



Nr 2.
Maj 2021
28. årgang

Magasinet om Rygsøjlegigt

**Mathildes kamp
for vaccination**

Navigér i krisetid

Kunsten at glædes trods
Corona og usikkerhed



Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew



Af Allan Steen Andersen

Forvirring og skuffelse

Der var virkelig god stemning, da vi for fem måneder siden hoppede ind i 2021.

Smitten var faldende, der var begyndt at ankomme flere vacciner, og vaccineplanen var på plads. Men så blev det forvirrende. Pludselig blev jeg i tvivl. Hvilken gruppe er jeg havnet i, og hører jeg noget fra læge eller sygehus, fordi jeg jo måtte være i "særlig øget risiko" eller i "øget risiko", altså gruppe 5 eller 10? Måske var jeg helt glemt og havnet i gruppe 12? I henhold til de første vaccineplaner hørte det at have en inflammatorisk reumatologisk sygdom under "øget risiko". Politikkerne havde jo også givet liv til den betragtning, når man hørte, at der skal passes på de svage og kronisk syge. På et tidspunkt blev der fra Folketingets talerstol sågar sagt, at det er meget alvorligt, og at 600.000 kan dø med Corona i Danmark.

Jeg nåede aldrig at blive klogere på, hvilken gruppe jeg tilhørte, før skuffelsen meldte sig. I begyndelsen af marts ønskede Danske Regioner pludselig at ændre vaccineplanen, så man fremover skulle vaccineres efter alder, uden hensyntagen til sygdomsforløb - og for mange uden hensyn til nedsat immunforsvar. Det betød, at yngre patienter med en kronisk sygdom pludselig kom bagerst i køen til en covid-19 vaccine.

Foreningens næstformand Mathilde Langballe Sørensen, der i så fald ville blive sat langt bag i vaccinekøen, tog straks kampen op sammen med Giftfor-

eningen og flere andre patientforeninger. Det blev til en række indlæg i pressen og på sociale medier. Men lige lidt hjalp det. Der blev snakket for døve øren. Flere politikere var imod en ændring af vaccineplanen, men de overlod desværre beslutningen til Sundhedsstyrelsen, der nu mente, at den enkeltes alder var afgørende for et covid-19 sygdomsforløb.

Tilbage står en lang række personer med en kronisk sygdom, og de er i mine øjne blevet misbrugt i løbet af Coronapandemien - og blevet efterladt bagerst i vaccinekøen. Flere er endda blevet så skræmte af diverse udmeldinger pandemien igennem, at de har isoleret sig op til et helt år af frygt for at blive smittet med Corona. Mathilde formulerede det således: "Det er som om, man er blevet bedt om at løbe et maraton, og lige før mål flyttes målstregen."

Det havde været på sin plads, at vores patientgruppe, der det seneste år er blevet bedt om at være ekstra forsigtig med hensyn til Coronasmitten, var blevet tilgodeset i den nye vaccineplan. Nu virker det som om, det nærmest er et lotteri, om man kan blive vaccineret under det, som kaldes "særlig risiko" eller efter alder. I nogle tilfælde kan man ringe til sin tilhørende region og dermed blive visiteret til vaccination - mens andre ikke kan. Det er endt med, at den nationale vaccineplan mere er blevet en regional vaccineplan, hvor der vurderes forskelligt.

Jeg ønsker alle en fantastisk sommer.



Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew

Redaktion: Allan Steen Andersen
(ansvarshavende redaktør)
Kirkeballes 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



Miljømærket tryksag
5041 0751



Husk landsmødet 30. - 31. oktober

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. august 2021

Indhold nr. 2 • 2021

Mathildes jagt på vaccinen 4

Vacciners betydning for vores sundhed 7

Kunsten at navigere i krisetid..... 12

Graviditet var ingen lykkehistorie 16

Covid-19 har holdt
gigtpatienterne hjemme..... 19

Data om din gigtsygdom gavner
både dig og andre gigtpatienter 20

Landsdelsforeningsnyt 24

Nyttige oplysninger 35

Mathildes jagt på vaccinen

Af Lars Christensen, journalist

Torsdag 29. april var lykkens dag for Mathilde Langballe Sørensen. Her fik hun det første af to vaccinstik mod Coronavirus. Jagten på det eftertragtede stik var dog en lang, opslidende kamp.

De fleste kender formentlig Mathilde som næstformand i Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew. Den 28-årige jurist er også flittig klummeskribent i dette magasin – og så har hun på det seneste været en del i medierne. I sin jagt på at blive vaccineret mod Coronavirus.

Og det har vitterlig været en kamp for Mathilde at blive indstillet til vaccination mod Coronavirus. En kamp, der i sidste ende blev kæmpet med stor hjælp fra Gigtforeningen og ved at få bredt sagen ud i medierne. Udsigten til at blive vaccineret i marts blev nemlig pludselig forlænget. Men hvad var det så lige, der skete, siden Mathilde skulle så meget igennem?

I december 2020 oprettede Sundhedsstyrelsen de velkendte vaccinegrupper i forhold til, hvornår vi hver især kunne forventes at blive tilbudt vaccination mod Coronavirus. Og som gigtpatient med en kronisk autoimmun sygdom var spørgsmålet dengang, om man var i gruppe 5 eller gruppe 10 – alt efter om man var i "øget risiko" eller "særlig øget risiko". Det fremgik tydeligt, at hvis man blandt andet var i behandling med biologiske lægemidler, hørte man til i gruppe 5. Hvilket altså var tilfældet for Mathilde.

"Jeg havde således ifølge Sundhedsstyrelsens vaccineplan en forventning om, at jeg og mange andre ville få tilbud om vaccination tidligere end normal-

befolkningen, som ikke fejler noget," siger Mathilde og begynder sin fortælling:

"Da vi så kom ind i marts, hvor de personer, der skulle være i gruppe 5, efter planen skulle tilbydes vaccination, tog jeg kontakt til reumatologisk afdeling på Aarhus Universitetshospital. Jeg fik så det svar tilbage, at jeg slet ikke var meldt ind til vaccination, som de ellers skulle have gjort. Det var en meget bekymrende besked at få, for siden Corona-pandemien tog fart i Danmark, har jeg i den grad taget mine forholdsregler og isoleret mig hjemme," siger hun.

