

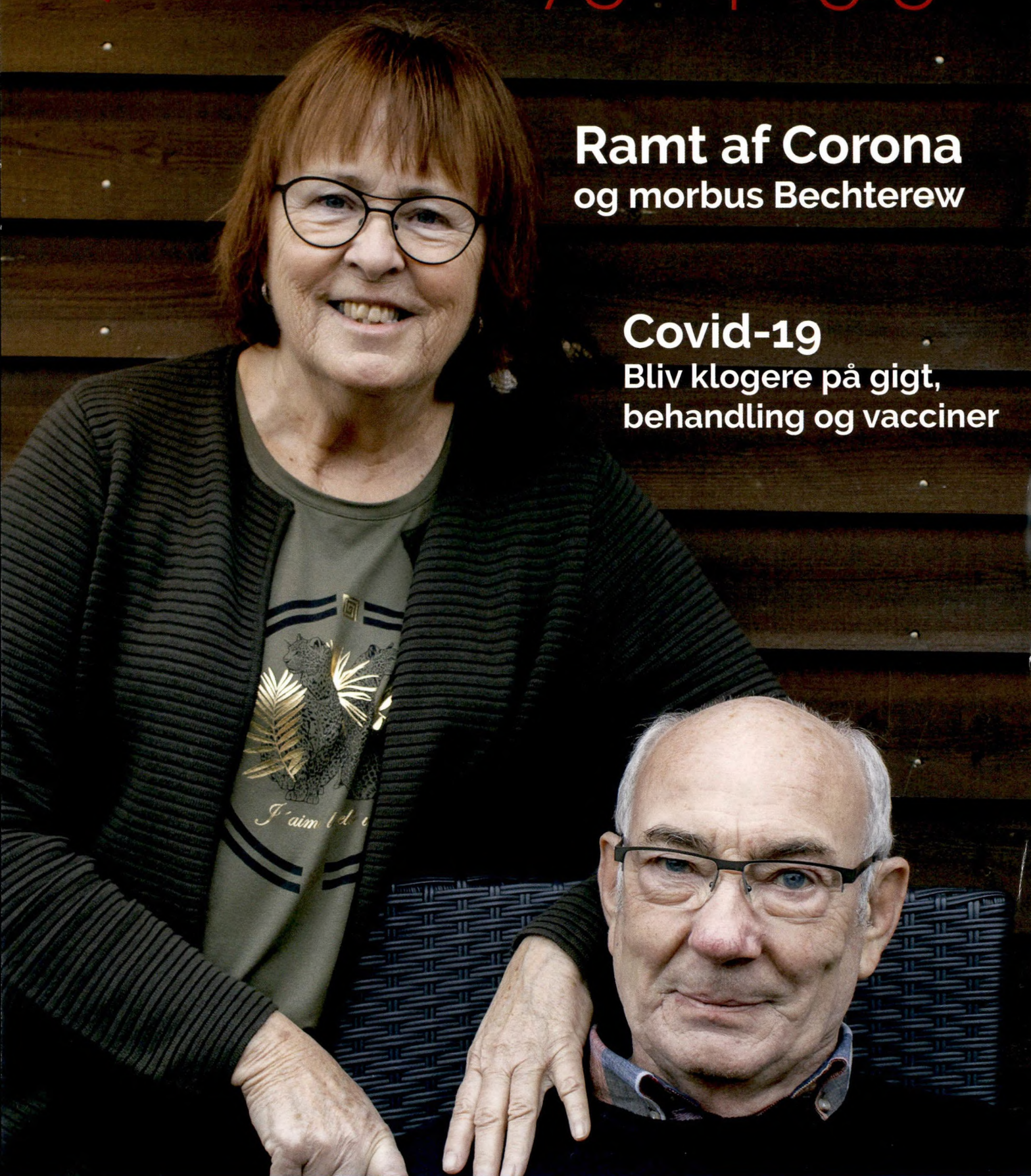


Nr 1.
Januar 2021
28. årgang

Magasinet om Rygsløjlegigt

**Ramt af Corona
og morbus Bechterew**

Covid-19
Bliv klogere på gigt,
behandling og vacciner



Foreningen for Rygsløjlegigt og Morbus Bechterew



Af Allan Steen Andersen

Mod lysere tider

I det forgangne år var rigtig meget ikke, som det plejer. Vi har alle været påvirket af Corona, og siden 11. marts 2020 har vi levet med restriktioner, anbefalinger, afstand, mundbind og håndspnit.

Restriktionerne har betydet, at vi ikke har kunnet mødes på den måde, vi er vant til og holder af. Det er en frihed, vi tager for givet, men som vi først bemærker, når den tages fra os. Den frihed påvirkede også vores forening i form af aflysninger og flytning af arrangementer.

27. december 2020 begyndte vi imidlertid at gå mod lysere tider. Ikke kun at døgnets lyse timer blev flere, men den første godkendte covid-19 vaccine blev givet til 79-årige Leif Heiselberg på Ældrecenter Øst i Odense. Det var bestemt et lyspunkt i en ellers mørk og grå tid.

Ydermere kan vi glæde os over, at de godkendte og de kommende covid-19 vacciner ikke er baseret på levende svækket vaccine. Det havde kompliceret vaccinationen af personer i behandling med biologiske eller biosimilære præparater.

Vaccinen er 95% effektiv, men den er ikke testet på personer i behandling med biologiske eller biosimi-

lære præparater. Derfor kan personer, der er i behandling med disse immundæmpende lægemidler, have et nedsat immunrespons efter vaccination. Det vil sige, at de måske kan have mindre effekt af vaccinen mod covid-19. Det er derfor vores klare forventning, at Sundhedsstyrelsen vil komme med anbefalinger til de reumatologiske afdelinger vedrørende vaccination af netop den gruppe personer.

Med håbet om et faldende Corona-kontakttal hen over foråret og en godkendt covid-19 vaccine kan vi forhåbentlig snart igen trække i arbejdstøjet og få gang i arrangementer og møder i foreningen og landsdelene. Vi har valgt ikke at aflyse vores landsmøde i 2021, der efter planen afholdes første weekend i maj, hvis restriktionerne ellers tillader det, og hvis vi selv føler, at det er sikkert at gennemføre. Jeg håber meget, at vi får mulighed for at ses til landsmødet.

Samtidig vil jeg gerne takke alle medlemmer for støtten til foreningen i et Corona-plaget 2020 - og håber at se meget mere til jer her i 2021.

Med ønsket om et lysere forår for os alle.

Allan Steen Andersen



Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew

Redaktion: Allan Steen Andersen
(ansvarshavende redaktør)
Kirkeballe 11, Ellinge 5540 Ullerslev, Tlf.: 2819 2835
Mail: allan@abasa.dk
Redaktionsudvalget: Allan Steen Andersen,
Mathilde Langballe Sørensen,
Jens Tryde, Per Schwarz

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





Det er tid til at søge midler i Ulrich Munch Sonnes Fond

Ulrich Munch Sonne Fondens midler kan udloddes i henhold til vedtægterne. Alle medlemmer kan således søge fonden om støtte, og midlerne udloddes en gang årligt efter skriftlig ansøgning til fondens formand, Allan Steen Andersen, e-mail: allan@abasa.dk. Ansøgningsfristen er 1. marts hvert år.

Udgivelser 2021

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 30. april 2021

Indhold nr. 1 • 2021

Ramt af Corona - og morbus Bechterew.....	4
Inflamatorisk gigt, behandling og Corona.....	10
Invitation til landsmøde 2021.....	14
Mange træner for lidt	17

Bedre diagnostik af rygsøjlegigt	20
Mathildes mening	22
Landsdelsforeningsnyt	26
Nyttige oplysninger	35

Ramt af Corona - og morbus Bechterew

Af Lars Christensen, journalist

Judy Godske har haft morbus Bechterew i ca. 25 år. I efteråret 2020 blev både hun og manden Jørgen ramt af Corona. Selve virusinfektionen slap de nådigt fra, men det var slemt at få at vide, at de havde Corona - og en række spørgsmål meldte sig.

