



Nr 3.
September 2020
27. årgang

Magasinet om Rygsøjlegigt

Dansk Gigthospital

for dig med morbus Bechterew
og rygsøjlegigt

Mød patienterne
fra Dansk Gigthospital



Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew



Af Jens Tryde

Sammen ved vi bedst

Det er meget i tidens ånd, at vi som patienter skal blive klogere på vores egen sygdom. Vi skal inddrages i behandlingen og gøres til stærke patienter. Patient empowerment kaldes det.

At vi involverer os mere, fører i mange tilfælde ganske sikkert til en bedre livskvalitet for den enkelte. Det handler både om smerter, bevægelighed og træthed (fatigue). Men der kan være diskrepans mellem lægens observationer og det, vi oplever som patienter. På vores krop.

Jeg oplever og hører fra mange medlemmer, at danske gigtlæger er lydhøre i forhold til, hvad vi som patienter giver udtryk for. Der bliver lyttet til os, og vores betragtninger tages med som en integreret del af det samlede sygdomsbillede. Det bør vi både være stolte af og taknemmelige for. Stolte fordi mange

danske patientorganisationer i en årrække har gjort opmærksom på forholdene i sundhedsvæsenet på deres medlemmers vegne. Og taknemmelige fordi det er tilfældet, at vi bliver hørt og inddraget. Det skal vi ikke blot tage for givet.

Selv har jeg for nylig været indlagt på et rehabiliteringsforløb på Dansk Gigthospital i Sønderborg. Her blev jeg og mine medpatienter både set, hørt og lyttet til. Vi var ikke bare patienter, men føjte os vedkommende og ikke mindst blev vi involveret i vores eget ve og vel. Nuvel ved lægerne og fagpersonalet naturligvis mest om medicin, anatomi og behandling, men vi som patienter ved mest om vores egen krop. Og når vi går hånd i hånd, bliver vi stærke patienter, og lægerne får en ny dimension i behandlingen. Sammen ved vi bedst.



Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechtrew

Redaktion: Jens Tryde, (ansvarshavende redaktør),
Primulavej 15, 7000 Fredericia, tlf. 2815 3828,
jensblichertryde@live.dk
Redaktionsudvalget: Oliver Hendricks,
Mathilde Langballe Sørensen, Lars Christensen
www.rygsøjlegigt.dk

Tekst og layout: Medical Media
(www.medicalmedia.dk)
Annoncer: Medical Media, tlf. 2682 2231
Oplag: 700 stk.
Magasinet udsendes også til 1200 digitalt
ISSN 1601-7080



Miljømærket tryksag
5041 0751



Besøg os på rygsøjlegigt.dk
og følg os på facebook

Udgivelser

Nr. 1 - ultimo januar.....	2. januar
Nr. 2 - ultimo maj.....	30. april
Nr. 3 - ultimo september.....	30. august
Nr. 4 - ultimo november.....	20. oktober

Materiale deadline

Deadline for indsendelse af materiale
til næste nummer er 20. oktober 2020

Indhold nr. 3 • 2020

Dansk Gigthospital - et unikt tilbud til dig 4

Det tværfaglige gigtunivers 9

Fortællinger fra Sønderborg 12

Gratis vaccination mod lungebetændelse.16

Pas på musklerne - de svinder hurtigere
end du tror17

Inddragelse i din egen sygdom18

ASIF-nyt 21

Landsdelsforeningsnyt24

Nyttige oplysninger 35

Dansk Gigthospital

- et unikt tilbud til dig

Af Lars Christensen, journalist

Dansk Gigthospital vil være Danmarks bedste til behandling af alle med gigt. Ambitionerne er store, og det kan i den grad komme dig til gode med rygsøjlegigt eller morbus Bechterew.

Visionerne er klokkeklare. På Dansk Gigthospital i Sønderborg vil man være landets bedste til at tage hånd om gigtpatienter. Og det tegner godt for personer med gigttilfælde, når hospitalets ledelse samtidig melder ud, at Dansk Gigthospital vil være nyskabende og trendsættende.

Dansk Gigthospital hører under ordningen om frit sygehusvalg, så uanset hvor i landet du bor, kan du blive henvist til enten udredning eller behandling - og uanset sværhedsgrad af din sygdom. Og som du kan læse mere om på disse sider, er der vitterlig noget at hente for patienter med rygsøjlegigt og morbus Bechterew.

Når man træder ind ad den automatiske glasdør på Dansk Gigthospital, fornemmer man hurtigt de høje ambitioner på patienternes vegne. De nye bygningers lyse imødekommenhed med et moderne snit af lyst træ og lette møbler skaber en nærmest hyggelig atmosfære, hvor kun de medicinske betegnelser på vægge og døre gør opmærksom på, at du befinder dig på et hospital.

Gammel vin i nye lokaler

Dansk Gigthospital er egentlig gammel vin på nye flasker. Med andre ord er ånden og stort set hele det sundhedsfaglige personale fra Kong Chr. X's Gigthospital i Gråsten for godt et års tid siden flyttet

til de spritnye lokaler i forlængelse af Sønderborg Sygehus. Men Dansk Gigthospital er et selvstændigt hospital ejet af Gigtforeningen.

"Gigtforeningen har altid haft et ønske om at gøre noget, som det offentlige ikke gør i forhold til gigtpatienter. Og på Dansk Gigthospital er vi de eneste i landet, der varetager specialiseret rehabilitering under indlæggelse. Gennem tiden er mange af de reumatologiske sengepladser på hospitalerne enten nedlagt eller lagt ind under det medicinske speciale, hvilket forringer vilkårene. Hos os er fokus udelukkende på reumatologi. Det handler om hele tiden at lægge på i forhold til at udvikle behandlingen af gigtsygdomme. Så kort og godt vil vi fortsat gøre noget for gigtpatienter, som ingen andre gør," fortæller Thue Boye Hvorslev, der er hospitalschef på Dansk Gigthospital.

Med sin 64-årige historie - indberegnet epoken på matriklen i Gråsten - er Dansk Gigthospital en betydende faktor i den reumatologiske behandling herhjemme og i det store udland. Forskerne indgår således i forskningsnetværk over hele landet og internationalt.

Gigthospitalet er for hele Danmark, men i dag kommer patienterne primært fra det sønderjyske område. Fokus er dog fremover på at øge bevidstheden om



Dansk
Gigthospital

Dansk Gigthospital, så patienterne i højere grad bliver gjort opmærksomme på, hvad gigtpatienter egentlig kan tilbydes - og går glip af ved ikke at søge hospitalet.

Undren og beundring

"Vi vil gerne være endnu mere skelsættende og synlige i forsknings- og behandlingsøjemed. Så vi ser gerne, at vores forskningsenhed vokser. Det skal dog gå hånd i hånd med klinikken. På Dansk Gigthospital gør vi en kæmpe forskel. Vi giver patienterne håb og reel behandling. Vi er her for at blive taget alvorligt og for at hjælpe de mennesker, der har behov for det. Og hvis ikke vi var her, ville det se skidt ud," siger Thue Boye Hvorslev.

Han var i otte år chef for det tidligere Kong Chr. X's Gigthospital i Gråsten og står nu altså i spidsen for Dansk Gigthospital i Sønderborg. Han hørte første

gang om flytteplanerne til den nye lokalisation tilbage i 2012 - de blev så først realiseret syv år senere. I dag er der ca. 100 ansatte på Dansk Gigthospital.

"Det første år i Sønderborg er gået med hårdt arbejde i forbindelse med indflytningen, fornøjelse og med undren. Og med beundring for patienter og medarbejdere, som har været i et miljø, hvor man måske lige knap nok var færdige med at bygge. Og det er blevet taget med beundringsværdig ophøjet ro blandt patienter og medarbejdere. Varmtvandsbassinet blev jo virkelig forsinket, men vi har hele tiden haft forventninger fra patienterne om, at de skulle have den behandling, de forventede og havde krav på. Derfor etablerede vi en busordning med transport til bassinet i Gråsten i byggeperioden," siger Thue Boye Hvorslev.

"Vi giver patienterne håb og reel behandling. Vi er her for at blive taget alvorligt og for at hjælpe de mennesker, der har behov for det. Og hvis ikke vi var her, ville det se skidt ud."

Thue Boye Hvorslev

Thue Boye Hvorslev
Hospitalschef
Dansk Gigthospital

Værd at værne om

Udover at være landets eneste specialiserede gigthospital er Dansk Gigthospital sammen med Gigtforeningens øvrige behandlingssteder (SANO) de eneste, der tilbyder rehabilitering under indlæggelsen. Rent praktisk betyder det, at du som patient bliver behandlet af et højt kvalificeret tværfagligt team.