Fejl og ændret vaccineplan

I begyndelsen af marts ønskede Danske Regioner nu pludselig også at ændre vaccineplanen, så man fremover skulle vaccineres efter alder, uden hensyntagen til sygdomsforløb – og for mange uden hensyn til nedsat immunforsvar. Det betød, at yngre patienter med en kronisk sygdom – som Mathilde – pludselig kom langt bag i køen til en covid-19 vaccine.

Aarhus Universitetshospital var ansvarlige for at melde Mathilde og en lang række andre patienter ind til vaccination. Dette fik Mathilde også bekræftet fra Region Midtjylland og Statens Serum Institut. At hun ikke var meldt ind til vaccination, var således en tydelig fejl og enslydende med, at hun skulle vente betydeligt længere. På vegne af patientorganisationen "De Autoimmune" – der er en sammenslutning

af fem patientforeninger, blev der fremsendt en skrivelse for at få helt klarhed over, hvordan visitationen af vaccinationerne skulle ske, og der kom besked tilbage om, at den behandlende speciallæge skulle indstille til vaccination. Dette var altså blot ikke sket i Mathildes tilfælde – og heller ikke for en lang række andre patienter. Således kunne Mathilde altså ikke se frem til en snarlig vaccination trods flere kroniske autoimmune sygdomme og behandling med biologisk medicin.

”Jeg kom derefter i kontakt med Gigtforeningen, som har været en enorm hjælp. De tog med stor professionalisme og ansvarsfuldhed hånd om, at mange

gigtpatienter tilknyttet blandt andet Aarhus Universitetshospital ikke var blevet meldt ind til vaccination,” forklarer Mathilde.

I mediernes søgelys

For at få fokus på problematikken gik Mathilde med hjælp fra Gigtforeningen ud med historien i medierne – og hun endte på den baggrund blandt andet i TV2 Nyhederne og TV-avisen på DR, ligesom hun var med i en del avisartikler.

”Medierne har virkelig vist interesse for denne problematik og været med til at belyse emnet og i sidste ende været med til at løse det. De har blandt andet



POLITIKEN

»Jeg kunne vælge at sige, at det her virker uretfærdigt, men i virkeligheden handler det om, at jeg er bange«

Organisationer frygter, at yngre med handicap og kroniske sygdomme kan komme til at betale en høj pris, hvis vaccineudrulning fremover skal gå efter alder.



Jyllands-Posten

Kronisk syge føler sig svigtet trods fremstrakt hånd fra Sundhedsstyrelsen

Unge med en kronisk sygdom er blevet skubbet bagerst i køen til vaccination mod covid-19, og det er handicaporganisationerne stærkt utilfredse med.



været gode til at stille kritiske spørgsmål til de ansvarshavende myndigheder,” pointerer Mathilde.

Presset og indsatsen gav pote i sidste ende. Det hjalp, at Mathilde valgte at råbe op frem for at tie. Hun fik således sin første vaccination 29. april, og andet stik er i skrivende stund planlagt til 20. maj.

”Det har været under al kritik, at man som kronisk syg har skulle bruge så mange ressourcer på at sikre sig, om man var visiteret til en vaccine eller ej. Vi var en stor gruppe kronisk syge, som var faldet mellem to stole. Der kan ske fejl, men at man ikke sørger for, at der er nogle helt klare retningslinjer på området, eller at der er et sted, hvor man som patient kan få hjælp i sådanne situationer, er for mig uforståeligt,” pointerer Mathilde og uddyber:

”Det har været utroligt hårdt at passe et fuldtidsarbejde og samtidig være i dette forløb. Jeg har levet stort set isoleret gennem hele Coronaperioden, har taget så mange forholdsregler og set så få mennesker. Jeg har gjort alt, jeg kunne for at passe på mig selv. Når man så oveni møder et sundhedsvæsen, som i mange henseender ikke har hjulpet os som patienter, bliver det enormt hårdt, opslidende og frustrerende. Der er ingen kronisk syge mennesker, der fortjener dette. Vi har i forvejen en begrænset mængde energi, så det kan ikke passe, at man skal kæmpe med næb og klør for at få tid til en vaccination”.

Hvor opslidende dette forløb har været for Mathilde, siger sig selv. Men det har ikke været forgæves. Hendes ivrighed viser nemlig også, hvor stærke patientforeninger kan være, og hvilken forskel de kan gøre for os som patienter.

Vacciners betydning for vores sundhed - i historisk perspektiv

Af Lars Christensen, journalist

Gennem tiden har vacciner – ikke blot mod Coronavirus – men mod forskellige sygdomme været et betydende fremskridt for folkesundheden over hele verden. Og herhjemme har vaccinationer ført til, at flere børnesygdomme stort set er udryddet.

Debatten om vacciner dukker op med jævne mellemrum. Omkring år 2000 gav nogle forskere udtryk for, at vaccination mod mæslinger kunne medføre autisme. Igen i 2009 fik vaccinesnakken ny luft, da man begyndte at vaccinere piger med HPV-vaccine mod livmoderhalskræft. Igen mente nogle, at vaccinationen kunne medføre alvorlige bivirkninger. Mediernes omtale af disse piger og de eventuelle bivirkninger medførte, at langt færre blev vaccineret med HPV-vaccinen de følgende år.

Da covid-19 pandemien ramte verden, satte det gang i et internationalt kapløb om udvikling af vacciner mod coronavirus. Covid-19 pandemien har således tydeliggjort, hvor afhængige vi er af vacciner, og med den øgede bevidsthed om fremtidige mulige pandemier, er forskere og lægemiddelindustrien allerede nu ved at forberede sig på et øget behov for langt hurtigere at kunne udvikle vacciner.

Den moderne vaccinationsteknik kan henføres til den britiske læge Edward Jenner, der foretog verdens første vaccination for præcis 225 år siden. Dengang i 1796 havde han bemærket, at malkepiger, der blev smittet med kokopper, ikke blev angrebet af menneskekopper. Efter moden overvejelse overførte han derfor lidt lymfe fra kalve med kopper til mennesker. Det viste sig at gøre mennesker immune over for menneskekopper. Grundstenen til vor tids moderne

vacciner var dermed lagt og skulle vise sig at få meget stor betydning for verdenssundheden helt frem til i dag.