De havde ingen symptomer, hverken Judy eller Jørgen. Alligevel var beskeden ikke til at tage fejl af. Og med en alvorlighed vi vel alle frygter i disse måneder. De var begge ramt af covid-19 virus. Datoen står helt klart for dem. Mandag 26. oktober 2020 - i øvrigt Judys fødselsdag.

Og så kom tankerne ellers buldrende. Man havde jo hørt så meget... Parret skulle lige bruge noget tid på at samle sig, for hvad var det lige, de var havnet i? Hvad ville der nu ske, og hvor syge ville de blive? Ganske vist kunne de ikke rigtig mærke, at de var syge med covid-19 virus, men...

"Jeg fik lidt ondt i kroppen, blev lidt svimmel og træt. Jeg var mere bekymret på Jørgens vegne, idet han har lungekræft, og er i behandling og derfor mere udsat end mig. Trods det havde han kun et par dage med diarré. Vi gik i selvisolation i 14 dage, og jeg ventede yderlige en uge, inden jeg genoptog min træning blandt andre. Vi var kun ude i haven - ellers ingen steder end bag husets fire vægge," fortæller Judy.

Og hvordan fik de så sygdommen? Det er de ganske klar over. Faktisk ved de præcis, hvem der smittede dem. Nogle gode venner bragte sygdommen med

hjem til Judy og Jørgen - naturligvis var vennerne uvildende om, at de bar på smitten. Familien var samlet ti personer den dag - som jo var det tilladte antal på det tidspunkt - for at fejre Judys fødselsdag. Og af dem fik de seks Corona - selv om de tog deres forholdsregler og fulgte myndighedernes anbefalinger i form af blandt andet hyppig håndvask, afspritning af hænder og fornuftig afstand. Og naturligvis ingen kram.

"Det var en grim oplevelse - også fordi vi jo begge er svækkede i forvejen. Noget af det værste var nok uvisheden om, hvorvidt vi ville blive dårlige, for man hører jo meget i medierne om, at sygdommen kan være rigtig slem, og at man kan få følger længe efter. Det oplevede vi dog heldigvis på ingen måde. Men uvisheden om, hvorvidt det ville udvikle sig negativt, var selvfølgelig ikke behagelig," siger Judy og Jørgen nærmest simultant.

Fyring og flytning

Vi befinder os i Odense-forstaden Hjallelse. Her bor Judy Godske og Jørgen Knudsen i et mindre gult murstens-rækkehus - i helt traditionel byggestil fra tiden omkring 1960. Jørgen har netop rundet et skarpt hjørne med 70 lys i lagkagen, mens det er Judys tur i 2021. De er begge ganske godt kendt af medlem-



"Coronaen var vitterlig ikke særlig slem for mig. Jeg blev hurtigt mig selv igen og fik ingen senfølger. Det værste var egentlig, at vi måtte selvisolere os hjemme,"

mer i landsdelsforening Fyn. Judy har gennem nogle år været næstformand og Jørgen kasserer. I dag er Judy suppleant.

Lige omkring 50 årsalderen fik Judy konstateret morbus Bechterew. En sygdom hun dengang ikke anede, hvad var, men som skulle vise sig at få store konsekvenser.

"Jeg havde så ondt - blandt andet i lænden - at jeg ikke kunne arbejde, og jeg kunne stort set ikke gå som følge af smerter. Det resulterede i, at jeg blev afskediget. Og at jeg senere fik tilkendt førtidspension. Det var tilbage i 2004. Jeg ville egentlig gerne arbejde, men det var vigtigt, at jeg kunne sidde, når jeg havde behov for det, og at kunne bevæge mig, når jeg havde behov for det, men det var ikke muligt," fortæller Judy.

Hun mistede jobbet efter 35 år som sygehjælper på Odense Universitetshospital. Sygdommen resulterede også i, at parret måtte flytte fra villaen i Dyrup i udkanten af Odense til det rækkehus, hvor de bor i dag. Det var simpelthen nødvendigt med en mindre have – og mindre hushold for, at Judy kunne overkomme hverdagen. Judy fik siden forskellige former for medicin uden den store effekt mod smerterne, men en dag blev hun tilbudt biologisk behandling, og så skete der noget drastisk.

"Det var mirakelmedicin for mig. I løbet af ti dage kunne jeg gå stort set normalt, og jeg fik det så godt, som jeg ikke havde haft i mange år," smiler Judy.

Træner alle hverdage

Det er nu omkring 15 år siden, Judy fik den første dosis biologiske medicin. Fysisk har hun det med egne ord ganske godt, blot hun er i bevægelse stort set hele tiden. Det dur ikke at sidde stille for længe ad gangen.

"Jeg er ret smidig, kan stå med strakte ben, mens begge mine hænder kan nå gulvet - uden problemer. Men der er det med smerterne i knæerne, som tager langsomt til med årene," fortæller Judy.

Grunden til smidigheden er Judy ikke i tvivl om. Hun har en enorm træningsiver, som foruden den biologiske medicin er hendes egen forklaring på, hvorfor hun har det så godt, som tilfældet er - omend hun begynder at kunne mærke tiden tære på kroppen. Judy træner mandag, tirsdag og torsdag, og så er hun i varmtvandsbassin mandag, onsdag og fredag. Så hun er i gang alle hverdage, mens weekenderne er hellige: Træningsfri.

Ud over at den biologiske medicin i nu omkring halvandet årti vitterlig har hjulpet Judy i forhold til smerter, er hun selv overbevist om, at den biologiske medicin også er en medvirkende årsag til, at hun er sluppet

meget nådigt gennem Corona-forløbet. Det er der dog ingen videnskabelig dokumentation for, og Judy har heller ikke talt med nogle læger om, hvorvidt det kan være tilfældet.

"Jeg har en helt klar fornemmelse af, at den biologiske medicin har styrket mig til at komme nemmere gennem denne her omgang med Corona. Desuden er jeg aldrig forkølet og har aldrig influenza. Jeg får ingen infektioner, og det tror jeg skyldes den biologiske medicin," fortæller Judy.

Nedlukning med konsekvenser

Så biologisk medicin og vedholdende træning er den rette kombination for Judy, for når hun ikke træner i sit vanlige interval, reagerer kroppen.

"Da Danmark var lukket ned første gang i foråret 2020 - og altså også træningsmulighederne - kunne jeg mærke det tydeligt på kroppen. Smerterne blev flere. De var stadig til at overkomme, men når træningen blev sat på stand by, reagerede min krop ved at gøre mere ondt," konstaterer hun.

At der kan være noget om, at den biologiske medicin har indvirkning på, hvor forholdsvis let Judy er sluppet gennem Coronaen, bliver hun bakket op i af sin fætter. Han er ikke læge, men er professor i biokemi og immunologi samt forskningsleder på Vejle Sygehus. Hans navn er Ivan Brandslund Hansen. Det skal dog understreges, at dette ikke er noget, Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew kan udtale sig om – eller har vished omkring, men blot er Judy og hendes fætters antagelse.



"Vi tager de samme forholdsregler som alle andre med afstand, håndsprit og mundbind. Vi passer på os selv, så godt vi nu kan. Mere kan vi jo ikke gøre. Og selv om vi tog alle forholdsregler, fik vi Corona alligevel"

"Coronaen var vitterlig ikke særlig slem for mig. Jeg blev hurtigt mig selv igen og fik ingen senfølger. Det værste var egentlig, at vi måtte selvisolere os hjemme," siger Judy.

Jørgen kunne heller ikke mærke coronaen, og han er særligt i risikogruppen som følge af lungekræft, og er i behandling med såkaldt immunterapi.

