning, men de nysgerrige kan allerede nu se mere på Genforeningsmuseet.dk

Kl. 13.00 - ankomst, efter ca. et minuts gang, til "Den Gamle Grænsekro" hvor vi skal nyde en dejlig to retters middag, hinandens selskab og hvile de trætte fusser og stive lemmer.

Kl. 15.30 - eller deromkring - og efter behov og behag - går det hjemad.

Vi håber naturligvis på stor opbakning fra alle vores medlemmer - da det jo er meget hyggeligt at se jer.

Så vær så venlig at melde jer til hos vores formand Laila, dette kan gøres på én af flere måder: Ring eller sms til 2666 1353, eller send Laila en mail på: svela@hotmail.dk.

Tilmelding til arrangementet senest 24. august.

Og så ellers på glædeligt gensyn.

På bestyrelsens vegne
Torben Hejlesen



VEJLE-RIBE

FORMAND Tina Aamann

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

Kære medlemmer

På det tidspunkt jeg skriver dette indlæg, er foråret godt på vej. For mange (inklusive mig selv) er denne årstid meget velkommen. Alting bliver lidt lettere. Lyset, varmen og den grønne, smukke natur, der omgiver os, gør godt for både kroppen og sjælen. Husk at komme ud og nyde det.

Vi har afholdt generalforsamling hos Bowl'n'Fun i Kolding 21. februar, efterfulgt af en lækker buffet og en god dyst i bowling. Alt i alt en meget hyggelig aften. Bestyrelsen har efterfølgende holdt et konstituerende bestyrelsesmøde. Referatet fra generalforsamlingen kan ses på hjemmesiden rygsøjlegigt.dk under Vejle/Ribe landsdelsforening.

Der har igen i år været afholdt et fællesarrangement med landsdelsforeningerne Østjylland og Midt/Vest Jylland. Denne gang i det vestjyske 13. april, hvor vi først var på besøg i Danmarks største fysioterapicenter, FysioDanmark Varde. Her fik vi en rundvisning i

centeret, der indeholder både muligheder for træning i vand, på land og manuel behandling. Efterfølgende var der et spændende, inspirerende foredrag om træning hos fysioterapeut Erik Pallesen.

I forbindelse med foredraget blev der foreslået oprettelse af et hold udelukkende for personer med morbus Bechterew. Skulle nogle have mulighed og interesse i dette, må I gerne henvende jer til undertegnede på mail: monicaandersen31@yahoo.com

Efter besøget i FysioDanmark Varde kørte vi til Tirpitz i Blåvand, hvor der blev serveret en dejlig frokost, og dagen sluttede med en virtuel oplevelse af museet på egen hånd. 1000 tak til alle jer, der deltog og gjorde dagen vellykket.

Med venlig hilsen
Monica Andersen



NORDJYLLAND

FORMAND Henrik Møller

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

Kære medlemmer

I februar afholdt langedelsforening Nordjylland bowlingaften i Nørresundby. Opbakningen var som de forgangne år stor. Det er dejligt, at se så mange medlemmer i alle aldre bakke op om vores arrangementer. Efter en times bowling, hvor der blev kæmpet bravt på alle baner, blev vinderne i begge ender af pointskalaen kåret. Aftenen sluttede af med lidt godt til ganen.

Onsdag 20. marts afholdt Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew Nordjylland et spændende foredrag i forbindelse med den årlige generalforsamling. Det var lykkedes, at få Cannabis Nordjylland til at komme og holde et spændende foredrag om virkningen af cannabis-olie.

Michael fortalte om sine personlige erfaringer med olien. I forbindelse med meningitis har han fået en hjerneskade, som både påvirkede hans gangfunktion og nogle kognitive funktioner. Han kan eksempelvis godt lægge tal sammen, men han kan ikke trække dem fra hinanden.

Michael havde en video med, hvor han viste, hvordan han gik, efter han pådrog sig hjerneskaden. Sammenlignet med i dag, hvor han stod op under hele det halvdanden time lange foredrag og gik frit rundt, så man ikke umiddelbart kunne se, han havde været gangbesværet, så lignede det jo et mirakel. For ham var miraklet cannabisolie. De tre personer, han havde med, kunne fortælle lignende historier. Der var det største fremmøde i mands minde, så det er helt sikkert et emne, der interesserer vores medlemmer. Vi havde alt i alt en rigtig god aften med et godt emne.