Et af de største medicinske gennembrud
"Vacciner er et af de største lægevidenskabelige gennembrud i den medicinske historie. Det, at en vaccine kan stimulere immunsystemet, så den vaccinerede opnår immunitet mod den pågældende sygdom, så spredningen af sygdom mindskes og den måske helt udryddes, sådan som vi har set med flere sygdomme, er helt fantastisk og har medført en historisk forbedring af folkesundheden uden sidestykke," siger Søren Brostrøm, direktør i Sundhedsstyrelsen, til Magasinet om Rygsøjlegigt.

Søren Brostrøm beskriver således ganske præcist den betydning, vacciner har haft i Danmark og mange andre lande verden over. Før indførelsen af de omfattende vaccinationsprogrammer herhjemme tog børnesygdomme hvert år livet af tusindvis af danske børn eller var årsag til varige handicap. I perioden efter Anden Verdenskrig og frem til 1960 fik 20.000-80.000 danskere årligt kighoste, hvilket kostede livet for tusindvis, herunder mange spædbørn. Fra 1950 og frem til 1980 smittede mæslinger årligt 10.000-80.000 danskere, og den sidste store polio-epidemi i årene 1951-1953 kostede ca. 350 danskere livet, mens langt flere blev ramt af alvorlige lammelser.

*"Vacciner er et af de største læge-
videnskabelige gennembrud i den
medicinske historie."* Søren Brostrøm



Sygdomme vi kom til livs

Kopper

Verdens først kendte vaccine var mod sygdommen kopper. I dag er kopper stort set glemt, men tidligere var sygdommen meget frygtet, fordi den tog livet af hver tredje smittede og efterlod de overlevende med vansirede, dybe ar. I 1796 opfandt den engelske læge Edward Jenner den første reelle vaccine netop mod kopper. Den første vaccine i verden var således en realitet, og antallet af koppetilfælde begyndte at falde brat. I 1980 blev kopper erklæret for udryddet af verdenssundhedsorganisationen WHO.

Polio

Polio er en anden af de helt store plager, der er slået tilbage ved hjælp af vaccine. Sygdommen kaldes også børnelammelse, fordi poliovirus hovedsagelig angriber børn under tre år, der i mange tilfælde enten dør eller bliver permanent lammet. I 1950'erne og 1960'erne blev der udviklet effektive vacciner, og i dag er polio tæt på at være helt udryddet, dog forekommer der stadig et par tilfælde hvert år.

Mæslinger

Udbredelsen af mæslinger blev også bremset via vacciner. På verdensplan dør stadig knap 200.000 mennesker hvert år som følge af mæslinger. WHO vurderer imidlertid, at dødstallet ville ligge på 2,7 mio. årligt, hvis ikke vi havde vaccine mod mæslinger.

Hjernehindebetændelse

I 1990'erne kom der en vaccine mod hjernehindebetændelse, hvilket næsten har elimineret sygdommen, der kan forårsage varige skader i nervesystemet. I Danmark er lidelsen meget sjælden i dag og forekommer ifølge Statens Serum Institut mest blandt ældre og børn, der ikke er blevet vaccineret. I udviklingslandene trives sygdommen dog stadig. Her dør knap 390.000 personer stadig hvert år som følge af hjernehindebetændelse.

Stivkrampe

Tidligere var stivkrampe meget udbredt og dødelig, men er nu kraftigt på retræte takket være vacciner. Sygdommen smitter gennem sporer af en bakterie, som kan komme ind i kroppen, hvis man skærer eller stikker sig på noget urent. Uden vaccine eller behandling ville en femtedel af de personer, der bliver smittet med bakterien, dø.

Difteri

Difteri er en infektion af lungerne forårsaget af bakterier. Bakterien producerer et giftstof, der kan skade hjerte, nyrer og nervesystem, og det kan ende med at koste livet. Siden vaccinen blev indført i 1950, er sygdommen slået tilbage, og der har ikke været et tilfælde af difteri i Danmark siden 1998.

UDDANNELSES-
OG ARBEJDSLIV:
TIL DIG, DER ER
ERHVERVSAKTIV



Weekendforløb: Balance i uddannelses- og arbejdslivet

Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew tilbyder dig et boost på Sano. Få mentalt og fysisk overskud med en weekend på Sano, hvor der vil være fokus på, hvordan du skaber balance i dit uddannelses- og arbejdsliv.

BOOST DIT LIV

Vi tilbyder en hyggelig weekend med spændende oplæg. Du kan høre om den svære balance i lovgivningen og de ydre rammer på arbejdspladsen. Sanos psykolog holder foredraget 'identitet, selvværd og accept', og der vil efterfølgende være en workshop om, hvordan du selv opnår balance i dit uddannelses- og arbejdsliv.

Mellem oplæggene er der fokus på behagelig bevægelse, fx gennem træning i varmtvandsbassin, og vi udnytter centrets smukke beliggenhed til gåture og andre udendørs aktiviteter. Der vil også være mulighed for at prøve kræfter med mindfulness.

Opholdet omfatter indlogering på eget værelse, forplejning (første måltid er middag fredag aften) samt oplæg og aktiviteter. Programmet kan ændre sig. Du får et endeligt og udførligt program, når du ankommer til Sano.

TID & STED

Fredag den 27. august 2021 kl. 13.30 - søndag den 29. august 2021 kl. 12.30.
Opholdet foregår på Sano, Slagelsevej 32, 4230 Skælskør.

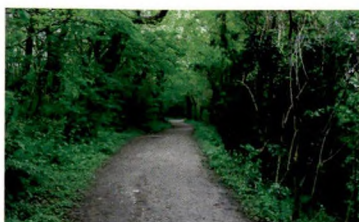
PRIS

Indkvartering på enkeltværelse, aktivitetsprogram og fuld forplejning. Der er en egenbetaling på kr. 500,- for medlemmer af foreningen. Indmeldelse i foreningen kan ske sammen med tilmeldingen, hvis du ikke er medlem. I prisen er inkluderet en øl, vand eller 1 glas vin til middagen fredag og lørdag.