"Da vi ikke mærkede synderlige gener ved sygdommen, tog vi det egentlig nogenlunde afslappet efter nogle anspændte dage. Men vores børn var meget bekymrede for os. De var ængstelige og kontaktede os flere gange om dagen for at høre, om vi stadig havde det godt," supplerer Jørgen.

Da Judy fik besked om, at hun havde Corona, kontaktede hun reumatologisk afdeling på Odense Universitetshospital for at høre vedrørende den biologiske behandling. Hun fik at vide, at hun skulle holde pause med medicinen, mens hun havde Corona.

Tilbage til hverdagen

Judy og Jørgen har gennem årene rejst meget. Og altid mest i vinterhalvåret, da morbus Bechterew og dansk kulde ikke klinger specielt godt for Judys helbred. Turene er blandt andet gået til mange steder i

Østen, Kina, Grønland og Afrika - og uden medicin, da varmen hjalp mod Judys smerter.

De mere eksotiske rejsemål bliver det dog ikke så meget til længere. I stedet bruges tiden på deres andre interesser. Og når man ankommer til rækkehuset i Odenseforstaden Hjallelse, mødes man af en imponerende Adria campingvogn. Ligesom med sommerhuset på Nordlangeland har den slugt meget af parrets tid de senere år. Vognen bliver spændt efter bilen, og kursen går mod forskellige steder i Danmark. Ud over campingvognen og sommerhuset går især Jørgens sysler med at være autodidakt håndværker. Han har blandt andet selv lavet tilbygningen på deres sommerhus, ligesom han gerne træder til, når parrets to voksne døtre har behov for en "handy-far-man" til deres familier.

Venter på vaccinen

Judy og Jørgen er ikke i tvivl om, at de ønsker at sige ja tak til tilbuddet om Corona-vaccination, når det bliver deres tur til at få den tilbudt.

"Jeg vil selvfølgelig sige ja tak, og må heldigvis få den trods min biologisk medicin. Jeg har hørt, at nogle er skeptiske, men jeg er på ingen måde i tvivl. Jeg vil vaccineres mod Corona, så snart det er muligt.

Og det er i øvrigt også tilfældet med Jørgen. Selv om vi ikke blev alvorligt ramt af Corona, ved man jo aldrig, hvordan det vil gå anden gang, hvis man da kan få sygdommen to gange, eller en ny virusmutation kommer,” siger Judy og fortsætter:

”Vi tager de samme forholdsregler som alle andre med afstand, håndsprit og mundbind. Vi passer på os selv, så godt vi nu kan. Mere kan vi jo ikke gøre. Og selv om vi tog alle forholdsregler, fik vi Corona alligevel”.

Følg os!

**Foreningen for
Rygsøjlegigt og
Morbus Bechterew er
på facebook**





Inflammatorisk gigt, beh

Det har snart fyldt i vores bevidsthed i et år. Heldigvis har vi nu vaccinerne, og Sundhedsstyrelsen har meldt ud, at alle danskere, der ønsker vaccinen, vil være vaccineret senest 27. juni. I skrivende stund er der to vacciner i Danmark mod covid-19: Den fra Pfizer-BioNTech og den fra Moderna. Og flere andre vacciner er på vej.

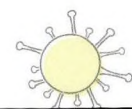
Tilbuddet om vaccination er frivilligt og gratis, men hvordan skal man forholde sig til vaccination, når man har en systemisk inflammatorisk gigtsygdom som morbus Bechterew og rygsøjlegigt - og er der særlige forhold, hvis man får biologisk behandling? Det vil vi forsøge at kaste lidt mere lys over på disse sider, baseret på oplysninger fra Sundhedsstyrelsen, Statens Serum Institut og Dansk Reumatologisk Selskab.

Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew kommer ikke med anbefalinger i forhold til, om man skal sige ja tak eller nej tak til vaccinen. Det er helt op til den enkelte selv at afgøre. Dog skal det nævnes, at både Sundhedsstyrelsen og Dansk Reumatologisk Selskab anbefaler vaccination mod covid-19.

Gigtlægenes anbefalinger

De danske gigtlægers faglige sammenslutning (Dansk Reumatologisk Selskab) har udgivet en vejledning om vaccination mod covid-19 hos gigtpatienter. Tidligere anbefalede Dansk Reumatologisk Selskab, at det kunne være aktuelt for nogle gigtpatienter at holde pause med den immundæpende medicin i forbindelse med vaccination mod covid-19. Dette blev imidlertid ændret 12. januar således, at Dansk Reumatologisk Selskab nu anbefaler, at der ikke holdes pause med den immundæpende behandling (DMARD*). Dansk Reumatologisk Selskab gør i samme henseende opmærksom på, at mange patienter er informeret på baggrund af den ældre udgave af vejledningen.

Dansk Reumatologisk Selskab slår i øvrigt på, at så mange patienter som muligt hurtigt tilbydes vaccine som følge af det høje antal dødsfald i Danmark blandt personer smittet med covid-19. Derudover påpeger gigtlægerne blandt andet også, at patienter med inflammatoriske reumatologiske sygdomme har øget risiko for indlæggelse som følge af covid-19 uanset deres behandling. Dansk Reumatologisk Selskab pointerer tillige, at vaccinerne ikke er specifikt afprøvet hos patienter med inflammatorisk reumatologisk sygdom, og at det kan være en god ide at tale med sin behandlende læge omkring vaccination mod covid-19.



ndling og Coronavaccine

Hvad er op, og hvad er ned...?

Dansk Reumatologisk Selskab konkluderer følgende i deres vejledning:

- Patienter med inflammatorisk reumatologisk sygdom har øget risiko for indlæggelse som følge af covid-19.
- Særlig øget risiko for alvorlige forløb af covid-19 ses blandt de af ovenstående patienter, der har svær komorbiditet og/eller systemisk autoimmun sygdom med organinvolvering.
- De nuværende vacciner anses som sikre for reumatologiske patienter uafhængigt af deres behandling eller grundsygdom.
- DMARD*-behandling kan fortsætte uændret under vaccination.
- Hvis muligt anbefales påbegyndelse af DMARD-behandling udsat 14 dage efter covid-19 vaccination.
- Ved behandling med cyclofosamid og anti-CD20** anbefales generelt vaccination med information om, at optimal effekt af vaccinen ikke kan forventes. Husstands vaccination kan overvejes, hvis patienten har en særlig øget risiko for alvorligt forløb af covid-19.
- Ved tidligere behandling med anti-CD20 forventes størst chance for vaccineanslag seks måneder eller senere efter behandlingen. Hvis vaccination er sammenfaldende hermed, anbefales det, at vaccinen prioriteres og anti-CD20 gives 14 dage efter booster-vaccinen.

I takt med at der kommer ny viden og evidens på området, vil Dansk Reumatologisk Selskab opdatere vejledningen, og det skal understreges, at ovennævnte er baseret på vejledningen af 12. januar 2021. Dansk Reumatologisk Selskab anbefaler i øvrigt, at rådgivning i forhold til vaccination bedst gives af den behandlende læge eller afdeling.

* DMARD = Disease-Modifying Anti-Rheumatic Drugs. ** Anti-CD20 = en af flere typer biologisk behandling.

Sundhedsstyrelsens rækkefølge for vaccination:

Vaccination prioriteres således:

1. Personer som bor i plejebolig mv.
2. Personer over 65 år som får både personlig pleje og praktisk hjælp.
3. Personer over 85 år.
4. Personale i sundheds-, ældre- og udvalgte dele af socialsektoren med særlig risiko for smitte, eller som varetager en kritisk funktion
5. Udvalgte personer med tilstande og sygdomme, som medfører særlig øget risiko for alvorligt forløb ved covid-19.
6. Udvalgte pårørende til personer med særlig øget risiko for et alvorligt forløb eller pårørende som er en uundværlig omsorgs- eller plejeperson.
7. Personer i alderen 80-84 år.
8. Personer i alderen 75-79 år.
9. Personer i alderen 65-74 år.
10. Personer under 65 år som har tilstande og sygdomme, som medfører øget risiko for alvorligt forløb ved covid-19.
11. Personale der varetager øvrige samfundskritiske funktioner.
12. Øvrig befolkning, f.eks. segmenteret efter alder.