Dette magasins udsendte brugte det meste af en formiddag på at "komme lidt rundt i krogene" på Dansk Gigthospital. Og der er ingen tvivl om, at den positive ånd fra Gråsten er flyttet med til Sønderborg. Det handler i bund og grund om en speciel omsorg for hinanden som kollegaer - og det er en omsorg, der gives videre til patienterne. Og som du kan læse mere om på de følgende sider, sætter patienterne i den grad pris på den hjælp, de kan få på Dansk Gigthospital. Og hos både ansatte og patienter fornemmer man tydeligt, at der er noget specielt ved Dansk Gigthospital, som i den grad er værd at værne om.

Helt unikt

Oliver Hendricks er efterhånden et velkendt ansigt blandt sønderjyske patienter med rygsøjlegigt og morbus Bechterew. Og i hele det ganske land er han også velanset som vejleder for Foreningen for Rygsøjlegigt og morbus Bechterew, ligesom han er formand for reumatologernes faglige sammenslutning. Den tyskfødte reumatolog er ligeledes begejstret for de nye rammer på Dansk Gigthospital. Ikke mindst på patienternes vegne.

"Som rygsøjlegigtpatient kan man bruge Dansk Gigthospital til alt. I vores nye lokalitet har vi forenet et komplet ambulatorie, hvor vi også har integreret et laboratorium. Det betyder helt konkret, at når patienterne får taget blodprøver, så har jeg svar på prøverne efter ca. 35 minutter. Det betyder, at det, som jeg i samtalen med patienten finder objektivt, går i hånd med hvad patienten oplever subjektivt, og

det kan så vi holde op mod blodprøvesvarene. Derved har vi en komplet analyse af patientens tilstand, mens vedkommende er til kontrol på hospitalet. Og det er helt unikt," fortæller Oliver Hendricks.

Et orkester af muligheder

Det giver en indlysende tryghed for patienten, og skulle blodprøverne vise uventede "svar", kan der reageres hurtigt i forhold til behandling. Oliver Hendricks tegner et billede af Dansk Gigthospital som et orkester, hvor hvert enkelt instrument er med til at få den helt rigtige tone frem hos den enkelte patient. Og der er mange tangenter at spille på i forhold til den enkelte patient, og det har stor betydning.

"Det handler om at gøre patienten stærk - også kaldet "patient empowerment". På den vis handler det om at uddanne patienten i sin egen sygdom. Og her er der en lang række forskellige tilgange fra forskellige faggrupper, der kan bruge deres ekspertise på præcis den enkelte patient. Og det gør vitterlig en stor forskel, at vi sammen kan finde den bedst mulige løsning for den enkelte," pointerer Oliver Hendricks og fortsætter:

"Min ambition er, at jeg sammen med patienten kan være med til at skabe en fælles forståelse af sygdomsforløbet. Hvis det lykkes, kan vi definere en forandringsproces, og hvis patienten oplever denne forandringsproces som meningsfyldt og begynder at bevæge sig i den rigtige retning, så kan vi på Dansk Gigthospital forandre sygdomsbyrden og hjælpe vedkommende til at få et bedre liv. Det handler dernæst om, at forandringerne bliver implementeret i patientens hverdag. Det er meget forskelligt fra patient til patient hvor store forandringer, vi sammen kan skabe. Vi kan naturligvis ikke stille garantier, men ambitionen for alle vore patienter er, at de skal få det bedre."



Fra venstre: Mikkel Bonnichsen, Ronni Sørensen og René Paschen Jørgensen i gang med varmtvandstræning på Dansk Gigthospital i Sønderborg.

Når gigtpatienter har et rehabiliteringsbehov, er Dansk Gigthospital efterhånden et af de ganske få steder, som har mange sengepladser til at varetage netop rehabiliteringsdelen.

"Jeg har stor respekt for, at man de seneste 25 år har reduceret antallet af reumatologiske sengepladser ud fra den tilgang, at mange problemer for rygsøjlegigtpatienter kan løses ambulant. Alligevel er der en gruppe, hvor patienterne er ramt af en kronisk lidelse, og hvor vedkommende kan håndtere situationen i en periode, men ikke når sygdommen blusser op," siger Oliver Hendricks.

Er man som gigtpatient kommet i den situation, kan man efter henvisning blive indlagt på Dansk Gig-

thospital på et rehabiliteringsforløb af ca. to ugers varighed. Og på et sådant forløb er der så hjælp at hente fra både læger, sygeplejersker, ergoterapeuter, fysioterapeuter og socialrådgiver. Og netop i disse måneder er mange sat tilbage i deres sygdomsforløb, da Corona i den grad har umuliggjort, at patienterne kunne gå til fysioterapi.

"Dansk Gigthospital er et fyrtårn i dansk gigtbehandling, fordi vi er et af de sidste steder, hvor patienten har mulighed tværfaglig indsats under indlæggelse. Vi er den sidste bastion, hvor vi stadigvæk kan give patienten tid, ro og følelsen af at kunne mærke efter, om de tiltag vi gør, nu også virker efter hensigten," konkluderer Oliver Hendricks.

Fra Gråsten til Sønderborg

- Kong Christian X's Gigthospital lå i perioden 1956-2019 i Gråsten.
- I 2019 flyttede hospitalet til Sønderborg og skiftede samtidig navn til Dansk Gigthospital.
- Hospitalet ejes og drives af Gigtforeningen.
- Hendes Majestæt Dronningen er protektor for Dansk Gigthospital.

Det tværfaglige gigturnivers

Af Lars Christensen, journalist og Eva Kjeldsholm, researcher/interviewer

Det kan de forskellige faggrupper på Dansk Gigthospital gøre for dig med rygsøjlegigt og morbus Bechterew

Ergoterapien

En ergoterapeuts rolle er blandt andet at finde ud af, hvordan den enkelte patient klarer forskellige ting i hverdagen. Det kan være lige fra at komme ud af sengen, komme i tøjet, hvordan man klarer sit arbejde, sit hjemmeliv og fritidsliv. Det kan gøres gennem træning, ved at gøre tingene anderledes og med hjælpemidler.

For patienter med rygsøjlegigt og morbus Bechterew er det rigtig vigtigt at blive ved med at bevæge sig. Og det kan være med eller uden hjælpemidler. Det handler om at bruge sin krop mest muligt, når man kan, og så benytte de rette hjælpemidler i perioder, hvor man måske ikke kan så meget.

"Som ergoterapeuter ser vi typisk på, hvordan patienten gør de forskellige ting, eksempelvis når man tager tøj på. Kan det gøres på en mere behændig måde, hvis man ikke er så bevægelig i leddene? Det kan også være i forhold til smerter, når man sidder ned - her er det muligt med støtte i form af puder eller anden rygstøtte. Derudover vejleder vi også patienterne i, hvordan man kan bedre nattesøvnen i forhold til smerter," fortæller Ruth Gadeberg Otte Odgaard, ergoterapeut på Dansk Gigthospital.

Hun pointerer, at det er væsentligt at tænke på, at ved at ændre nogle vaner kan man gøre meget, og tillægger man så de rette hjælpemidler, kan man ofte komme endnu længere.

"Jeg ser ofte yngre, som er i arbejde, og her er det jo vigtigt at optimere arbejdsforholdene mest muligt i forhold til hjælpemidler. Der er rigtig mange, der kan få hjælp, og en del kan bibeholde deres arbejdsfunktion via de rette hjælpemidler," siger Ruth Gadeberg Otte Odgaard.



"Jeg oplever, at vi som fysioterapeuter på Dansk Gigthospital kan være med til at gøre en forskel for langt de fleste med rygsøjlegigt og morbus Bechterew. Dog er det meget forskelligt, hvor meget vi kan gøre for den enkelte," sådan fortæller Jakob Schubert Dufresne, der er fysioterapeut på Dansk Gigthospital.

Mange patienter oplever via et ophold, at de får færre smerter. Andre får mere bevægelighed og kan eksempelvis lettere samle ting op fra gulvet - eller har nemmere ved at kigge sig over skulderen, når de kører bil. Fremgangen afhænger i høj grad også af, at patienterne fortsætter træningen efter opholdet på Dansk Gigthospital, og det lange, seje træk venter hjemme i privaten. Kort sagt handler det om at komme ind i nogle gode vaner, hvor træning er en del af hverdagen. Og gerne hvor træningen kan suppleres med socialt samvær med andre. Det er således essentielt, at træningen ikke skal være en sur pligt, men gerne noget man ser frem til.

"Det er individuelt, hvor meget vi kan være med til at gøre for den enkelte. Hos nogle patienter bliver jeg virkelig blæst bagover i forhold til, hvor meget de kan rykke sig i forhold til smerter og bevægelighed," siger Jakob Schubert Dufresne.

Til forskel fra den fysioterapi, man går til i de hjemlige omgivelser, kan Dansk Gigthospital gøre en forskel.