Efter generalforsamlingen ser bestyrelsen således ud:

Formand Henrik Møller

Næstformand Egon Quist-Spanggaard

Kasserer Margit Quist-Spanggaard

Sekretær Jane Kjeldbjerg Sørensen

Bestyrelsesmedlem Helle Petersen

1. Suppleant Jette Mølkær Jensen

2. Suppleant Jette Mygind Hammer

Med venlig hilsen

Jane Kjeldberg Sørensen og Henrik Møller



Rie trodser smerterne

“NÅR ALT HÅB ER UDE, ER DER INGEN GRUND TIL AT SIDDE INDE”

Rie Møldrup Pedersen fra Djursland har altid haft en aktiv hverdag. Små ture rundt i byen til træning, indkøb og kulturarrangementer. Men som for alle med kroniske smerter er der gode og mindre gode dage. Til tider gjorde det at cyklen fik lov at stå i skuret. Særligt i den kolde periode af året, hvor mange gode aktiviteter ellers er henlagt til. En god ven foreslog Rie at investere i et “hjælpemiddel”. Rie slog sig lidt i tøjet ved vennens ordvalg – for så dårligt synes hun jo heller ikke at hun var gående. “Jeg kortlagde mine behov og blev klar over at det jeg i virkeligheden havde brug for var en blanding af en cykel med medvind og en knallert med varme” griner hun “Det mente jeg ikke var opfundet endnu”.

HJÆLP FRA EN HELT UVENTET KANT

“En god vens søn foreslog mig at prøve en tur i en El-kabinescooter. Først tænkte jeg at det lød som en forlystelse i et tivoli, men en dag så jeg en ældre herre smutte ind i en lille rap gulfarvet sag foran Netto og drøne mod solnedgangen” fortæller Rie og griner.

GØR I DAG TIL EN GOD DAG

Da jeg kom hjem googled jeg “kabinescooter” og rendte over et firma der solgte den slags og fik arrangeret en prøvetur. Jeg bevæger mig stadig alt det jeg kan. Men foler jeg at jeg skal være forsigtig en dag kan jeg tage kabinescooteren og alligevel deltage i aktiviteter – og sådan bliver det en god dag.



MOBILITET • UAFHÆNGIGHED • LIVSGLÆDE

DK'S BREDESTE SORTIMENT AF EL-KABINESCOOTERE



- De viste modeller må køres uden kørekort, man skal blot være over 18 år
- Rækkevidde på 70 km på en opladning
- Max. hastighed op til 30 km/t.
- De store døre gør det meget nemt at komme ind og ud af bilerne
- Høj kvalitet og stor komfort
- Nye modeller netop ankommet

Hyker Twister 54.900,-

BOOK EN GRATIS PRØVETUR PÅ

Tlf. 69 69 00 46

CLIMA CAR ApS
WWW.CLIMACAR.DK

Gigt  Kong Christian X's
hospital

Træningscenter

Toldbodgade 3 • 6300 Gråsten
Tlf. 73 65 40 68
www.gigthospitalet.dk

Skal vi lave dine næste
ETIKETTER ?

INTET er umuligt
- lad os bevise det ...

98 52 15 11

4 www.4labels.dk
LABELS a/s
Benshøj Industrivej 1, Onsild • 9500 Hobro



Find din næste bil hos **Autopunkt.dk**

Autopunkt.dk tilbyder billig
finansiering og leasing til
erhverv, private og
Flex til konkurrencedygtige
priser - også uden
udbetaling.
Det er os med de tilfredse
kunder - også efter
handlen!

AUTOPUNKT.DK A/S
- mere kvalitet end du betaler for...

Tjelevej 24 • Herning • Tlf. 32 16 97 47 • www.autopunkt.dk



pp busser 

SERVICE • OMHU • SIKKERHED
EN GOD OPLEVELSE HVER GANG

Vi er specialiserede i befordring af borgere med særlige behov



pp busser • birkegårdsvej 32 • 8361 hasselager • 86 28 43 88 • pp-bus@pp-bus.dk

dguard 
your life. your bike.

NYHED
VERDENS FØRSTE
MOTORCYKEL
ECALL SYSTEM

FIND FORHANDLER!