TILMELDING

Der er 24 ledige pladser. Opholdet er fortrinsvis for ny-diagnosticerede og personer med rygsøjlegigt, som ikke tidligere har deltaget på weekendforløb. Ægtefæller kan som udgangspunkt ikke deltage.

Du tilmelder dig ved at sende en mail med dit fulde navn, adresse, telefonnummer og e-mail til Allan Steen Andersen på: allan@abasa.dk. Ved tilmelding indbetaler du beløbet på følgende: Sparekassen Thy 9090 0000421839. Tilmeldingsfristen er den 1. august 2021. Tilmeldingen er bindende.



Program 27. - 29. august 2021

Fredag

13.30 - 14.00

Ankomst og indkvartering, udlevering af nøgler, mappe og navneskilt

14.00 - 15.30

Velkomst v. landsformand Allan Steen Andersen.

Velkomst v. afdelingschef Charlotte Oredson & serviceleder Katrine V. Nielsen

Introduktion til årets tema v. psykolog og fysioterapeut

Praktisk info, holdopdeling til varmtvandsbassin. 'Lær hinanden at kende'- aktivitet

16.00 - 16.15 - hold 1
Omkklædning til bassin

16.15 - 16.45 - hold 1
Varmtvandsbassin

16.00 - 16.30 - hold 2
Valgfrit - Gåtur med blik for træning i naturen

16.45 - 17.00 - hold 2
Omkklædning til bassin

17.00 - 17.30 - hold 2
Varmtvandsbassin

17.00 - 17.30 - hold 1
Valgfrit - Gåtur med blik for træning i naturen

18.00
Middag inkl. 1 glas vin, øl eller vand
Mulighed for tilkøb ekstra vin, øl og vand

19.00 - 20.30
Kom og ryst sammen med dine medkursister v. psykolog & fysioterapeut

21.00
Kaffe med lidt sødt

Lørdag

Kl. 8.00 - 9.00

Morgenmad

Kl. 9.00 - 11.00

At balancere i lovgivningen og de ydre rammer på arbejdspladsen og uddannelsen v. socialrådgiver

Kl. 11.30 - 12.30

Frokost

Kl. 12.30 - 12.45

Ryste kroppen, v. fysioterapeut

Kl. 12.45 - 13.45

'Balance i uddannelses- og arbejdslivet', om identitet, selvværd og accept v. psykolog

Kl. 14.15 - 14.30 - hold 1
Omkklædning til bassin

Kl. 14.30 - 15.00 - hold 1
Træning i varmtvandsbassin v. fysioterapeut

Kl. 14.15 - 15.00 - hold 2
Mindfulness v. psykolog

Kl. 15.15 - 15.30 - hold 2
Omkklædning til bassin

15.30 - 16.00 - hold 2
Træning i varmtvandsbassin v. fysioterapeut

Kl. 15.30 - 16.15 - hold 1
Mindfulness v. Psykolog

Kl. 16.30 - 17.45

Workshop 'Balance i dit eget uddannelses- og arbejdsliv' med mulighed for hygge og gåtur v. psykolog og fysioterapeut

Kl. 18.30

Middag inkl. 1 glas vin, øl eller vand
Mulighed for tilkøb ekstra vin, øl og vand

Kl. 20.00

Hygge med kaffe med lidt sødt

Søndag

Kl. 8.00 - 9.00

Morgenmad/brunch

Obs. Senest udtjekning kl. 10

Kl. 9.00 - 10.00

Træning v. fysioterapeut.
Sjov og aktiv træning hvor vi får gang i både kroppen og smilebåndet.

Kl. 10.00 - 11.00

Balance i bevægelse, med fokus på arbejdslivet v. fysioterapeut

Kl. 11.30 - 12.00

Tak for denne gang, hvad tager I med? v. fysioterapeut

Kl. 12.00

Tjek ud og aflevere nøgler.
Aflevering af evalueringsskema.

Kl. 12.30

Tak for denne gang v. landsformand Allan Steen Andersen

Kunsten at navigere i krisetid

Af Lars Christensen, journalist

Vi lever i en tid præget af uvished. Men vi lever og skal have det bedste ud af tilværelsen trods kronisk sygdom og trods Corona. Men hvordan overkommer man egentlig en tid med modstand og barrierer? Og hvordan opnår man glæde trods usikkerhed, fortvivlelse og frygt?

Opskriften på lykke er individuel og ændrer sig livet igennem. Eksempelvis kan lykke i barndommen være en tur i Tivoli, mens lykke indebærer noget andet i teenageårene og voksenlivet. Men der bliver også andre perspektiver på lykkefølelsen, når man har en kronisk sygdom, og når vi lever i en Corona-tid.

Vi kan alle gøre meget for vores trivsel og lykke - også i krisetider. Sådan lyder den korte melding fra Jesper Bay-Hansen. Han er speciallæge i almen medicin, specialist i klinisk sexologi, parterapeut og en efterspurgt foredragsholder. Han er endvidere forfatter til flere bøger om blandt andet livsglæde, lyst og livskunst, og til daglig har han en privat samtaleklinik, Klinik for Sexologisk Rådgivning og Samtaleterapi i Charlottenlund.

"Fra mit arbejde som læge og terapeut ved jeg, at mange har et unuanceret negativt syn på deres kroniske sygdom, fordi de fokuserer på alt det, de ikke kan. Eksempelvis på smerterne og stivheden i ryggen og de begrænsninger, det medfører. Det er en form for negativ psykologi, hvorimod positiv psykologi fokuserer på det, man stadig kan trods smerter og stivhed," siger Jesper Bay-Hansen.

Men hvordan fokuserer man så på det positive, når det negative har tendens til at overskygge?

Lysglimt og taknemmelighed

Ifølge Jesper Bay-Hansen kan man arbejde specifikt med at få øje på små lysglimt i hverdagen, og selv de mørkeste dage har lysglimt. Og i stedet for at sigte efter den store berusende lykkefølelse, de færreste af os alligevel meget sjældent opnår, kan man gøre det lidt mere "spiseligt". Selv et lille lysglimt, hvor forbigående det end måtte være, har også værdi. For får vi nok af dem, summerer det sammen som det velkendte ordsprog om bækkene og åen.