"For det første er træningen her meget mere intensiv med sessioner tre gange om dagen. Desuden tages der eksempelvis hånd om, hvordan man bliver motiveret til at træne, ligesom vi tværfagligt kommer rundt om hver enkelt patient og alle aspekter i sygdomsforløbet – eksempelvis fylder dårlig søvnkvalitet meget hos mange med rygsøjlegigt og morbus Bechterew," uddyber Jakob Schubert Dufresne.



Sygeplejen

Inden for sygeplejen på Dansk Gigthospital er der stort fokus på det psykosociale område. Altså hvordan det er at få en kronisk sygdom, og hvordan patienten tackler tilværelsen med en kronisk sygdom. En stor del af indsatsen lægges på at styrke patienten, så vedkommende kan acceptere livet med en kronisk lidelse. Konkret handler det om at se perspektivet i både gode og dårlige perioder og styrke vedkommende i forhold til at håndtere sygdommen og de udfordringer, der følger med i form af smerter og træthed.

"Vi hjælper med at forandre nogle ting - og implementere og facilitere det i hverdagen hjemme hos patienten. Det handler rigtig meget om vaner, forandringer og adfærd. Og vi hjælper patienten til at sætte ord på og reflekterer sammen med vedkommende. Dog skal det være patienten selv, der finder frem til, hvad der skal ændres, og hvordan det skal ske. Herfra kan jeg som sygeplejerske så bidrage med redskaber til at komme videre og se på hvilke barrierer, der eventuelt kunne være for ikke at nå de ønskede mål," siger Linda Eggen, der er sygeplejerske på Dansk Gigthospital.

Det handler så i korte træk om at få patienten til at tænke anderledes, men ud fra personens eget synspunkt. Og hos rygsøjlegigtpatienter er smerter og træthed ofte barrierer for at nå de mål, man egentlig gerne vil.

"I den opfølgende sygepleje inddrages blandt andet en såkaldt forandringscirkel, hvor patienten skal arbejde med forandringer i deres tilværelse på baggrund af en motiverende samtale. Dog skal patienterne selv finde frem til deres konkrete problemstillinger. Vi går så et skridt dybere og ser på, hvad der skal til for at forandre tilstanden i forhold til primært smerter, træthed og søvn," forklarer Linda Eggen.

Hvis det lykkes at få mere struktur ind i patientens hverdag, så vedkommende får overskud til at træne, er meget nået. Og så er det vigtigt, at ændringerne kan fastholdes på sigt - og her er det op til den enkelte at holde ved.

Socialrådgiveren

Som indlagt på et rehabiliteringsforløb på Dansk Gigthospital er det også muligt at få hjælp i forhold til de mere juridiske aspekter ved at have en kronisk sygdom.

"Afhængig af, hvor patienten er i forløbet, kan jeg rådgive om forskellige problemstillinger. Eksempelvis om muligheder inden for beskæftigelseslovgivningen og støtte inden for socialområdet generelt," fortæller Anne-Marie Thomsen Sølvsten, der har været socialrådgiver på Kong Chr. X's Gigthospital og nu Dansk Gigthospital i 27 år. "Min erfaring er, at de kommunale sagsbehandlere tager positivt imod, hvis de får en henvendelse fra mig som socialrådgiver på Dansk Gigthospital. Og det sker på baggrund af en tværfaglig vurdering med flere faggrupper her på hospitalet. Så vores stemme vægter til patientens bedste," uddyber Anne-Marie Thomsen Sølvsten og forklarer, at mange ikke er klar over de muligheder, de har som gigtpatienter. Eksempelvis i forhold til arbejdsmarkedet, hvor der er nogle muligheder i springet mellem at have et fuldtidsjob og et flexjob.



Bente Sparre Sørensen

Mød patienterne

Træningen sættes i system

For fire år siden fik Bente Sparre Sørensen stillet diagnosen morbus Bechterew. Og især de seneste måneder under corona-tiden har været slemme for hende. Manglende fysioterapi og ustruktureret træning har sat sit præg.

"Jeg blev fastlåst i ryggen, så jeg ikke engang kunne vende mig i sengen. Jeg kunne nærmest kun stå, og det var næsten umuligt for mig at lægge mig ned eller komme på toilettet. Jeg kunne ingenting. Corona-tiden uden fysioterapi og fast træning havde virkelig dårlig indvirkning på min sygdom," fortæller 56-årige Bente.

Hun har tidligere gennem 31 år arbejdet i et callcenter hos DSB og har de senere år været på flere trænings- og genoptræningsophold på det gamle gigthospital i Gråsten og på Montebello i Sydspanien. Derudover har hun via Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew været på weekendophold på Sano to gange.

"Du behøver slet ikke tænke på, om du skal prøve et ophold som dette på Dansk Gigthospital. Du SKAL gøre det. Du har intet at miste, og det går kun fremad," siger Bente og fortsætter:

"Ved mit ophold her synes jeg, at det er spændende at høre til og opleve andre i samme situation som mig selv. Vi bliver 'banket godt igennem'. Som følge af corona er der spredning i programmerne, der normalt ville ligge endnu mere tæt, men det giver også mulighed for at gå nogen lange ture og nyde cafelivet mellem træningen.

I hverdagen hjemme i Svinninge ved Holbæk er Bente også aktiv. Hun træner fast fem gange om ugen. Alligevel får hun meget med hjem fra opholdet på Dansk Gigthospital.

"Vi får vi et fuldstændigt program, hvor fysioterapeuten viser os maskiner, som er specielt gode for os. Vi får optimal vejledning og tager nye øvelser med hjem sammen med et skræddersyet træningsprogram. Jeg får både noget i forhold til styrke, kondition, bevægelighed og udholdenhed," fortæller Bente.

Alle på træningsholdet er indlagt på Dansk Gigthospital i Sønderborg. Og det giver mening at møde nogle i samme situation som en selv - som også har de samme udfordringer i hverdagen.

"Jeg synes, det går fantastisk. Vi får optimal træning, og det er fint opdelt i forhold til corona-situationen. Og så er der også et socialt aspekt i at møde andre med samme gigtsygdom, ligesom vi også kan lære af hinanden," pointerer Bente.



Mikkel Bonnichsen

Jeg kan spejle mig i de andre

34-årige Mikkel Bonnichsen bor i Bylderup-Bov og er oprindelig uddannet tømrer, men arbejder nu som ingeniør. Som følge af morbus Bechterew kunne fysikken ikke klare hverdagen som tømrer, og han måtte i gang med en ny uddannelse.

"Jeg savner det fysiske erhverv meget. Det er rigtig fint at arbejde på kontor, men jeg savner at kunne se det, jeg laver hver dag. Det føler jeg ikke rigtig, jeg kan på en computer, men jeg har svært ved pludselige vrid og alt for tunge løft," fortæller Mikkel.

Han er blevet fulgt på det gamle gigthospital i Gråsten siden 2008, og hvert andet år bliver han indlagt af to til tre ugers varighed. Desuden bliver han fulgt ambulant to til tre gange om året. Tilbage i 2008 havde Mikkel problemer med at gå, og på Kong Chr. X's Gigthospital i Gråsten blev diagnosen morbus Bechterew stillet.

Rehabiliteringsopholdet på Dansk Gigthospital i Sønderborg er som en vitaminindsprøjtning for Mikkel. For her får træningen fuldt fokus, mens alt andet kan skubbes i baggrunden.

"Det er rart at komme her, og man kan virkelig mærke forskellen på at have et ordinært arbejde og så have tiden til at følge et træningsprogram, som er så intensivt som her. Det giver en helt anden mobilitet i forhold til ens hverdag. Ved et fysisk arbejde eller et administrativt arbejde er jeg for mit eget vedkommende låst meget fast i en siddende funktion, og sidst på dagen er jeg ved at være meget træt i ryggen. Når man så ovenikøbet har en time til og fra arbejde, hvor man heller ikke rigtig kan være aktiv, er det et stort frirum at komme her, og jeg kan virkelig mærke, at det har stor indvirkning, når man begynder med bassintræning om morgenen, og fysioterapi følger efter," siger Mikkel.

"Det er første gang, jeg oplever at være på så ungt et hold som dette. Det har været rart at opleve, hvordan andre i samme aldersgruppe håndterer sygdommen, og hvordan de håndterer hverdagen i forhold til eksempelvis deres arbejde. Det har været rigtig rart at kunne spejle sig i andre og se, hvor andre er. Vi er på forskellige niveauer i forhold til, hvor slemt det egentlig står til," fortæller han.

På hjemmefronten har Mikkel ikke meget tid til træning. Han har to små børn og fuldtidsarbejde, så prioriteringen vægter ikke altid træningen.