•Uheldsgenkendelse • intelligent nødopkald •
•Tyverisikring med overvågning •

made by **digades**

Dansk importør:
BCI A/S
Tlf.: +45 42142280 • mc@bc.dk

BE
CONSULT

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

Æblehaven 9 • 2680 Solrød Strand
Tlf. 40 18 81 87
info@birgereskildsen.dk
www.birgereskildsen.dk

AUTOHUSET VESTERGAARD

viden om køretøjer



Find os på av-lastvogne.dk og facebook.com/avlastvogne



Autohuset Vestergaard A/S, Lastvogne

Vrødingvej 3 - 8700 Horsens

Tlf: 76 59 40 00



Plads til at fyre den af...



Oplev Musholms fantastiske rammer, når I skal:

- Have ferieoplevelser udover det sædvanlige
- Afholde en svedig træningslejr
- Holde teambuilding, kurser eller større seminarer

www.musholm.dk

Musholm - Ferie, Sport, Konference

Musholmvej 100, 4220 Korsør, tlf: 70 13 77 00, mail: musholm@musholm.dk



AVIVIR KOSTTILSKUD

De dokumenterede, gavnlige egenskaber:

Styrker immunforsvaret. ✓

Normaliserer den naturlige
fordøjelse og stabiliserer tarmen
eller trægt 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



Gigtforeningens Rådgivning

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

FNUG (ForeningE af Unge med Gigt)

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

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



RYGSØJLEGIGT OG
MORBUS BECHTEREW

HOVEDBESTYRELSEN



Formand

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



Næstformand

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



Kasserer

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



Sekretær

Merian B. Clasen
Øster Søgade 30 st. tv.
1357 København K
Tlf. 3078 1676
merian@brastrup.com



Bestyrelsesmedlem

Monica Andersen
Sydslunden 6
6800 Varde
Tlf. 28 49 60 64
monicaandersen31@yahoo.com



Bestyrelsesmedlem

Mathilde Langballe Sørensen
Bjørnholms alle 2G
8260 Viby J
Tlf. 27 58 74 45
mathildelangballe@hotmail.com



Bestyrelsesmedlem

Henrik Østrup Sølling
Hasseltoften 5
4281 Gørlev
Tlf. 2060 6440
henrikostrup@gmail.com



1. Suppleant

Rikke Sølling
Hasseltoften 5
4281 Gørlev
Tlf. 2872 1721
rikkesoelling66@gmail.com



2. Suppleant

Lisbeth Nielsen
Overgårdsparken 61
8410 Rønde
Tlf. 2125 6063
overgaardsparken61@live.dk



Revisor

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

LANDSDELSFORENINGSFORMÆND



Hovedstaden

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



Midt-Vestjylland

Torben Pedersen
Munklindevej 42
7441 Bording
Tlf. 4127 3861
torbenmunklinde@gmail.com



Vestsjælland

Henrik Østrup Sølling
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



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



Fyn

Ally Granhøj
Svelmøparken 34
5600 Faaborg
Tlf. 2126 2082
algrmiol@sydfynsmail.dk



Sjælland Syd

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



Vejle-Ribe

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

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

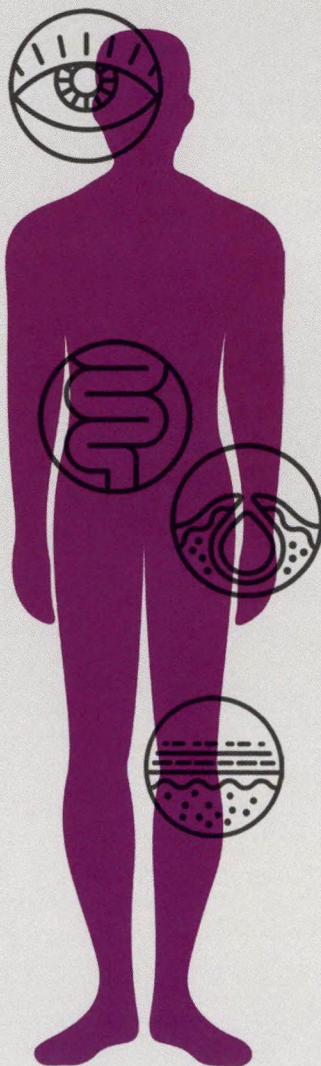
#bechterew

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.