Eksempelvis kan man nyde synet af en smuk solopgang eller værdsætte, at ens ægtefælle serverer en kop kaffe. Her gælder det om at standse op, nyde og dvæle ved den smukke solopgang eller duften af kaffen - eller synet af ens elskede. En sådan opregulering af positive følelser kaldes i positiv psykologi for savoring.

"Det handler også om at være taknemmelig, og at man eksempelvis ser på sit familieliv eller sine venskaber med taknemmelighed. Selv om man har stærke smerter og måske er bevægeindskrænket, kan man alligevel finde små lysglimt, og til syvende og sidst er vi alle medskabere af vores egen lykkefølelse, så det handler om at finde lysglimt i hverdagen og værdsætte dem," påpeger Jesper Bay-Hansen.



*"Man behøver ikke at jage det
grønneste græs på den anden
side, for i sidste ende bliver
græsset grønnest dér, hvor man
vander det. Så man skal gøre
noget selv,"*

Jesper Bay-Hansen

Hvis man higer efter den store berusende lykkefølelse, man kendte, dengang man var nyforelsket, er det nemt at ende med lykkemæssige selvmål. Det er derfor vigtigt at sænke barren og have en realistisk tilgang.

Corona ændrer lykkefølelsen

At få en kronisk sygdom kan bestemt ændre ens syn på tilværelsen. Undersøgelser viser, at graden af trivsel og lykkefølelse også i stor grad afhænger af måden, man tackler sygdommen på, og at man ikke ser den som en begrænsning for alt i sit liv. Eksempelvis kan man som gigtpatient ofte have stivhed i leddene specielt om morgenen, og så kan det måske være en ide at lægge dagens aktiviteter et stykke oppe af dagen, så man på den vis prioriterer, hvornår man bruger sin energi i forhold til, hvornår man har sine bedste timer. Derved er der større mulighed for et positivt outcome.

"Coronatiden påvirker vores trivsel og lykkefølelse. I en tid med Corona og deraf følgende usikkerhed og ustabilitet er rammerne for lykkefølelse anderledes. Man kan sige, at substratet for at glædes og føle lykke for en tid er mindre. Derved kan det være sværere at finde den samme form for livsglæde, tilfredshed og optimisme," siger Jesper Bay-Hansen og fortsætter:

"I Coronatiden bliver vi konfronteret med det uvisse, for vi ved ikke, hvor det vil ende. Vi bliver også konfronteret med vores egen og andres dødelighed, og det fører os mennesker hen til eksistentielle overvejelser og eksistentielle krisereaktioner, og det har mange svært ved at håndtere. Når de vante strukturer forvinder fra vores hverdag, begynder bekymringstanker og fremtidsfrygt at indfinde sig hos mange. Og har man en kronisk sygdom oveni, bliver det

Det kan være en kilde til inspiration at se nærmere på, hvad der karakteriserer lykkelige mennesker:

- De bruger meget tid på familie og venner, og de plejer og nyder disse forhold.
- De har nemt ved at glæde sig med andre og føle genuin medglæde.
- De har nemt ved at føle og udtrykke taknemmelighed.
- De er hurtige til at tilbyde en hjælpende hånd.
- De nyder livets goder og evner at leve i nuet.
- De er optimistiske, når de forestiller sig deres fremtid.
- De har sat sig livslange mål og ambitioner.
- De har gjort motion til en ugentlig eller daglig vane.
- De spiser en sund alsidig kost og har sunde drikkevaner.

Lykkelige mennesker har dog også deres andel af stress, kriser og tragedier.

Kilde: Recepten på lykke 2.0 – om kunsten at glædes, også i krisetider med usikkerhed, fortvivlelse og frygt. Udgivet februar 2021 fra Forlaget Ella.

Recepten på lykke 2.0

Jesper Bay-Hansen har i foråret 2021 udgivet bogen "Recepten på lykke 2.0". Bogens fokus er på at få endnu mere glæde, lykke og trivsel i sit liv. Med afsæt i ny og essentiel viden vendes spørgsmålene: Findes der en recept på lykke og trivsel, og hvad består den i givet fald af? Er recepten en anden i krisetider med usikkerhed, fortvivelse og frygt end i tider med indre ro og samfundsmæssig stabilitet?

De korte svar på disse spørgsmål er: Ja, der findes en recept på lykke og trivsel – om end recepten er unik for hver enkelt af os og hurtigt kan ændre sig, præcis som det er tilfældet med vores levevilkår og livsbetingelser.

"Recepten på lykke 2.0" giver inspiration til at forstå og leve i verden på nye måder.

bestemt ikke lettere at håndtere, men med de rette værktøjer kan man komme langt," uddyber Jesper Bay-Hansen.

Plan A og plan B

Ifølge Jesper Bay-Hansen er der overordnet (mindst) to tilgange til at opnå mere lykke: Han kalder dem plan A og plan B. Den første går ud på at afprøve forskellige lykkeaktiviteter. Det kunne for eksempel være taknemmelighedsøvelser eller at dyrke det meningsfulde og passionerede eller at bruge kroppen i det omfang, man kan. Får man ikke gevinst ved det,

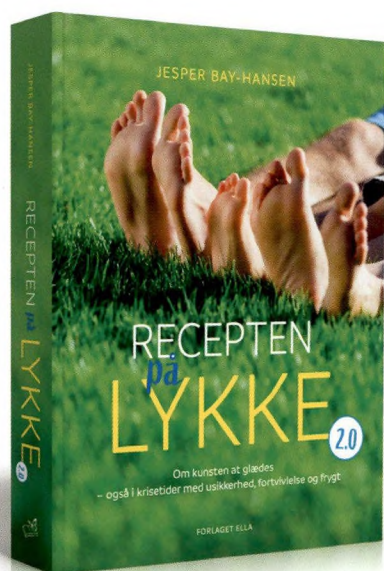
kan man bruge plan

B: Her handler det om at kopiere, hvad der karakteriserer mennesker, der oplever sig lykkelige (se faktaboks side 14). Et eksempel herfra er at sætte sig mål. For en gigtpatient kunne det for ek-

sempel være et mål om at gå 3000 skridt om dagen. Altså et konkret mål man stræber efter og kan lykkes med. Og jo lavere man sænker baren, des større er chancen for, at det lykkes. Det handler i mange henseender om at samle personlige succeser og mini-succeser - og få oplevelsen af at lykkes.