"Jeg har egentlig været meget god til at passe min træning derhjemme, men varmtvandsbassinet gør den store forskel for mig. Desværre har jeg ca. 50 minutters transport til et varmtvandsbassin i det daglige, og hvis der så blot er en halv times træning og 50 minutter hjem igen, er der ikke meget tid til familien efter en arbejdsdag. Og med børn på et og fire år er det ikke optimalt for familielivet. For mig er det vigtigt at få den rigtige træning. Her på Dansk Gigthospital får vi øvelser med hjem, hvor man arbejder med ryggen og derved får øget mobiliteten. Det vil jeg fremover selv prioritere højt, når børnene er lagt," pointerer Mikkel.



René Paschen Jørgensen

Mød patienterne

Her jeg bliver hjulpet bedst

En junidag i 2010 fik René Paschen Jørgensen smerter i lænden efter en løbetur på tre km i skoven. Han havde altid dyrket forskellige sportsgrene og tænkte derfor ikke videre over smerterne. Alligevel måtte han til læge et par dage senere med uudholdelige smerter.

Lægen var overbevist om, at der var tale om en diskusprolaps. Smerterne blev dog værre og værre, og otte måneder senere fik René stillet diagnosen morbus Bechterew. På dette tidspunkt havde han læderede SI-led samt sammenvoksninger i lænd og brystben.

"Min sygdom var meget aggressiv i begyndelsen, så jeg måtte stoppe med at arbejde," fortæller René.

Han er i dag i flexjob i et mindre køkkenfirma, og den 36-årige haderslever har været indlagt på det gamle gigthospital i Gråsten seks gange med to års mellemrum. Han får i dag ikke nogen former for medicin, fordi han har haft for mange bivirkninger ved både biologisk behandling, morfin og NSAID-præparater.

"For mit vedkommende handler det om træning, kost og god søvn. Og så lytter jeg meget til min krop. Efter et ophold på gigthospitalet mærker jeg en stor forskel. Hjemme kan det imidlertid hurtigt gå galt. Så kan de gode vaner nemt forsvinde. Ofte har jeg svært ved at sove, og det kan vare til langt ud på morgenen, inden jeg endelig falder i søvn. Så vågner jeg først sent på dagen, hvilket igen fører til ændrede spisevaner, ligesom energien mangler," siger René og fortsætter:

"Her på Dansk Gigthospital bliver jeg holdt i ørerne og følger et hårdt program. Når man har været aktiv hele dagen, er man også fysisk og mentalt træt, hvilket gør søvnen langt bedre".

René har selvsagt stor gavn af et ophold på gigthospitalet hvert andet år. Her får han nemlig al den hjælp, han har brug for.

"Her er mange dygtige mennesker, som kan hjælpe på alle parametre, og det er klart her, jeg bliver hjulpet bedst. Udfordringen er, når jeg kommer hjem i dagligdagen. Så er forholdene jo ikke som på gigthospitalet, men jeg får altid en masse med hjem, hvilket hjælper mig godt på vej. Samtidig kan man lære af andres erfaringer, og samlet set er det et privilegie, at vi har mulighed for ophold som dette på Dansk Gigthospital," pointerer René.



Bodil Jacobsen

Får banket rust af

63-årige Bodil Jacobsen har netop været gennem sit fjerde forløb på Dansk Gigthospital (de tre tidligere ophold var på det gamle gigthospital i Gråsten).

"Jeg føler mig heldig at kunne få lov til at komme her og har virkelig gavn af træningen. Nu hvor jeg kan mærke, at jeg har fået det meget bedre, vil jeg fortsætte min træning hjemme. Jeg vil gøre det, der skal til for at vedligeholde den bedring, jeg har opnået via opholdet her på Dansk Gigthospital," fortæller Bodil.

Hun bor i Jels mellem Vojens og Vejen. Hun er førtidspensionist efter i en årrække at have arbejdet som pædagog. Hun fik morbus Bechterew for 20 år siden, og hendes klare råd til andre i samme situation lyder:

"Alle ville have gavn af et forløb som dette. Om man har den ene eller anden diagnose, vil alle have glæde af dette træningsophold. Så det er bare om at opsøge tilbuddet. Jeg er her for at få banket noget rust af. Jeg havde en fornemmelse af at falde mere og mere sammen, og jeg trængte til at blive rettet ud. Mine led blev mere og mere stive og trængte til mere bevægelighed. I coronatiden har der været lukket ned for træning og fysioterapi, så jeg har vitterlig fået meget ud af mit ophold her på Dansk Gigthospital," siger Bodil.

Der sker en markant ændring

"Selverkendelse er utrolig vigtigt, og man må acceptere, at morbus Bechterew er en kroniske lidelse, man ikke kommer af med. I stedet for at modarbejde sin lidelse, må man acceptere den, for det får man meget mere ud af. Lad sygdommen være en del af dig og få det bedste ud af det. Man kan sagtens leve et almindeligt fornuftigt liv trods sygdommen," sådan fortæller 47-årige Ronni Sørensen om at have morbus Bechterew.



Han fik stillet diagnosen i 2013, og har netop gennemført sit fjerde ophold på Dansk Gigthospital i Sønderborg (de tre tidligere var på Kong Chr. X's Gigthospital i Gråsten). Og netop disse rehabiliteringsophold er med til, at Ronni kan fungere bedst muligt i hverdagen hjemme i Fredericia.

"Når jeg kommer hjem herfra, er der sket en markant ændring med mig. Mennesker omkring mig kommenterer min holdning, og i stedet for at se nedad hele tiden, er jeg snarlige og rettet meget ud. Det holder desværre ikke ved, for den intense træning, vi får på opholdet, er desværre ikke helt den samme, når man kommer hjem. Det er her på Dansk Gigthospital, at man får den helt store 'rusketur' og bliver fit for fight igen," uddyber Ronni.

Han er uddannet rørlægger og blikkenslager og har tidligere haft eget firma, men ryggen kunne ikke holde til håndværksfaget. Sygdommen var simpelthen for voldsom. Gennem de seneste fem år har han fået biologisk medicin - tre forskellige slags. Og han bliver fulgt på reumatologisk afdeling i Kolding hver tredje måned.

"Alt i alt føler jeg, at der bliver holdt godt øje med mig. Men et ophold her på Dansk Gigthospital kan noget særligt, og jeg føler mig meget privilegeret i at få et tilbud som dette. Der er ikke den ting, vi ikke kan få hjælp til her, og af og til kan det også være rart at spørge en af 'artsfællerne', om de har haft samme eller lignende oplevelser i forbindelse med sygdommen."

Gratis vaccination mod lungebetændelse

- hvis du har rygsøjlegigt eller morbus Bechterew

Alle med rygsøjlegigt eller morbus Bechterew har mulighed for gratis vaccine mod lungebetændelse.

Af Lars Christensen, journalist

Ingen er vist uenige i, at coronaen ikke har ført noget godt med sig. Og det danske sundhedsvæsen har i den grad mærket konsekvenserne ved Covid-19. Og for ikke at risikere at belaste hospitalerne unødigt, er det muligt for såkaldte risikogrupper at blive vaccineret mod lungebetændelse. Og det koster ikke noget.

Har du rygsøjlegigt eller morbus Bechterew er du i den udpegede risikogruppe, og med de kolde, våde måneder, vi nu er på vej ind i, er det en ekstra overvejelse værd, om ikke du skulle kontakte din læge og bede om en gratis vaccination mod lungebetændelse.

Vaccinen kaldet PPV23 er aktuel for dig med rygsøjlegigt eller morbus Bechterew, hvis du ikke har fået netop denne vaccine inden for de seneste seks år. Og er du i tvivl om, hvorvidt du har fået vaccinen tidligere, kan du også høre din læge om dette. Så en god ide kunne være at kontakte din læge og høre, om ikke vaccination mod lungebetændelse kunne være noget for dig.



Pas på musklerne

- de svinder hurtigere, end du tror

Af Lars Christensen, journalist

En lang corona-sommer er ved at gå på hæld. I begyndelsen våd og blæsende - og hen mod slutningen varmebølge over hele landet. Og det kan have betydning for vores muskler.

Som læser kan man med rette spørge: Hvad skal vi som rygsøjlegigt-patienter bruge et tilbageblik på sommeren til? Det essentielle i svaret er endnu et spørgsmål: Har du holdt dine muskler i gang, da de våde dage prægede, og da varmen i det stille tog energien fra os? Og oven i det hele mens coronaen stædigt holdt os i sit faste greb.

Da vi af statsministeren fik besked på, at vi skulle blive hjemme i fire uger, var det, fordi det virker, når man skal bekæmpe udbredelsen af virus. Blev de fire uger brugt inaktivt på sofaen, kan det imidlertid være fatalt for vores muskler, kondition og generelle sundhed.