Sundhedsstyrelsen gør opmærksom på, at det i vaccinationsindsatsen kan være nødvendigt at ændre på ovenstående rækkefølge under hensyntagen til blandt andet vaccineleverancer, logistiske og organisatoriske forhold mv.

Kilde: Sundhedsstyrelsen.

Kan personer med nedsat immunforsvar vaccineres?

Som udgangspunkt ja. Personer med nedsat immunforsvar, herunder personer, der får immunsuppressiv behandling, kan dog have nedsat effekt af vaccinen. Der er dog ikke tilgængelige data i forhold til vaccination og samtidig brug af immundæmpende lægemidler.

Kilde: Statens Serum Institut

Hold dig orienteret

Disse sider er skrevet på baggrund af anbefalinger pr. 12. januar 2021. Siden kan flere ting have ændret sig, da ny viden kommer til. Derfor bør du løbende holde dig orienteret blandt andet hos relevante myndigheder og Dansk Reumatologisk Selskab.

Du får automatisk besked, når det er din tur

Når det er din tur til vaccination, vil du få et brev via e-Boks. Er du fritaget for digital post, får du brevet med posten. Du mister ikke retten til at få en gratis vaccination på et senere tidspunkt, hvis du ikke tager imod tilbuddet, når du får brev i e-Boks.

Kilde: Statens Serum Institut

Derfor anbefales vaccine

Vaccination mod covid-19 er et vigtigt supplement til de tiltag, der søger at mindske smittespredningen af coronavirus. I prioriteringen af målgrupper har Sundhedsstyrelsen primært taget udgangspunkt i følgende tre hovedmålsætninger for vaccinationsprogrammet:

- Minimering af død og alvorlig sygdom som følge af covid-19.
- Minimering af smittespredning.
- Sikring af samfundskritiske nøglefunktioner.

Selvom nogle er vaccineret mod covid-19, er det fortsat vigtigt at overholde de generelle råd om god håndhygiejne, rengøring, udluftning og afstand.

Kilde: Sundhedsstyrelsen.

Hvis en person har haft covid-19, skal personen så vaccineres alligevel?

Ja. Personer, der har haft covid-19, skal stadigvæk tilbydes vaccination. Dette skyldes, at det er uklart, i hvilket omfang covid-19 infektion giver beskyttende antistoffer. Vaccination bør udsættes, indtil personen er rask.

Kilde: Statens Serum Institut

Indeholder ikke levende eller inaktiverede virus

Ingen af de covid-19 vacciner, som er under udvikling til det europæiske marked, er baseret på levende eller inaktiverede vira.

Kilde: Lægemiddelstyrelsen

Begge vacciner (fra Pfizer-BioNTech og Moderna) mod covid-19 er såkaldte RNA-vacciner. RNA er et naturligt forekommende signalstof i menneskekroppens celler, som koder for dannelsen af bestemte proteiner. RNA-vaccinerne virker ved at kode for proteiner, der ligner overfladen af covid-19 virus, og derfor kan de stimulere kroppens immunsystem til at lave beskyttelse mod, at man bliver smittet og syg.

Indholdsstofferne i vaccinen bliver hurtigt nedbrudt i kroppen, efter de har virket. Begge vacciner (fra Pfizer-BioNTech og Moderna) indeholder tilsætningsstoffer, som blandt andet skal stabilisere RNA. Vaccinen fra Pfizer-BioNTech er godkendt til personer over 16 år, dog ikke til gravide og ammende, mens vaccinen fra Moderna er godkendt til personer over 18 år, dog ikke til gravide og ammende. Forskellen i, hvem vaccinerne er godkendt til skyldes, at vaccinerne er testet på personer over henholdsvis 16 år og 18 år.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

Landsmøde 2021

1.-2. maj

Landsmødet 2021 arrangeres af Landsdelsforening Vestsjælland og afholdes på: Kobæk Strand Conferencecenter, Kobækvej 85, 4230 Skælskør.

Vi afholder i år landsmødet i en ny formel. I stedet for at selve landsmødet afholdes om søndagen, bliver det afholdt om lørdagen som det første efter velkomstkaffe og morgenbrød.

Lørdag 1. maj

9.00 Ankomst med kaffe og brød
(check ind på værelserne kl.
12.00-12.30).

10.15 Landsmødet begynder.

12.30 Frokost incl. en sodavand.

14:00 Fælles underholdning.

16:00 Kaffebuffet med sødt og
sundt.

19:00 Tre retters middag og husets
vine ad libitum.

20.30 Musikunderholdning.
Kl. 22.00 sættes kaffe med
sødt frem.

23.55 Natmad.

Søndag 2. maj

7.30 Morgenbuffet og herefter pænt
farvel for denne gang og ud-
checkning fra værelser.

Hvis nogle af gæsterne ønsker at ankomme
dagen før, tilbyder vi dobbeltværelser
af kr. 795,- og enkeltværelse af kr. 645,-
Middag: to retter af kr. 225,-

Dagsordenen for landsmødet

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

Uddrag af vedtægternes §7:

Forslag, der ønskes behandlet på landsmødet, skal være landsforeningens formand eller næstformand i hænde senest to uger inden, landsmødet skal afholdes. Forslagene sendes til landsdelsforeningernes formænd senest en uge inden landsmødet.



Tilmelding til landsmødet 2021

lørdag 1. - søndag 2. maj

Tilmelding skal ske senest 26. marts 2021 via tilmeldingsskema på www.rygsøjlegigt.dk eller ved indsendelse af nedenstående blanket til Henrik Østrup Sølling på mail: henrikostrup@gmail.com

Der skal udfyldes én tilmeldingsblanket pr. deltager:

Navn: _____

Adresse: _____

Landsdelsforening: _____

Hver landsdelsforening kan deltage med to delegerede, der betales af landsforeningen.
Øvrige deltagere betaler efter nedenstående priser:

kun 500 kr.

Jeg tilmelder mig følgende (sæt X):

- ☐ Landsdelsdelegeret, hele arrangementet betales af landsforeningen
- ☐ HB-medlem, hele arrangementet betales af landsforeningen

Øvrig deltager (ikke delegeret):

- ☐ Hele arrangementet med overnatning: kr. 500
- ☐ Deltager udelukkende i generalforsamling og frokost: kr. 235

Ekstra overnatning fra fredag til lørdag:

- ☐ Enkeltværelse kr. 645
- ☐ Dobbeltværelse kr. 795

Øvrige bemærkninger (herunder hvem, du vil dele dobbeltværelse med, vegetar mv.)

For deltagere, der overnatter fra fredag til lørdag, er der aftalt to retters middag af kr. 225.

Betaling for deltagelse og ekstra overnatning overføres senest **26. marts 2021** til
Reg.nr. 0400 Kontonr. 1081783052 (Lån & Spar) - HUSK at angive indbetaler!