"Man behøver ikke at jage det grønneste græs på den anden side, for i sidste ende bliver græsset grønnest dér, hvor man vander det. Så man skal gøre noget selv," siger Jesper Bay-Hansen og påpeger, at lykkelige mennesker også rammes af stress og kriser - og sågar traumer og tragedier.

Gennem livet kommer vi alle sammen ud for kriser på den ene eller anden måde - det er et livsvilkår, men det handler i store træk om, hvordan vi takler det. Nogle kan virkelig få det svært og også få et varigt lykketab, så krisen derved medfører nedsat livsglæde på lang sigt. Omvendt kan en krise også udvikle en på det personlige eller relationelle plan, så man kommer gladere ud på den anden side, end man var inden krisen. For de indviede i den positive psykologis termer kaldes dette posttraumatisk vækst.



Graviditet var ingen lykkehistorie

Af Charlotte Strøm, journalist

Da Sofie Dalsgaard blev mor til William i januar 2020, var lykkefølelsen en skærende kontrast til de foregående måneder. Graviditeten var nemlig ikke den vidunderlige periode af livet at gå igennem, som andre gravide kunne berette om. Sofie, som har rygsøjlegigt, kæmpede i stedet med smerter og udmattelse. Alligevel fortryder hun ikke sit valg, selv om hun blev frarådet at blive gravid af lægerne.

Der er fart på 28-årige Sofie Dalsgaard, der, som indehaver af en optikerbutik og to cafeer samt ikke mindst mor til en 1-årig dreng, har nok at se til. Sofies friske stemme efterlader intet indtryk af, at hendes liv i høj grad præges af den kroniske sygdom, som hun fik konstateret for cirka fem år siden. Det har været svært at få kontrol over rygsøjlegigten, og hendes behandlingsforløb har været præget af jagten på at finde en effektiv og på samme tid tolerabel behandling.

"Jeg er vist, hvad man kan kalde en besværlig 'kunde' for reumatologisk afdeling," siger hun med et skævt smil og forklarer, at hun har været i biologisk behandling, siden hun fik diagnosen.

På nuværende tidspunkt er hun på sin sjette biologiske behandling uden, at det dog har fået sygdommen helt under kontrol.

"Den medicin, der virker godt på mig, tåler jeg som regel ikke ret godt," forklarer hun og henviser til, at hun undervejs har måtte døje med mange forskellige slags bivirkninger. Det har været en lang sej kamp, som stadig fortsætter.

Frarådet graviditet

Sofie følte sig til at starte med egentlig ganske overrumplet, da en læge spurgte hende om hun ville være gravid.

"Det havde jeg på dét tidspunkt, hvor jeg blev spurgt, ikke tænkt så nøje over, og under alle omstændigheder var det i hvert fald noget, jeg havde behov for at diskutere med min kæreste først," fortæller hun, og fortsætter:

"Jeg følte mig helt uforberedt på at få det spørgsmål, og for mit vedkommende var det skævt med timingen. Jeg blev også spurgt af lægen, lige da jeg havde født, hvornår jeg skulle have nummer to. Hvem kan egentlig sætte tidspunkt på barn nummer to, lige når man har født," spørger hun retorisk.

Eftersom lægerne, som behandlede Sofie, tilsyneladende havde en del fokus på, om hun ville være gravid, kom det derfor bag på hende, at hun mødte modstand, da hun så endelig besluttede sig for, at tiden var kommet til at få et barn.

"Lægerne frarådede mig det ganske enkelt. De sagde, at jeg skulle få styr på sygdommen først. Proble-

"Som patient synes jeg, man skal man turde holde fast i, hvad det er, man vil. Også selv om man til tider bliver nødt til at insistere overfor sin læge. Som regel er der alligevel altid en behandling i skuffen, der kan bruges, selv om man er gravid. Det virkede ikke særligt godt for mig, men det kan jo sagtens være løsningen for andre."

met for mig var bare, at jeg allerede havde prøvet en lang række forskellige typer af biologisk behandling, og der var ikke noget af det, der for alvor havde hjulpet. Tilbuddet til mig på det tidspunkt var en behandling, som jeg ikke kunne få, hvis jeg skulle være gravid. Ovenikøbet måtte jeg heller ikke blive gravid i et halvt år efter, at jeg var stoppet behandlingen," fortæller hun.

Den behandling, hun blev tilbudt, var derfor ikke særlig tillokkende for Sofie, for hun følte, at tiden gik og uvisheden om, hvornår hun kunne prøve at blive gravid, lagde sig tungt på hendes skuldre.

"Mange har problemer med at blive gravid, og jeg anede jo ikke, hvor lang tid der ville gå for mig, så jeg følte ikke, at det var en løsning slet ikke at få nogen behandling," fortæller hun og fortsætter:

"Jeg blev derfor efter nogen diskussion med lægerne sat i en behandling, jeg kunne fortsætte med gennem graviditeten og fortsætte med, mens jeg ammede. Men medicinen kunne ikke holde sygdommen i skak, og jeg havde det meget dårligt under min graviditet og efter fødslen. Faktisk havde jeg det så dårligt, at jeg i perioder ikke kunne holde mit barn," fortæller Sofie.

Resultatet – sønnen William – er fantastisk, men graviditeten var med Sofies egne ord slet ingen lykkehistorie.

Ønske om sygdomskontrol

Selv om Sofie kan tænke tilbage på en ganske svær graviditet med mange fysiske symptomer fra sin sygdom, er hun ikke i tvivl om, at hun gjorde det rigtige.

"Jeg ville jo gerne have haft styr på sygdommen, inden jeg blev gravid. Det vil jeg ideelt set også gerne have, næste gang jeg skal være gravid, men jeg må se i øjnene, at det er ikke sikkert, at det kan lade sig gøre for mig at få fuldstændig sygdomskontrol, for jeg har faktisk ikke tillid til, at der er noget medicin, der for alvor virker. Jeg er indstillet på, at det måske nok kommer til at koste mig fysisk at få et barn mere."