En undersøgelse fra Københavns Universitet viser, at vi mister størstedelen af vores muskelmasse i løbet af kun fire uger, mens det tager minimum otte uger at genopbygge muskelmassen. Med alderen mister vi muskelmasse, og derfor har unge mænd ca. et kilo muskelmasse mere i hvert ben i forhold til ældre mænd. I undersøgelsen fra Københavns Universitet blev det opgjort, at både unge og ældre mistede muskelmasse i løbet af to ugers inaktivitet. De unge mistede gennemsnitlig 485 gram, mens de ældre mistede omkring 250 gram.

Undersøgelsen viser således, at inaktivitet påvirker muskelstyrken i alle aldersgrupper. Efter to uger med det ene ben i skinne, mistede de unge op mod en tredjedel af deres muskelstyrke, mens de ældre mistede omtrent en fjerdedel. En ung mand, som bliver immobiliseret i to uger, mister således muskelstyrke i benet svarende til, at han bliver 40-50 år ældre.

Det viser tydeligt, at jo mere muskelmasse man har, des mere mister man ved at være inaktiv. Det betyder selvsagt, at er man trænet og får en skade, mister man formentlig endnu mere muskelmasse end en utrænnet person. Og selv om man som ældre mister mindre muskelmasse, og faldet i konditionsniveauet er lavere end hos unge, er tabet af muskelmasse formentlig mere kritisk for personer i den ældre alders-gruppe, da det i højere grad kan have indvirkning på deres livskvalitet og generelle sundhed.

Selvom smerterne tager over, og selvom stivhed i ryggen kan gøre det besværligt, er det således vigtigt, at vi bliver ved med at bevæge os – uanset vind og vejr. Det er essentielt for immunsystemet, hjertet, knogler, organer, hjernen og hormonbalancen. Desuden påvirkes sammensætningen af gode tarmbakterier af, hvor meget vi bevæger os (og tarmenes sundhed påvirker alt i kroppen - især i immunsystemet).

Inddragelse i din egen sygdom - et gode der er kommet for at blive

Af Lars Christensen, journalist og Eva Kjeldsholm, researcher/interviewer

Vi bliver mere og mere involveret i behandlingen af vores sygdom. Det er uden tvivl med til at højne behandlingen og øge livskvaliteten, men det medfører også nogle udfordringer.

Du har sikkert svaret på en del spørgeskemaer gennem tiden. Også spørgsmål omkring morbus Bechterew og rygsøjlegigt. Og det er der en god grund til. Lægerne bruger nemlig besvarelserne på disse spørgsmål om sygdom og livskvalitet til at optimere den indsats, der skal til for, at du kan få det bedre.

I forbindelse med disse spørgsmål er du formentlig også stødt på forkortelserne BASDAI og BASFI. Det er betegnelsen for de forskellige spørgsmåls-kategorier, lægen vurderer din samlede tilstand ud fra, primært i forhold til smerter, træthed samt stivhed (BASDAI) og funktionsproblematik (BASFI).

BASDAI-spørgsmålne er nyttige til at få klarhed over, hvor udbredt smerterne er hos den enkelte patient, mens BASFI-spørgsmålne har fokus rettet mod, om man for eksempel kan tage strømper på uden hjælpemidler eller samle en kuglepen op fra gulvet uden hjælp.

Magasinet om Rygsøjlegigt har talt med to førende gigtlæger, Bent Deleuran og Oliver Hendricks, om, hvad det konkret betyder at inddrage patienten mere i sin egen sygdom. Her er begge specialister enige om, at BASDAI og BASFI er værdifulde værktøjer i forhold til løbende at vurdere udviklingen i sygdomsforløbet hos den enkelte med morbus Bechterew eller rygsøjlegigt.

"Hos patienter med rygsøjlegigt og morbus Bechterew vil vi rigtig gerne stille diagnosen tidligt. Jo tidligere des bedre. Ser vi meget tidligt på forandringerne, kan disse forandringer desværre ofte også ses hos raske. Det kan således være svært at se, om forandringerne skyldes sygdom eller er normale forandringer. Dette er naturligt til stor frustration for patienten," siger Bent Deleuran, der er professor og overlæge ved Institut for Biomedicin, Aarhus Universitet og Afdelingen for Led og Bindevævssygdomme, Aarhus Universitetshospital. Aarhus-professoren fortsætter i forhold til behandlingen:

"Når vi indleder behandlingen af patienter med morbus Bechterew eller rygsøjlegigt, hjælper den ofte fantastisk godt, men den ændrer ikke altid progressionsforløbet. Det vil altså sige, at patienten bliver smertefri og kan fungere godt i hverdagen, da vedkommende ikke længere oplever symptomer. Men progressionen af sygdommen kan fortsætte, selvom patienten føler sig symptomfri."

Hver sin opfattelse

Her er det svært at sige både som patient og læge, hvordan det egentlig går med sygdommen, for man kan have hver sin opfattelse. Her er BASDAI- og BASFI-spørgeskemaerne nyttige. Og især når det handler om træthed og manglende energi, får lægerne via BASDAI og BASFI nogle nyttige oplysninger.

Mange faldgrupper

Oliver Hendricks er klinisk professor ved Dansk Gigt-hospital i Sønderborg og formand for Dansk Reu-matologisk Selskab. Derudover er han vejleder for Foreningen for Rygsøjlegigt og morbus Bechterew. Ligesom Aarhus-professoren ser han ofte patienter med rygsøjlegigt og morbus Bechterew.

Når en patient kommer til kontrol hos Oliver Hendricks, besvarer patienten spørgsmålene fra BASDAI- og BASFI-spørgeskemaerne i vente-værelset inden konsultationen. Når patienten så kommer ind til selve konsultationen, foretages en ledvurdering, ligesom stivhedsgraden undersøges.

"Samlet er dette med til at give os viden om, hvorvidt patienten er velbehandlet, eller om sygdommen er aktiv og bliver værre for den enkelte," siger Oliver Hendricks.

Der er imidlertid mange faldgrupper i forhold til, hvad der er vigtigt for patienten. Det er meget individuelt fra person til person. Og spørgsmålene i BASDAI og

"Det er faktisk meget svært at måle, hvor træt man er. Også fordi det danske ord træthed ofte forveksles med det engelske ord "fatigue", der mere kan betegnes som at være udtrættet, og det er ikke træthed. Træthed er i Danmark ofte forbundet med søvnighed, mens fatigue dækker over noget mere," uddyber Bent Deleuran.

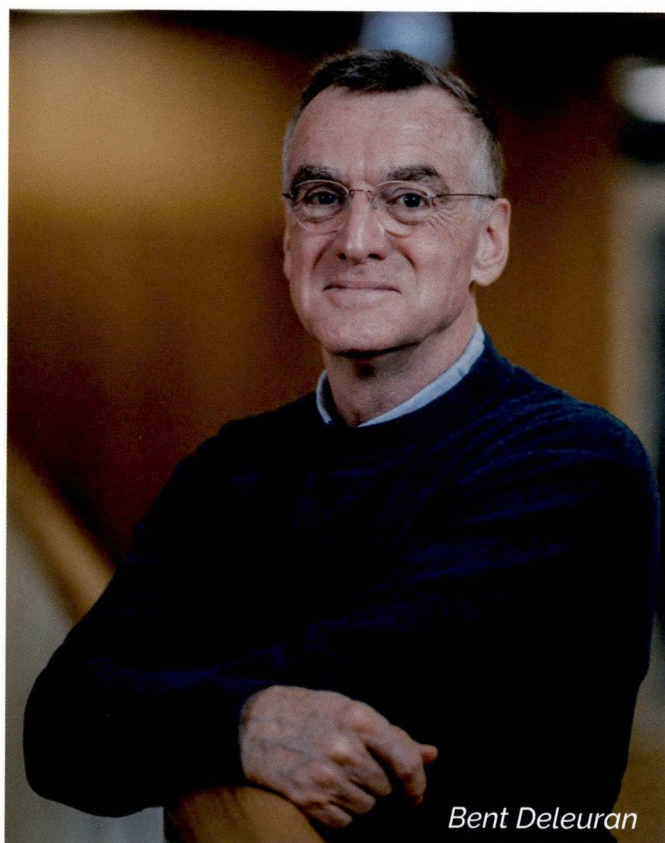
Når det kommer til måling af smerter og smertein-tensitet, er det naturligt også individuelt, hvor ondt vi føler, at vi har. Og smertetærsklen opfattes meget forskelligt fra person til person.