Mange træner for lidt - og ny undersøgelse viser hvorfor

Af Lars Christensen, journalist

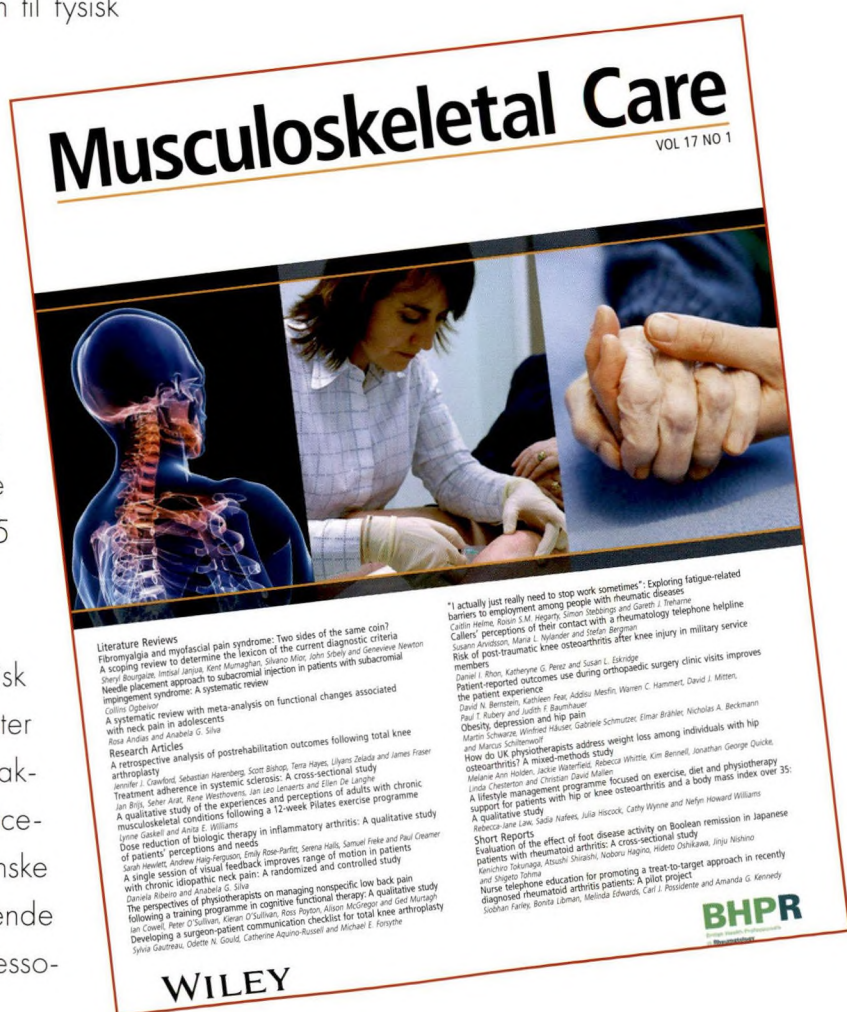
Det kniber med at finde kondiskoene frem for de fleste med morbus Bechterew. Det viser en ny dansk undersøgelse. Og det på trods af, at fysisk aktivitet fører til både højere livskvalitet og generelt bedre helbred.

Omkring hver fjerde danske morbus Bechterew-patient er meget lidt fysisk aktiv. Det viser en større undersøgelse, der er gennemført af blandt andre Jens Ole Rasmussen. Han har i en årrække arbejdet som fysioterapeut og er i dag tilknyttet som konsulent i Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew. Undersøgelsen viser også, at indstillingen til fysisk aktivitet har stor indflydelse på, hvor meget den enkelte træner, og hvilke barrierer der gør sig gældende for, at man ikke er fysisk aktiv.

I 2018 gennemførte Jens Ole Rasmussen en spørgeskemaundersøgelse blandt en stor del af medlemmerne i Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew. Så måske har du selv været en del af denne undersøgelse. Samlet svarede i alt 445 medlemmer på spørgeskemaet.

Hovedformålet var at finde ud af, hvor fysisk aktive danske morbus Bechterew-patienter er, og hvilke faktorer der har betydning for aktivitetsniveauet. Undersøgelsen blev publiceret i december 2020 i det ansete medicinske tidsskrift *Musculoskeletal Care*. Medvirkende til undersøgelsen har desuden været professo-

erne Jette Primdahl og Ann Bremander fra Dansk Gighospital samt Willy Fick, der selv har morbus Bechterew. Han er desuden revisor i Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew, og hans deltagelse var baseret på at komme med input til de perspektiver, der har betydning som patient.



"Det handler om at bryde den onde cirkel. Hvis man i dag slet ikke er fysisk aktiv, vil det gøre en forskel at gå nogle korte ture. En minimal ændring i aktivitetsniveauet kan gøre meget i forhold til livskvaliteten"



Træthed og smerter er centralt

Ifølge Jens Ole Rasmussen kan undersøgelsens resultater få betydning for, hvordan man som behandler kan vejlede morbus Bechterew-patienter - og ikke mindst sætte sig bedre ind de barrierer den enkelte har for ikke at være fysisk aktiv. Undersøgelsen giver således et fingerpeg om, hvorfor nogle er fysisk aktive, mens andre er inaktive.

”Et eksempel er indstillingen til fysisk træning. Her svarede en del, at de ikke bryder sig om fysisk aktivitet. Mange ting har naturligvis indflydelse herpå, og den indstilling må man som behandler diskutere med patienten, så den enkelte forhåbentlig bliver mere opsat på at være fysisk aktiv,” fortæller Jens Ole Rasmussen.

Træthed og smerter er ikke overraskende de største barrierer for, at morbus Bechterew-patienter ikke træner. Og som behandler er det vigtigt at møde den enkelte patient i øjenhøjde i forhold til, hvilket niveau af fysisk aktivitet vedkommende er parat til. I nogle tilfælde, hvor personen måske ikke har trænet i flere år, er det bedst at begynde med en rask gåtur en gang eller to om ugen. Det kan på sigt nemlig også gøre en forskel.

”Den vigtigste motivationsfaktor ved fysisk aktivitet er, når den enkelte kan mærke, at vedkommende får det bedre. Det handler om at bryde den onde cirkel. Hvis man i dag slet ikke er fysisk aktiv, vil det gøre en forskel at gå nogle korte ture. En minimal ændring i aktivitetsniveauet kan gøre meget i forhold til livskvaliteten,” påpeger Jens Ole Rasmussen og fortsætter:

”Konsekvensen ved ikke at træne er, at livskvaliteten bliver ringere. Således viser undersøgelsen, at livskvaliteten er lavere blandt personer, der træner

højst en gang om ugen i forhold til dem, der træner mindst to til tre gange om ugen. Så blot en let øget træningsmængde gør en klar forskel. Samtidig bliver ens egen helbredsopfattelse også betydeligt mere positiv, hvis man træner mindst to til tre gange om ugen i forhold til blot at træne en gang om ugen.”

Dårlig form er ikke motiverende

Følger man WHO's anbefalinger om at være fysisk aktiv 150 minutter om ugen, vil det kunne gøre en stor forskel. Ud over smerter og træthed som barrierer for ikke at træne viser undersøgelsen også, at det at føle sig i dårlig form afholder nogle fra at træne. Og det er jo lidt selvforstærkende. For hvis man føler sig i for dårlig form, kommer man jo ikke i bedre form ved ikke at træne.

”At føle sig i dårlig form burde næsten være en motivationsfaktor i sig selv for at komme i bedre form, men det er altså ikke tilfældet,” siger Jens Ole Rasmussen og fortsætter:

”Perspektiverne ved denne undersøgelse er, at man får mere viden om, hvorfor patienterne ikke er mere fysisk aktive, selvom de godt ved, at de ville få det bedre af at træne. Og som behandler kan man få en bedre forståelse for, hvorfor den enkelte ikke træner, og hvilke barrierer der er for, at vedkommende ikke er fysisk aktiv. Så det handler om at komme dybere ind i dialogen med patienten.”

Jens Ole Rasmussens råd til foreningens medlemmer er, at man mærker efter, hvordan man har det med hensyn til fysisk aktivitet, og hvordan man eventuelt kan finde mere motivation. I forhold til dem, der ikke er så motiverede, lyder rådet: Gå eller cykle en tur på en halv times tid nogle gange om ugen. Så gør man meget for sig selv.

Bedre diagnostik af rygsøjlegigt - giver også nye udfordringer

Af Lars Christensen, journalist

Ny dansk forskning kan være med til at optimere diagnosticeringen af rygsøjlegigt. Dog risikerer det også at føre til overdiagnosticering og overbehandling.