Sofie indrømmer, at det er et svært dilemma også for hende, og hun er selvfølgelig klar over, at det er individuelt, hvad man kan klare af symptomer. Hvis hun fik en behandling, der effektivt kontrollerede hendes sygdom, men som hun ikke kunne bruge, mens hun var gravid, føler hun sig mere usikker på, om hun så ville være indstillet på at stoppe behandlingen.

"Det er en tænkt situation, for sådan er det ikke og har aldrig været det for mig. Selv om jeg får behandling, har jeg stadig symptomer. Jeg er ikke fuldt ud på toppen. Men jeg er heller ikke sengeliggende, og jeg er ikke på krykker."

Hun får stadig at vide af lægerne, at hun skal blive bedre til at lytte til sin krop.

"Jeg dyrker ikke længere sport, og jeg har solgt min hest. Begge var store ofre for mig. Jeg har lavet livsstilsforandringer og lagt min kost om. Så jeg føler

egentlig, at jeg har tilpasset mig en del," fortæller Sofie og fortsætter,

"Men i sidste ende tror jeg ikke så meget på, at sygdommen handler om, hvad du putter i munden, og da arbejdet er min store passion, har jeg ikke lyst til at stoppe med det."

Det ærgrer hende, at hun har følelsen af at være en besværlig patient.

"Hvis lægerne sagde, at det her var det bedste, de kunne gøre for mig, altså at alle muligheder er udtømte, så ville jeg indrette mig på det. Men det siger ingen til mig, og derfor går jeg selvfølgelig efter, at jeg skal have det godt."

Gå efter drømmen

Sofies vej til at blive mor har ikke været nem. Men hun tøver ikke med at råde andre kvinder til at gå

efter deres drøm om at blive forældre, selv om de har en svær, kronisk sygdom.

"Jeg har ikke den arvelige komponent af rygsøjlegigten (HLAB27 vævstypen/red.), så det har aldrig været med i mine overvejelser, at jeg kan risikere, at mit barn bliver sygt. Jeg havde slet ikke en nem graviditet, men jeg fortryder det ikke et sekund. Og jeg fik da også en hel del hjælp, støtte og ekstra svangre omsorg, mens jeg var gravid," siger hun og slutter:

"Som patient synes jeg, man skal man turde holde fast i, hvad det er, man vil. Også selv om man til tider bliver nødt til at insistere overfor sin læge. Som regel er der alligevel altid en behandling i skuffen, der kan bruges, selv om man er gravid. Det virkede ikke særligt godt for mig, men det kan jo sagtens være løsningen for andre."

Læs mere:

Denne artikel er den første i en serie af tre om rygsøjlegigt og graviditet, som bringes i foreningens medlemsblad i løbet af 2021. Du kan også finde og læse de øvrige artikler i serien på hjemmesiden.



Covid-19 har holdt gigtpatienter hjemme

Af Freja Kierstein, Gigtforeningen

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.

Gigtpatienter har gemt sig for coronavirus, viser helt nyt studie baseret på besvarelser fra DANBIO.

Hører du til blandt de mere end 12.500 personer med inflammatorisk gigtsygdom, som i maj svarede på en række spørgsmål om dit liv under covid-19? Så har du bidraget til det hidtil største studie om, hvordan pandemien har påvirket mennesker med gigtsygdom.

Ifølge en af forskerne bag studiet, overlæge Bente Glintborg, Afdelingen for Rygkirurgi, Led- og Bindevævssygdomme på Rigshospitalet i Glostrup, giver studiet et unikt indblik i, hvordan gigtpatienter har reageret på coronavirus.

"Vores undersøgelse viser, at folk med reumatologiske lidelser er meget påvirket af pandemien. De er i høj grad nervøse for at blive smittet, og selv da smitten var lav hen over sommeren, var mange meget forsigtige med fysisk kontakt," siger Bente Glintborg.

Blandt besvarelser så forskerne en tendens til, at bestemte grupper isolerede sig mere og følte sig mere

bekymret end de øvrige. Det gjaldt for eksempel dem, som havde flere andre sygdomme (komorbiditet), var rygere eller var i behandling med biologiske lægemidler.

God kanal

I øjeblikket analyserer forskerne svarene fra en ny spørgeskemaundersøgelse, der blev gennemført i november 2020. Den blev besvaret af 17.500 ud af DANBIOs 30.000 aktive brugere og handler om udviklingen af patienternes sygdomstilstand i en periode, hvor de fleste kun ser gigtlægen via en telefonkonsultation.

"Vi er spændte på resultatet, som vi vil bruge til at se, om der er noget, vi kan gøre bedre. Heldigvis er interessen for at deltage i vores undersøgelser stor. Med DANBIO har en unik mulighed for at forstå en meget stor gruppe gigtpatienter."

Du kan læse studiet på www.gigtforeningen.dk

Data om din gigtsygdom gavner både dig og andre gigtpatienter

Af: Freja Kierstein, Gigtforeningen | Illustration: Helle Scheffmann

Jo flere oplysninger lægen har om din sygdom og dit funktionsniveau, jo bedre behandling kan han eller hun give dig. Og det er netop formålet med databasen DANBIO, som du udfylder i ambulatoriet eller online, hvis du har en inflammatorisk gigtsygdom, fortæller Dorte Vendelbo Jensen. Hun er overlæge på Reumatologisk Afdeling på Gentofte Hospital og sekretariatsleder hos DANBIO.



Hvad får du ud af at registrere dine oplysninger?

"Når vi har data om dine symptomer, bliver samarbejdet mellem dig og din læge bedre – data danner simpelthen grundlaget for en bedre behandling. Når I er godt klædt på til samtalen, er der langt større chance for, at du ender med en behandling, som giver mening for lige netop dig. Vores mål er jo at mindske dine gener.

Jeg arbejder også som overlæge på Reumatologisk Afdeling på Gentofte Hospital, og her er det virkelig en fornøjelse at se, når behandlingen rykker sig i en positiv retning. Og informationerne fra DANBIO giver netop et overblik over effekten af behandlingen," siger Dorte Vendelbo Jensen.

Hvilke oplysninger indsamles i DANBIO – og hvorfor?