"Smertevurdering kan ikke stå alene, men skal ses sammen med blodprøver, røntgenbilleder og andre kliniske undersøgelser. Smerterne tages så med i det samlede billede af patientens tilstand," pointerer Bent Deleuran og fortsætter:

"Der kan af og til være diskrepans mellem, hvad vi som læger ser som behandlingskrævende, og patientens syn på det. Dette kan være problemer, der desværre ikke rapporteres via BASDAI og BASFI. Man skal derfor have in mente, at alvorligheden for patienten og alvorligheden for lægen og måden at forstå sygdommen på godt kan være forskellig. Et eksempel herpå kunne være kvalme eller depression, som ikke måles med de redskaber, vi normalt bruger. Begge dele kan være med til at ændre smerteoplevelsen."

Bent Deleuran forklarer samtidig, at det set med lægens briller er vigtigt med bedst mulig dialog med patienten for at forstå problemstillingen bedst muligt. Det er således vigtigt med et godt tillidsforhold til lægen, så man også får snakket om de emner, som ikke berøres i BASDAI og BASFI-spørgeskemaerne. Herunder også depression.

"Et spørgeskema må aldrig stå alene. Den gode samtale er lige så vigtig", pointerer Bent Deleuran.



Bent Deleuran

BASFI skulle gerne dække bredt, så de passer til alle patienter med eksempelvis rygsøjlegigt og morbus Bechterew. Det er dog ikke tilfældet, hvilket kan give nogle udfordringer. For lægen kan ikke bare ændre spørgsmålenes karakter.

"Man kan altid diskutere, om alle spørgsmål er lige relevante for alle patienter. Men hvis man begynder at ændre på nogle af fokusområderne, kan man som læge ikke evaluere ud fra samme grundlag," pointerer Oliver Hendricks og fortsætter:

"Når vi som gigtlæger behandler patienter, som er kronisk syge, er patienterne ofte meget engagerede i forhold til at indhente viden om deres egen sygdom og hvilke konsekvenser, lidelsen har. Gennem mange år bliver patienterne specialister i forhold til at vurdere, om behandlingen har effekt. Og vi som læger er specialister i at vurdere, om vi behandler på rette vis," siger Oliver Hendricks.



Oliver Hendricks

Lus og lopper samtidig

Ud over selve gigtsymptomerne kan der også være andre faktorer, der gør sig gældende i forhold til smerteopfattelsen relateret til morbus Bechterew og rygsøjlegigt. Og det kan også have indflydelse på de parametre, man måler på i BASDAI og BASFI.

"Eksempelvis havde jeg en patient for nylig, der var faldet og havde slået sig slemt. Hvordan skal vedkommende vurdere hvilke smerter, der relaterer til gigtsygdommen og hvilke, der kan henføres til faldet. Det er jo umuligt. Og på den baggrund er patientens input til BASDAI og BASFI jo ikke brugbare. Og hvordan skal jeg som læge så forholde mig til behandlingen, når vi ikke kan være sikre på, om smerterne relaterer til gigtsygdommen?" spørger Oliver Hendricks.

Så selvom den øgede patientinddragelse og dialog fremmer patientens tilstand i mange henseender, er der således også eksempler, hvor såvel læge som patient kommer til kort. Og når en patient og lægen ikke kan afgøre, hvorfra smerterne stammer, er det jo lidt som at have lus og lopper samtidig. Hvad er det egentlig, der klør?

Uddanner patienten i egen sygdom

I langt de fleste tilfælde er patientinddragelse og dermed BASDAI- og BASFI-spørgeskemærne dog gode værktøjer i forbindelse med behandlingen af morbus Bechterew og rygsøjlegigt. Og de er ofte en integreret hjælp for lægerne i forhold til at afgøre patientens reelle velbefindende og finjustere behandlingen.

BASDAI og BASFI kan således være med til at uddanne patienten i egen sygdom, blandt an-

PRO, PREM og PROM

det ved at reflektere over funktionsniveau, træthed og smerter - og blive bedre til at sætte ord på det.

"Som læger kan det hjælpe os til sammen med patienten at afspejle, hvordan vedkommende har det, og hvad der eventuelt skal til for, at patienten kan få det bedre. I Danmark og Norden er vi ekstremt gode til at inddrage patienten og tage fælles beslutninger. I mange andre lande verden over har lægerne ikke disse muligheder, hvilket i sidste ende går ud over patienterne," siger Oliver Hendricks.

I forbindelse med BASDAI og BASFI har du måske også hørt begreberne PRO, PREM og PROM. PRO (Patientrapporterede oplysninger) anvendes som paraply-begreb om alle oplysninger, der kommer direkte fra patienten selv. PRO-data indsamles typisk via spørgeskemaer udfyldt af patienten. PRO dækker over begreberne Patient Reported Experience Measures (PREM) og Patient Reported Outcome Measures (PROM). PREM beskriver patienters tilfredshed og oplevelse med en given behandling, mens PROM beskriver patientens oplevede symptomer, funktionsevne og livskvalitet.

ASIF-nyt

Den internationale forening for rygsøjlegigt og morbus Bechterew (ASIF) har igen dansk deltagelse i ledelsen.

ASIFs årsmøde i Frankfurt blev naturligvis aflyst - og afløst af en virtuel generalforsamling, der blev afviklet i juni. I den forbindelse blev jeg valgt som bestyrelsesmedlem og kasserer i ASIF. Alene det, at ASIFs bestyrelse består af medlemmer fra hele Verden giver inspiration. Der foregår mange aktiviteter med udgangspunkt i ASIF, også aktiviteter, hvor vi fra dansk side ikke har ladet os involvere så meget i nogle år. Det vil ganske givet ændre sig fremover.

Det er pt. 47 medlemsorganisationer i ASIF, hvilket betyder, at der er medlemmer fra de fleste hjørner af Verden. En del af de nationale organisationer bygger udelukkende deres virke på frivilliges indsats, mens andre medlemsorganisationer har frivillige samt indtil flere ansatte. Alle organisationer arbejder for at udbrede kendskabet til rygsøjlegigt, til patientforeningen, behandlingsformer med mere. Allerede efter få møder står det mig klart, at alle nationale organisationer har de samme glæder ved arbejdet, men også mange af de samme udfordringer i arbejdet for personer med rygsøjlegigt.

Jeg glæder mig meget til arbejdet i ASIF og er sikker på, at det er en gevinst for vores danske forening at være med i beslutningerne også på internationalt niveau. Jeg vil desuden gøre mit til, at det bliver en gevinst for ASIF igen at have et dansk bestyrelsesmedlem.

Claus-Ebbe Junker

Torben kan man regne med

ANNONCE

"EN DANSK SOMMERBYGE HOLDER MIG IKKE HJEMME LÆNGERE"

Torben Vad fra Djursland har altid været en endog meget aktiv mand. Et travlt erhvervsliv hos en stor computervirksomhed er blevet erstattet af et liv med vennerne på Golfbanen. Torben er både aktiv i bestyrelsen og spiller en del selv. "Jeg elsker at vedligeholde mit netværk og den regelmæssighed, der er i golfklubben. Vi får nogle skridt i benene på sådan en dag og det mentale helbred har altså også godt af at komme lidt ud" griner han. "Men i en periode kunne jeg mærke at det blev sværere at komme afsted hjemmefra. Jeg synes at det var synd at starte bilen med dens store motor op for de få kilometer hen til klubben – men samtidig var jeg ofte træt af at gå, når jeg nåede (alene) hen til banen.

ET FORNUFTIGT FORSLAG FRA EN UNG MAND

"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 kvinde svinge ind foran Fakta i en knaldrod en af slagsen."

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. Resten er historie. Jeg bevæger mig stadig alt det jeg kan. Men kommer der en byge eller er benene trætte kan jeg tage kabinescooteren og alligevel deltage i aktiviteter – og sådan bliver en grå dag til en god dag.



NØGLEN TIL DIN FRIHED

DK'S BREDESTE SORTIMENT AF EL-KABINESCOOTERE



- Nummerplader - godkendt til passagerer
- Må køres udenkøre kort o./18 år
- Rækkevidde fra 40-200 km på en opladning
- Max. hastighed op til 30 km/t.
- Store døre gør ind- og udstigning let
- Høj kvalitet og stor komfort
- Nye modeller netop ankommet

PRISER FRA
49.900

VIST MODEL
(CLIMA Z1)
59.900

SERVICEPAKKER – KØR OG LAD BEKYMRINGERNE BLIVE HJEMME

Climacar Service
Fuld servicepakke
Dæk, olie, viskere, vejhjælp osv.

395,-
Pr. måned

Climacar Service+
Fuld servicepakke
+gratis skift af batterier

595,-
Pr. måned

GRATIS OG UFORPLIGTENDE PRØVETUR
BOOK PÅ 69 69 00 46

clima CAR ApS
WWW.CLIMACAR.DK

Til ømme
muskler
og led



Ledflex

Aktiv kvinde slap for ømhed i leddene med et naturmiddel
– og hun kan igen strikke og gå uden problemer.