Det er ikke nogen hemmelighed, at rygsøjlegigt i de tidlige stadier kan være meget vanskeligt at adskille fra "almindelig ondt i ryggen". I forhold til at blive mere sikker i diagnoseprocessen er MR-scanning et godt værktøj, fordi man kan se meget tidlige, detaljerede ledforandringer, der eventuelt kan udvikle sig til rygsøjlegigt eller morbus Bechterew.

MR-scanninger kan vise mere detaljerede og tidligere forandringer, end en røntgenundersøgelse, som førhen har været det eneste billeddiagnostiske værktøj, man har haft i diagnosen. Desværre kan disse tidlige forandringer, der hos nogle få udvikler sig til rygsøjlegigt, også ses hos personer, hvor forandringerne ikke udvikler sig til gigt.

At man kan se de mindre forandringer, før de udvikler sig til egentlige strukturelle gigtforandringer, er positivt og medvirker til, at mange får stillet diagnosen på et tidligere stadie. Studier har dog vist, at de tidlige forandringer ved rygsøjlegigt kan ligne forandringer, der er almindeligt forekommende. Det har givet usikkerhed om, hvordan man bedst bruger MR-scanninger til at diagnosticere rygsøjlegigt. Derfor har et nyere dansk forskningsprojekt undersøgt, hvordan disse forandringer i bækkenleddene udvikler sig over tid.

"Vores forskning viser, at nogle af de forandringer, man finder ved MR-scanning, ofte er forbigående og ikke udvikler sig til strukturelle ledsader. Disse for-

Om undersøgelsen

- Forskere fra Syddansk Universitet har undersøgt 604 personer i projektet kaldet: **Spines of Southern Denmark**.
- Der indgik personer i alderen 18-40 år, der blev henvist med rygsmerter til Rygcenter Syddanmark.
- Deltagerne blev MR-scannet ved projektets begyndelse og fire år senere.
- Projektet er støttet økonomisk af Kiropraktorfonden, Region Syddanmarks Forskningspulje samt Gigtforeningen og er gennemført i samarbejde mellem Rygcenter Syddanmark, Røntgenafdelingen på Vejle Sygehus, Dansk Gigthospital, Københavns Center for Artritforskning på Rigshospitalet samt Syddansk Universitet.

ændringer er meget hyppige, men sandsynligvis ikke relateret til rygsøjlegigt,” fortæller Bodil Al-Mashhadi Arnbak, der er kiropraktor og lektor på Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet i Odense. Derudover er hun beskrivende kiropraktor på Vejle Sygehus. Bodil Al-Mashhadi Arnbak er en af forskerne bag den konkrete undersøgelse, der har sit udspring fra Syddansk Universitet.

”Desuden fandt vi en anden type af mere sjældne forandringer, der til gengæld ofte udvikler sig til strukturel ledskade og derfor meget mere sandsynligt er tidlige stadier af rygsøjlegigt. Vi har således vist, at mange af de mulige forandringer, vi kan se via MR-scanning, er både hyppige og fluktuerende. Det vil sige, at de ofte forsvinder igen, og altså sjældent udvikler sig til strukturelle gigtförändringer,” uddyber Bodil Al-Mashhadi Arnbak.

Undersøgelsen har været publiceret i det anerkendte medicinske tidsskrift *Arthritis & Rheumatology*.



Overdiagnosticering og overbehandling

De lette förändringer, som er meget hyppige og oftest forsvinder igen, er inddraget i de diagnostiske kriterier for rygsøjlegigt. Og det kan potentielt give usikkerhed hos nogle, der har fået stillet diagnosen på baggrund af disse förändringer, hvor det senere viser sig, at de ikke har rygsøjlegigt.

”Det betyder, at nogle risikerer at få stillet en diagnose uden at have rygsøjlegigt. Derved bruges ressourcerne ikke optimalt, ligesom det giver en unødigt usikkerhed hos den enkelte. Og da de nuværende diagnostiske kriterier for rygsøjlegigt også inkluderer de förändringer, der er hyppige - og ikke relateret til sygdommene, er der en reel risiko for, at vi med de nuværende metoder overdiagnosticerer og dermed behandler for mange,” pointerer Bodil Al-Mashhadi Arnbak.

Ressourcerne kan bruges mere optimalt

Bodil Al-Mashhadi Arnbak uddyber, at den biologiske behandling jo helst ikke skal tilbydes personer, der ikke har behov for den. Men ved de nuværende diagnostiske kriterier skal der ikke nødvendigvis så meget til, før man kan få stillet diagnosen rygsøjlegigt - og eventuelt få tilbudt behandlingen.

”Det kan være, at man skal overveje at justere på de diagnostiske kriterier, fordi der er en risiko for, at man kommer til at finde for mange, som alligevel ikke har rygsøjlegigt ved den nuværende form. Det er desuden vigtigt for den enkelte at være så sikker som muligt, når man får diagnosticeret en kronisk sygdom. Og samtidig kan man også bruge ressourcerne på en bedre måde,” pointerer Bodil Al-Mashhadi Arnbak.

Således kan undersøgelsen være med til at forbedre diagnosen af rygsøjlegigt, men kaster samtidig lys over nye udfordringer.

Mathildes mening



Afsavn og refleksioner

Af Mathilde Langballe Sørensen, jurist og morbus Bechterew-patient

Jeg savner mine kollegaer, min madklub, nære venner og mere perifere venskaber. I Coronaens navn har man måtte give afkald på en del relationer (for en tid) og forholde sig til, hvem der skulle være med i den helt tætte cirkel.

Jeg var vant til at se mine kollegaer hver dag, dem har jeg set sammenlagt seks uger i 2020. Det var nemmere i begyndelsen. Nu er det blevet svært. Jeg savner dem hver dag, specielt min sidemakker og de gode snakke, når der skulle hentes kaffe - både fagligt og privat.

Jeg har helt sikkert været langt mindre syg i 2020, end jeg plejer. Der har ikke været en kollega eller ven med et sygt barn derhjemme, som kom på arbejde og havde noget smitsomt med sig. Vi er blevet bedre til hygiejne og afstand, og det har bestemt været godt!

Som kronisk syg på biologisk medicin var det svært i begyndelsen. Hvad var det her, og hvor alvorligt var

det egentlig. Herhjemme har vi taget det seriøst hele vejen igennem, men Jesper har et samfundskritisk arbejde, og ham ville jeg ikke være foruden. Men cirklen var nødt til at blive tættere - det var ikke alle, der kunne være med i den kreds, vi kunne ses med.

Det har været grobund for nogle refleksioner. Gode og sunde refleksioner. Man måtte blive kræsen med, hvem man kunne ses med. Hvem var "vigtigst" i den sammenhæng, og hvem ville man bruge tiden med. Det har bestemt også givet stærkere venskaber og dybere samtaler, hvilket har været enormt berigende. Selv nye kollegaer blev pludselig meget tætte, fordi det var dem, man i de strenge nedlukninger havde mest kommunikation med, selvom det var telefonisk.

Der har bestemt også været afsavn - og det blandet med de refleksioner, det har bragt, har det - for mig givet et rigtig godt billede af, hvem og hvad jeg skal give mere energi og nærvær.



"Det har været grobund for nogle refleksioner. Gode og sunde refleksioner. Man måtte blive kræsen med, hvem man kunne ses med. Hvem var "vigtigst" i den sammenhæng, og hvem ville man bruge tiden med"

2021 skal blive et mere balanceret år. I mit arbejde skal jeg være bedre til at prioritere, i den forstand, at de ting, der betyder mest for mig, skal have mest energi, og bagatellerne skal jeg være bedre til at give slip på. Det gælder sikkert for mange, men jeg har et klart billede af, hvad der skal have min energi, og hvad der ikke skal.

Jeg vil give mine venskaber mere energi. Lave flere ting sammen med dem, der betyder noget - og skabe gode minder. 2020 har virkelig lært mig, at man

ikke må tage ting for givet eller som en selvfølge. Som jeg skrev i forrige blad, fandt vi ud af, at vi ikke kan få børn naturligt, og det har om noget sat tanker om relationer i gang.

Må verden blive lettere at færdes i igen, må vi igen kunne besøge alle de mennesker, der betyder noget for os, og må vi huske de gode ting, som pandemien har lært os!

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



Polyfa Consultants A/S

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

www.polyfa.com



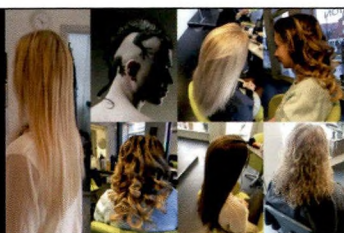
**Revision- &
Regnskabskontoret ApS**
REGISTREREDE REVISORER

Telefon 74 42 36 53

Østergade 20, 1. • 6400 Sønderborg • Telefax 74 42 37 86
E-mail: rr@revision-regnskabskontoret.dk

GODKENDT ERHVERVSSERVICE-LEVERANDØR

SALON 911
V/ TINE NISSEN



Koldingvej 17 • 7100 Vejle • Tlf. 22 22 18 47
mail@salon911.dk • www.salon911.dk

Online booking

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 prøvefri 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



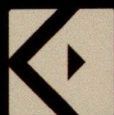
**Dansk
Gigthospital**



Dansk Gigthospital modtager patienter med Morbus Bechterew fra hele landet til specialiseret rehabilitering.

Har du ikke allerede været på et af vores MB-hold, så kontakt din egen læge for en henvisning.

www.danskgigthospital.dk



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

Landsdelsforening

Hovedstaden

Formand

Stig W. Nielsen

Hvedemarken 25 • 2860 Søborg

Tlf.: 3077 2052 • tune_4030_stig@hotmail.com

Kære medlemmer

2020 blev et meget stille år uden aktiviteter i foreningen. Det er vi kede af - også for de nye medlemmer vi har fået gennem året, som ikke har været i stand til at mødes og snakke med os gamle medlemmer.

Nu er vi begyndt på et friskt år, og vi håber, at det bliver muligt at gennemføre nogle arrangementer sammen med jer. Måske bliver det muligt, når vi når hen i foråret, og solen begynder at varme. Det kunne for eksempel være udendørs, så vi har mulighed for at gennemføre det, selvom der fortsat er restriktioner. I vil høre mere via mail.

Vi planlægger at holde årets generalforsamling i marts, men vi har endnu ikke fastlagt dato eller sted. Vi afventer lidt og ser, hvordan situationen udvikler sig, da det vil være afgørende for, om vi kan tilbyde middag og foredrag, som vi plejer, eller om vi skal holde det helt simpelt, som vi gjorde i efteråret 2020.

Pas godt på jer selv - og vi glæder os til at se jer i 2021.

På vegne af bestyrelsen

Stig Winther Nielsen



Landsdelsforening Vestsjælland

Formand

Henrik Østrup Sølling
Skovvejen 8, Reersø By • 4281 Gørlev
Tlf.: 2060 6440 • henrikostrup@gmail.com

Kære medlemmer

Allerførst ønskes i alle Godt Nytår.

I skrivende stund er vi i 2021, og overgangen fra 2020 forløb fint. Det er vel ikke en overdrivelse, at det forgangne år sent vil blive glemt. Dette nye år vil også blive husket, fordi vi forhåbentlig får skovlen under Corona virussen med diverse vacciner.

Det er ingen hemmelighed, at vi af hjertet håber, at landsmødet i år kan afholdes. Vi er jo vært for mødet i Landsdelsforening Vestsjælland. Der er meget mere info andetsteds i bladet herom. Vi håber og krydser fingre for, at vi atter kan mødes og i hvert fald albue mod albue hilse på hinanden.

Som en lille appetitvækker kan det fortælles, at der er sammensat et spændende omend kompakt pro-

gram, da vi i år, for første gang prøver at lægge landsmødet om lørdagen lige efter ankomst-kaffen.

Til medlemmerne i Vestsjælland har vi besluttet at give dem som deltager i landsmødet et økonomisk tilskud. Nærmere info tilgår jer på mail.

Vores kasserer John arbejder på en lille aktivitetskalender for 2021. Så hold øje med jeres postkasse.

Med venlig hilsen

På vegne af bestyrelsen

Formand Henrik Østrup Sølling



Landsdelsforening

Vejle-Ribe

Formand

Tina Aamann

Glænøvænget 18 • 6000 Kolding

Tlf.: 2925 5340 • tpaamann@gmail.com

Kære medlemmer

Jeg håber på, at når I læser dette, er vaccinen mod covid-19 frigivet til os, der er i øget risiko for alvorlige følger, så vi kan blive vaccineret og igen kan færdes mere sikkert blandt andre. Det har været et år med mange bekymringer om Corona, mange frustrationer over aflyste behandlinger og sygehusbesøg samt fester, sociale sammenkomster og arrangementer.

Jeg håber, at 2021 bliver et år, hvor vi atter kan få mulighed for at mødes fysisk. For godt nok har mange af os fundet alternative måder at kommunikere / være sammen med vores familie og venner på, men

altid på afstand og uden et skønt, kærligt kram. Bestyrelsen arbejder på at få arrangeret en generalforsamling i marts, men alt er jo rigtig usikkert. Jeg opfordrer jer til at holde øje med jeres mail.

Lykkebringende nytår til jer og jeres familie.

På bestyrelsen vegne

Tina Aamann



Landsdelsforening

Østjylland

Formand

Claus-Ebbe Junker

Lillemønt 22, Rodskov • 8543 Hornslet

Tlf.: 3024 0547 • clausebbejunker@gmail.com

Kære medlemmer

Først og fremmest ønskes I godt nytår.

Dette skrives i begyndelsen af 2021, hvor covid-19 stadig har stor indvirkning på danskerne og store dele af det danske samfund.

På denne tid ville det være normalt med en lille status over foreningsåret 2020. Det bliver alt for let, da det eneste medlemsarrangement med fysisk tilstedeværelse var vores generalforsamling i februar 2020.

De arrangementer, bestyrelsen havde planlagt afviklet i 2020, håber vi at kunne gennemføre i 2021.

I sidste magasin annoncerede vi, at generalforsamlingen i 2021 vil finde sted i slutningen af februar.

Forsamlingsloftet på ti/fem personer gælder frem til udgangen af februar, ligesom andre af de gældende anbefalinger og restriktioner forventes at

fortsætte i mindst to måneder. På denne baggrund har vi flyttet generalforsamlingen til 25. marts. I får naturligvis på vanlig vis en invitation / indkaldelse til generalforsamlingen.

På alle måder går vi mod lysere tider i denne tid; dagene bliver længere, foråret venter om hjørnet, og de første danskere er blevet vaccineret mod covid-19.

Det er frivilligt, om man vil lade sig vaccinere. Personligt vil jeg takke ja til vaccinen, når jeg får den tilbudt.

Bestyrelsen håber, at vi ses til forskellige arrangementer i 2021. Endnu engang godt nytår.

På bestyrelsens vegne

Claus-Ebbe Junker



Landsdelsforening Sønderjylland

Formand

Laila Stelzner

Søtoften 13 • 6430 Nordborg

Tlf.: 2666 1353 • svela@hotmail.dk

Kære sønderjyder - og alle andre glade læsere

Først, et rigtigt godt nytår til alle.

Da vi alle stadig lider under Corona-restriktionerne, er det lidt småt med faste datoer for arrangementer, dog håber vi på at kunne varsle generalforsamlingen i slutningen af marts.

Foreningens jubilæum har vi jo også stadig til gode, men sikke en fest det må blive, når "verden igen bliver et sikkert sted" - glæd Jer med spænding!

Vigtigst for nu er, at Pia har valgt at stoppe i Bestyrelsen. På godt jysk: det tøs vi æ temm'li træls - men os resterende vil her sige tusinde tak for indsatsen, et godt samarbejde og ikke mindst hyggelige stunder blandt andet til bestyrelsesmøder og arrangementer, tusinde tak Pia.