Sonja Lyng fra Odense er 72 år og stadig aktiv. Men hun har længe lidt af ømhed i fingrene og i højre fodled. Derfor begyndte hun at afprøve Ledflex med forskellige urter, der hjælper på ømheden i leddene. Og det har hjulpet på flere fronter.



– Jeg havde nedsat bevægelighed og meget ømme led, fortæller Sonja Lyng. – Jeg har også været igennem en operation i fodleddet, så det nu er gjort stift. Men nu har jeg taget Ledflex i et halvt års tid, og jeg har fået mere bevægelighed i fingrene. Ømheden er også forsvundet.

Før jeg startede med Ledflex, kunne jeg kun strikke i 15 minutter, og nu strikker jeg igen, så længe det

passer mig, uden problemer. Mit fodled er også meget bedre, hvilket alt i alt er en stor glæde for mig. Jeg har ellers hørt fra andre, som har fået en tilsvarende operation i fodleddet, at det kan tage op til et år, før man mærker en forbedring. Da jeg nu har det så meget bedre efter kun et halvt år, tror jeg, at det er fordi, jeg har taget Ledflex, slutter Sonja Lyng.

Yderligere information om Bidros produkter



Bidros direktør Marianne Danielsen lægger stor vægt på naturlige 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

Ledflex indeholder flere aktive stoffer

Ledflex er et kosttilskud i kapselform, som er let at indtage, og anbefalet dagsdosis er to kapsler. Hovedingredienserne er ingefær, gulkemeje og pilebark i form af ekstrakter med højere doser af aktive stoffer, som øger den terapeutiske effekt på naturens egne præmisser.



Landsdelsforening Hovedstaden

Formand

Stig W. Nielsen

Hvedemarken 25 • 2860 Søborg

Tlf.: 3077 2052 • tune_4030_stig@hotmail.com

Kære medlemmer

Sommeren går på hæld, og vi håber, at alle trods alt har det godt. Vi lever i en underlig tid, hvor det er svært at planlægge frem i tiden.

Mange har måtte aflyse deres planlagte ferier. Pludselig var vi alle nødt til at nyde sommeren i Danmark eller nærmeste nabolande.

For vores forening har hele situationen også haft konsekvenser. Det har ikke har været muligt at afholde planlagte aktiviteter eller at planlægge nye aktiviteter. Den planlagte generalforsamling i marts var vi nødt til at aflyse.

Vi er her dog endnu og vender frygtelig tilbage, når vi igen på forsvarlig vis kan afholde arrangementer.

Vi gør endnu et forsøg på at få afholdt generalforsamlingen onsdag 7. oktober kl. 19.00. Nærmere info følger.

Vi risikerer, at situationen varer ved til langt ind i 2021. Derfor skal vi være kreative og finde på gode måder til samvær i vores forening - både socialt og fagligt. Har du ideer til arrangementer, er du som altid velkommen til at sende dit forslag til bestyrelsen.

Alle ønskes et godt efterår.

På bestyrelsens vegne

Merian Brastrup Clasen

Landsdelsforening

Vestsjælland

Formand

Henrik Østrup Sølling

Skovvejen 8, Reersø By • 4281 Gørlev

Tlf.: 2060 6440 • henrikostrup@gmail.com

Kære medlemmer

Covid 19 har stadig sit greb i verden. Med tilbageholdt åndedræt går vi et efterår og en vinter i møde med paraderne oppe. Jeg håber, at i alle er vel og husker at passe på hinanden og jer selv.

Vi fik afholdt generalforsamlingen 2020 i god ro og orden via e-mail, da vi ikke turde/måtte udsætte jer/os for smitterisikoen. Den fremgangsmåde blev accepteret af medlemmerne - og tak for jeres forståelse herfor. Forhåbentlig kan vi afholde en mere normal generalforsamling i 2021. I hvert fald er programmet det samme, idet Martin Kreutzer holder det foredrag, vi måtte aflyse i år.

Vores næstformand i Vestsjælland Flemming Gryning sov stille ind søndag 23. august efter kort tids sygdom. Flemming har gennem mange år været et fast bestyrelsesmedlem og næstformand. Sammen med sin hustru Lissi var Flemming ofte repræsenteret ved

sundhedsdagene i Holbæk og Kalundborg, hvor de tegnede foreningen udad til. Flemmings aldrig svigtende gode humør, kampgejst og meningers mod vil blive savnet. Vores tanker går til Lissi, børn, børnebørn og oldebørn. Æret være Flemmings minde.

Det er vores håb, at Landsmødet 2021, som har fået "ny indpakning", kan afholdes på ellers normal vis. I hvert fald glæder vi os til at være jeres værter i 2021. Så sæt allerede nu kryds i kalenderen lørdag 1. maj 2021.

Nærmere info vil komme her i bladet.

Vi ønsker jer alle et trygt efterår og vinter.

På bestyrelsens vegne

Henrik Østrup Sølling



Landsdelsforening

Fyn

Formand

Ally Granhøj

Svelmøparken 34 • 5600 Faaborg

Tlf.: 2126 2082 • algrmiol@gmail.com

Kære medlemmer

Her på Fyn spiller vi "fodboldgolf". I snart en rum tid har du på vores hjemmeside kunnet læse, at vi inviterede til fodboldgolf den 27. september 2020. Desværre er der her næsten sammenfald med tidspunktet for, at dette blad kommer "på gaden". I skrivende stund kan vi derfor kun håbe, at vi i næste nummer af bladet kan fortælle om godt vejr på denne dag - og mange fremmødte til et fornøjeligt arrangement.

Vi arbejder med at få foredragsholder, forfatter samt læge Jerk W. Langer til at fortælle om måden med at spise korrekt, når man har vores sygdom, og at det har vist sig, at det har en god effekt.

Her på Fyn kan vi stadig tilbyde holdtræning dels i Middelfart, dels i Svendborg. Er du interesseret, kan du kontakte formand Ally Granhøj på telefon 2126 2082. Øvrige kontaktinformationer finder du på foreningens hjemmeside (www.rygsøjlegigt.dk) under landsdel Fyn.

Med venlig hilsen

Niels Vous



Landsdelsforening Sønderjylland

Formand

Laila Stelzner

Søtoften 13 • 6430 Nordborg

Tlf.: 2666 1353 • svela@hotmail.dk

Kære Sønderjyder - og alle andre glade læsere

Grundet udgivelsesdatoen vil denne tekst være skrevet i relativ nutid, dog førdatid med et snært af fremtid.

Men nu, endelig - som dog vil sige at når du læser dette, er varmtvandstræning begyndt igen! Det skete i uge 36 og var længe ventet. Nu krydser vi fingre for, at det går godt med corona in mente.

Da hele sommeren har været meget svævende, og der ikke er sket nævneværdig meget, har vi i bestyrelsen snakket om, at det er hårdt tiltrængt med at mødes.

Derfor opfordrer vi jer til at reservere tid i kalenderen tirsdag 24. november 2020 til julehygge. I får nærmere information herom i mail fra Stig eller Laila.

På bestyrelsens vegne

Torben Hejlesen & co.



Landsdelsforening

Vejle-Ribe

Formand

Tina Aamann

Glænøvænget 18 • 6000 Kolding

Tlf.: 2925 5340 • tpaamann@gmail.com

Kære medlemmer

Så blev det august, og sommervarmen kom. Jeg har det personligt fantastisk med varmen, og den gør godt for min gigt. Håber I har det på samme måde.

Alle arrangementer i vores regi er jo udskudt, og tidshorisonten for, hvornår vi kan genoptage dem, er jo usikker. Der er jo ingen grund til at opsøge risiko-situationer.

For de fleste af os gigtramte er det en belastende tid med mange overvejelser og spekulationer, forbehold og afsavn. For at holde det ud bruger jeg haven og naturen. Jeg håber, at I har fundet jeres måde at tackle det på, når I har brug for lidt flugt fra hverdagens trængsler.

I håb om at der snart findes bedre behandling og/eller vaccination mod Covid-19.

De bedste hilsner

Tina Aamann

Forperson Vejle-Ribe



Landsdelsforening

Østjylland

Formand

Claus-Ebbe Junker

Lilleteften 22, Rodskov • 8543 Hornslet

Tlf.: 3024 0547 • clausebbejunker@gmail.com

Kære medlemmer

Dette skrives i begyndelsen af august, hvor varmen for alvor har ramt Østjylland og resten af Danmark. Jeg nyder selv varmen - og trives fint, når termometeret sniger sig op i nærheden af 30° C. Covid-19 har sat alle arrangementer på standby, men vi er parate til at genoptage aktiviteterne, når vi har mulighed for det.