Dette afføder så et "stillingsopslag" - lønnen er generelt dårlig, bespisningen er til gengæld god, ligeledes er hyggen, samværet, arbejdet på kryds og tværs er enestående, og går du rundt med nogle kreative tanker, lidt ekstra energi og har lyst til at bidrage med både idéer og manuelt arbejde, så tøv ikke med at ringe til Laila.

På bestyrelsens vegne

Torben Hejlesen



Landsdelsforening

Nordjylland

Formand

Henrik Møller

Runddyssen 222 • 9230 Svenstrup

Tlf.: 2671 9644 • mbnordjylland@outlook.com

Kære medlemmer

I skrivende stund håber jeg, at I og Jeres familier er kommet godt og sikkert ind i 2021, og at det er lykkedes Jer at navigere udenom både covid-19 og den nye variant, der er så udbredt i vores landsdel.

Bestyrelsen glæder sig utroligt til, at vi igen kan mødes. Det er en underlig verden, hvor man kun lige ses med de få, der lige er i den nærmeste omgangskreds.

Vi afholder ikke vores årlige bowlingtur i februar, men regner med, at det kan blive muligt senere på året.

Vi håber stadig på, at vi kan afholde vores generalforsamling i marts/april, her i 2021.

På bestyrelsens vegne
Henrik Møller

Landsdelsforening

Fyn

Formand

Ally Granhøj

Svelmøparken 34 • 5600 Faaborg

Tlf.: 2126 2082 • algrmiol@gmail.com

Kære medlemmer

Da Corona/covid-19 sætter sine begrænsninger i øjeblikket, afventer vi med arrangementer, indtil fremtiden ser lysere ud.

Vi håber, at alle vores medlemmer har det godt, og vi ønsker jer alle et godt nytår.

De bedste hilsner fra formand Ally Granhøj



NYHED
til ømme
muskler
og led



BIDRO



Ledflex

Håndværkers ømhed forsvandt på en måned - med enkelt naturmiddel

Søren Nielsen fra Mesinge er 46 år, og han er selvstændig tømrer med eget tømrerværksted.



– Jeg har selvfølgelig fået nogle skavanker af at have arbejdet som tømrer i næsten 30 år, men det hører jo til faget, fortæller Søren Nielsen. – Da jeg så snakkede med en veninde, fortalte hun der var kommet et nyt produkt til ømme led, som hedder Ledflex, og hun

spurgte, om jeg kunne tænke mig at prøve det. Ja, selvfølgelig kunne jeg det, og jeg har nu taget to Ledflex kapsler til min morgenmad i cirka 30 dage. Jeg er allerede imponeret over virkningen. For jeg har i længere tid godt kunne mærke knæene efter de dage, hvor jeg har arbejdet meget nede på knæ, og jeg har altid været træt i ryggen efter arbejdsdage på værkstedet. Min håndskrift er også blevet sværere at læse på grund af de lidt stive håndled. Men vupti – efter en måneds tid med Ledflex er disse småskavanker stort set væk. Jeg nyder også, at disse småskavanker fra mit arbejde ikke længere begrænser mig i de ting, jeg gerne vil, når jeg har fri. Sidegevinsten er, at jeg også kan udstråle overskud, når jeg besøger nye og gamle kunder efter arbejdsdage, som oftest er fysisk krævende, slutter Søren Nielsen.



Yderligere information om Bidros produkter

Bidros direktør Marianne Danielsen lægger stor vægt på naturlige høje kvalitetsprodukter.

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 farmakologisk aktive stoffer

Hovedingredienserne er ingefær, gurkemeje og pilebark i form af ekstrakter med højere doser af aktive stoffer, som øger den terapeutiske effekt på naturens egne præmisser. Gurkemeje hjælper med at bevare sunde led og knogler. Ingefær hjælper med at opretholde leddenes bevægelighed og undgå morgenstivhed..

AVIVIR

Baobab



Serien til din tørre hud fra 'Det magiske baobabtræ'

Naturlig, luksuriøs hudplejeserie • Trænger hurtigt ind, fedter ikke og efterlader huden magisk blød • Styrker kollagenet og forbedrer hudens elasticitet • Hjælper med at reducere rødme og ubalancer i huden • Olien styrker din huds barriere og modvirker fugttab.

Forhandles hos apoteker, Matas, helsekost og online (avivir.dk/shop). AVIVIR ApS, tlf. 3969 0814, www.avivir.dk

Christiansfeld Taxi



v/ Holger Larsen
Kongensgade 10 · 6070 Christiansfeld
Telefon 74 56 15 13
Fax 74 56 13 45

Svane Apoteket

- dit apotek i sundhedshuset

Tilbud til patientsforeninger:
Lån apotekets mødelokale



Svane Apoteket

Opnærplads 1-3
6200 Aabenrød
Tlf. 7462 2200

Åbningstider:
Man-tors 9.00 - 17.30
Fre 9.00-18.00 · Lør 9.00-13.00

P-plads
lige ved
døren



MULTI-TEK
Kvalitetsprodukter siden 1988

Tlf.: 8711 0090
www.multitek.dk

Branddøre - Ståldøre - Brandporte
Sikkerhedsdøre - Brandvinduer

Sponsoreret

Vi leverer i hele Danmark
til lave nettopriser...
Ring 7568 7300
eller bestil på hk-hornsyld-shop.dk

Diesel og
fyringsolie



OLIE A/S

Nørregade 28
8783 Hornsyld
www.hk-hornsyld.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



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 potter produceret i Danmark med stor miljøhensyn, håndsorteret og hurtig levering

Eskelund's Bageri



v/ Thomas Jensen Kirk - Odensevej 1 - Langeskov

AUTOMALEREN
Hjørring A/S



Albert Ginges Vej 2 A · 9800 Hjørring
Tlf. 98 92 55 33

Mobil: 20 99 50 13 · 40 89 82 16 · Fax 98 92 91 74

E-mail: paw@automalerenhj.dk
www.automalerenhj.dk

SE UDGIVELSEN
Online

scan her:



Frederiksborg Apotek

Slotsgade 26
3400 Hillerød
Tlf. 48 26 56 00

www.frederiksborg-apotek.dk
Apoteket med den lange åbningstid

Åben alle årets dage 8-21

Nyttige oplysninger

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

Åbningstider mandag-torsdag kl. 9.00-16.00 • fredag kl. 11.00-15.00

FNUG (ForeningE N af Unge med Gigt)
Gentoftegade 118, 2820 Gentofte
Tlf. 4181 9545 • www.fnug.dk



Hovedbestyrelsen



Formand

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



Sekretær + ASIF

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



Bestyrelsesmedlem

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



Næstformand

Mathilde Langballe Sørensen
8381 Tilst
Tlf. 2758 7445
mathildelangballe@hotmail.com



Bestyrelsesmedlem

Monica Andersen
Sydslunden 6
6800 Varde
Tlf. 2849 6064
mbforening@outlook.dk



Revisor

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



Kasserer

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



Bestyrelsesmedlem

Liz Nielsen
Grundtvigsvej 28 st. tv.
6000 Kolding
Tlf. 2273 8804
liz.kolonihave@gmail.com

Jens Ole Rasmussen er tilknyttet som konsulent for hovedbestyrelsen med fokus på fysioterapi og fokuslinikker.

Jens Tryde er tilknyttet som konsulent for hovedbestyrelsen med fokus på medlemsmagasinet og eksterne samarbejdspartnere.

Landsdelsforeningsformænd



Hovedstaden

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



Sønderjylland

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



Sjælland Syd

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



Vestsjælland

Henrik Østrup Sølling
Skovejen 8, Reersø By
4281 Gørlev
Tlf. 2060 6440
henrikstrup@gmail.com



Nordjylland

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



Vejle-Ribe

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



Østjylland

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



Fyn

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