Som bekendt har Østjylland stået for at arrangere landsmødet 2020, der oprindeligt skulle være afholdt i begyndelsen af maj. Sammen med hovedbestyrelsen besluttede vi at udsætte landsmødet til afvikling medio august. Efterfølgende besluttede vi helt at aflyse landsmødet og afvikle selve generalforsamlingen via e-mail.

I skrivende stund oplever Østjylland markante stigninger i smittetallene. Selv om de faktiske tal tilsyneladende ikke er høje, er myndigheder mv. en smule bekymrede. Derfor har bestyrelsen ikke haft travlt med at få gang i vores planlagte aktiviteter igen. Vi har planlagt bestyrelsesmøde i begyndelsen af september, hvor vi vil lægge en plan for at åbne posen med arrangementer igen. Meget kan have ændret sig, når dette magasin når jeres indbakker og post-

kasser – og lad os håbe, at vi fortsat følger retningslinjerne for god og ansvarlig opførsel. Selv havde jeg hjemmearbejdsplads fra 13. marts til begyndelsen af juni. Det fungerede rigtig fint for mig og de fleste af mine kolleger.

I Østjylland nåede vi at afholde generalforsamling i februar. Vi skulle have afholdt konstituerende bestyrelsesmøde i midten af marts, hvilket blev udsat. Vi har efterfølgende konstitueret os med følgende ansvarsområder:

Formand: Claus-Ebbe Junker.

Næstformand: Mirjana Rosenlund.

Kasserer: Lisbeth Nielsen.

Sekretær: Mathilde Langballe Sørensen.

Preben Dannemand og Elin Sevelsted er ligeledes i bestyrelsen og varetager diverse forefaldende opgaver.

Bestyrelsen håber, at vi snart kan mødes med medlemmerne igen. Pas på jer selv og hinanden.

Med venlig hilsen

Claus-Ebbe Junker, formand



Landsdelsforening

Nordjylland

Formand

Henrik Møller

Runddyssen 222 • 9230 Svenstrup

Tlf.: 2671 9644 • mbnordjylland@outlook.com

Kære medlemmer

Bestyrelsen vil gerne sige jer tak for, at I har accepteret udskydelse af generalforsamlingen til 2021. Vi kan også meddele, at regnskabet for 2019, der har været rundsendt, er godkendt.

Bestyrelsen arbejder stadig på en wellness-tur til Skallerup Klit til november. Da det jo er en forunderlig og omskiftbar tid, vi agerer i lige for tiden, er det

ikke på nuværende tidspunkt fastlagt, hvordan, hvor mange eller om, det kan lade sig gøre.

Der kommer, som vanligt, information ud på mail og på hjemmesiden.

På bestyrelsens vegne

Henrik Møller



Landsdelsforening

Sjælland Syd

Formand

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

Kære medlemmer

Hos os i Sjælland Syd er der ikke sket det store siden sidst.

Ligesom resten af samfundet har vi måtte aflyse de arrangementer, vi ellers havde planlagt for 2020. Vi har måtte aflyse generalforsamling, bestyrelsesmøder, svømning og sommertur.

Tingene er nu så småt ved at åbne igen. Svømningen er begyndt med diverse restriktioner, og bestyrelsen

har mødtes med passende afstand. Vi afventer situationen, inden vi tager stilling til, om vi i år kan holde en julesammenkomst.

Vi må se tiden an.

Pas godt på jer selv og hinanden.

Susanne Pedersen
formand





KABBELTVED
ADVOKATFIRMA ApS

Beskikket af Justitsministeriet
og medlem af Advokatsamfundet

Granparken 53 • 2800 Kgs. Lyngby
Telefon 30 95 40 65 • ek@kabbeltved.dk
www.kabbeltved.dk

Rådgivning i øjenhøjde og
30 års erfaring fra Forsvaret

REMA 1000
Meget mere discount!

Danmarks
største udvalg
af dagligvarer til
discountpriser



Radisson



PAPIRFABRIKKEN HOTEL
SILKEBORG

Tlf. 88 82 22 22 • www.papirfabrikken.nu



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

Christiansfeld Taxi

Kongensgade 10 • 6070 Christiansfeld
Tlf. 74 56 15 13



Lunds
Planteskole

Hos Lunds Planteskole har vi over 20 års erfaring
i at lave danske bunddækkeplanter

Lunds Planteskole

Sørkelvej 124, Sminge • 8600, Silkeborg
info@lunds-planteskole.dk • www.lundsplanteskole.dk
Tlf. 86 85 32 79

Flotte bunddækkeplanter i pletter produceret i Danmark med stor miljøhensyn, håndsorteret og hurtig levering



Fra 0.-10. klasse, SFO med før-
skoleundervisning samt en række
sports- og fritidstilbud

Eskelund's Bageri



v/ Thomas Jensen Kirk - Odensevej 1 - Langeskov

Skal vi lave dine næste
ETIKETTER ?

INTET er umuligt
- lad os bevise det ...
98 52 15 11



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

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

STRUER FYSIO & FODTERAPI



DIN SUNDHED I CENTRUM

Vestergade 11 • 7600 Struer • Tlf. 97 85 39 30
www.fysioterapi-struer.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



Polyfa Consultants A/S

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

www.polyfa.com

SE UDGIVELSEN **Online**
scan her:



Helle for fællesskab og udvikling *Efterskoleophold for sent udviklede unge*

Kom og vær en del af vores fællesskab og mød nye venner.

Du møder en prøvfri skole med praktiske og kreative værksteder og hvor vi sammen har fokus på din personlige udvikling og livsglæde.

Læs meget mere om vores tilbud på:
www.efterskolenhelle.dk



helle

for at komme videre



Gigt  Kong Christian X's
hospital

Træningscenter

Engelshøjgade 9A • 6400 Sønderborg
Tlf. 73 65 40 68
www.gigthospitalet.dk

Radisson



PAPIRFABRIKKEN HOTEL
SILKEBORG

Tlf. 88 82 22 22 • www.papirfabrikken.nu

Nyttige oplysninger



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. 11.00-15.00

Hovedbestyrelsen



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



Næstformand
ASIF kommitteret
Claus-Ebbe Junker
Lilletoften 22, Rodskov
8543 Hornslet
Tlf. 3024 0547
clausebbejunker@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. 2849 6064
mbforening@outlook.dk



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



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



1. suppleant
Liz Nielsen
Grundtvigsvej 28 st. tv.
6000 Kolding
Tlf. 22 73 88 04
liz.kolonihave@gmail.com



2. suppleant
Allan Steen Andersen
Kirkeballe 11, Ellinge
5540 Ullerslev
Tlf.: 28192835
Mail: allan@abasa.dk



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

Landsdelsforeningsformænd



Hovedstaden
Stig W. Nielsen
Hvedemarken 25
2860 Søborg
Tlf. 3077 2052
tune_4030_stig@hotmail.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
algrmiol@gmail.com



Vestsjælland
Henrik Østrup Sølling
Skovejen 8, Reersø By
4281 Gørlev
Tlf. 2060 6440
ostrupvad@msn.com



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



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



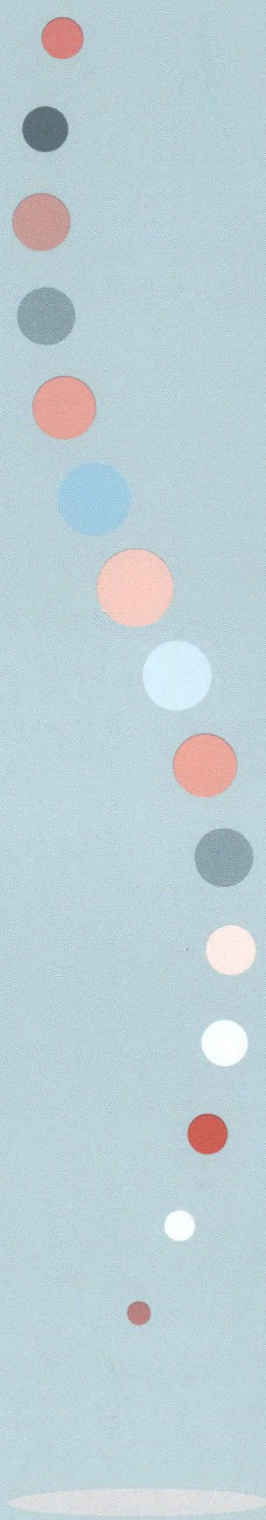
Østjylland
Claus-Ebbe Junker
Lilletoften 22, Rodskov
8543 Hornslet
Tlf. 3024 0547
clausebbejunker@gmail.com



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



Vejle-Ribe
Tina Aamann
Glænøvaenger 18
6000 Kolding
Tlf. 2925 5340
tpaamann@gmail.com



Rygsøjlegigt.dk