"Det er hovedsageligt de såkaldte patientrapporterede data – altså dem, du som patient selv kan fortælle noget om. For eksempel om smerter, træthed, livskvalitet og funktionsniveau – noget, som jo er meget individuelt. Lægen kan ikke se, hvor træt du føler dig, eller bestemme, hvor ondt du har. Vi vil også gerne høre om dit funktionsniveau – og

spørger for eksempel, om du kan skrue låget af et syltetøjsglas. Det hele indgår sammen med en fysisk undersøgelse af dine led og samtalen med lægen i et meget kompliceret regnestykke, som udregner din sygdomsaktivitet. Alle disse informationer giver tilsammen grundlaget for vigtige beslutninger om den medicinske behandling. Skal der f.eks. ske ændringer i dosis af medicinen, eller skal du have en anden type medicin?"

Hvad sker der, hvis færre patienter registrerer deres data?

"Så bliver behandlingen af de patienter, som ikke registrerer deres informationer, givet på et mindre oplyst grundlag og resultatet dermed potentielt dårligere. Derudover bliver data jo også brugt

til kvalitetsovervågning og forskning, hvor det er ret ærgerligt, hvis vi mangler oplysninger fra en bestemt gruppe patienter. For så er det ikke sikkert, at vi kan måle på kvaliteten af behandlingen eller lave den forskning, som i sidste ende også sikrer bedre behandling. På den måde er der et element af solidaritet i det her – dine data gavner ikke kun dig, men også andre patienter med led-

degigt, psoriasisgigt og rygsøjlegigt," siger Dorte Vendelbo Jensen.



Hvad er DANBIO?

DANBIO – eller Dansk Reumatologisk Database – er en national database med patientrapporterede oplysninger fra patienter med leddegigt, psoriasisgigt og rygsøjlegigt. Data bliver brugt i forbindelse med behandlingen af hver enkelt patient, til kvalitetsovervågning og til forskning.

Som noget nyt kan du nu også via danbio.dk svare på spørgsmålene i DANBIO via smartphone, tablet eller PC hjemmefra.

Du kan finde mere information om DANBIO på www.danbio.dk

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

BE Consult

Æblehaven 9 • 2680 Solrød Strand

Ikke alle er lige gode til tal
BE Consult kan hjælpe dig med det hele

Tel. 40 18 81 87

info@birgereskildsen.dk

www.birgereskildsen.dk

Har du travlt på arbejdet, og derfor
ikke tid til at gøre rent!?

Lad os klare rengøringen!

Andreas og Silvia

28596826

Deluxe Cleaning I/S

www.cleaning.nu | info@cleaning.nu

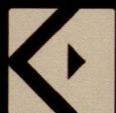


 Dansk
Gigthospital

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

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

Beskikket af Justitsministeriet
og medlem af Advokatsamfundet

Rådgivning i øjenhøjde og
30 års erfaring fra Forsvaret

REMA 1000
Meget mere discount!

Danmarks
største udvalg
af dagligvarer til
discountpriser



Landsdelsforening

Hovedstaden

Formand

Stig W. Nielsen

Hvedemarken 25 • 2860 Søborg

Tlf.: 3077 2052 • tune_4030_stig@hotmail.com

Kære medlemmer

Vi glæder os rigtig meget til, at vi igen kan begynde at arrangere noget for jer, så vi kan mødes og igen få snakket lidt sammen. Vi håber på, at vi på et tidspunkt kan gennemføre besøget på Københavns Rådhus samt en bustur i Nordsjælland med museumsbesøg samt sejltur på Esrum Sø. Vi ved endnu ikke, hvornår det kan lade sig gøre, så derfor kan vi desværre ikke melde noget ud til jer endnu.

Hvis du har en ide om noget, vi kan gennemføre udendørs, så vil vi meget gerne prøve at arrangere

det. Det er bare at komme med ideen, så ser vi på, hvad vi kan finde ud af. Du kan sende en mail til Stig på tune_4030_stig@hotmail.com eller ringe på 3077 2052.

Vi vil ønske jer alle et fortsat dejligt forår og en god og varm sommer.

Med venlig hilsen

Bestyrelsen for Hovedstaden



Landsdelsforening

Vestsjælland

Formand

Henrik Østrup Sølling

Skovvejen 8, Reersø By • 4281 Gørlev

Tlf.: 2060 6440 • henrikostrup@gmail.com

Kære medlemmer

Jeg håber, at i alle er sluppet nådigt gennem pandemien, og at det fortsat vil være tilfældet. De sociale afsavn syntes at løsnest lidt med forårets åbning af forsamlingsbegrænsningerne og kulturlivet, selv om vi stadig skal passe på hinanden.

Som i alle ved, er landsmødet 2021 rykket fra maj til oktober til weekenden lørdag/søndag 30.-31. oktober. Det er stadig Vestsjælland, som står for værtskabet ved dette landsmøde. Vi krydser fingre for, at Coronaepidemien er så kontrolleret, at vi alle kan ses der. Der har været lidt ændringer i programmet, men i kan roligt glæde jer. I hvert fald glæder vi os til at se jer allesammen efter denne lange "isolation".

Der har været meget stille her i det vestsjællandske, men med det spirende forår håber vi at kunne få lidt gang i vores lille del af fællesskabet.

Måske har denne tid til eftertænksomhed været så inspirerende, at der blandt medlemmerne er nogle, som kunne tænke sig at være med i vores lille hyggelige bestyrelse. Så skriv endelig til mig eller ring.

Til dem som havde tilmeldt sig landsmødet i maj vil tilmelding blive flyttet til den nye dato. Kun hvis man ikke ønsker deltagelse, skal man kontakte vores sekretær Dorthe på kirkdorthe@gmail.com og huske at skrive sit telefonnummer.

Pas nu godt på hinanden.

På vegne af bestyrelsen

Venlig hilsen

Formand Henrik Østrup Sølling



Landsdelsforening

Sjælland Syd

Formand

Susanne Pedersen

Valnøddeparken 8 • 4690 Haslev

Tlf.: 3049 6118 • supe@os.dk

Kære medlemmer

Her i Sjælland Syd har aktiviteterne ligget stille ligesom store dele af det øvrige samfund.

Vi har derfor bestemt noget, vi skal have indhentet, når vi forhåbentlig inden så længe igen må/kan være sammen.

Bestyrelsen har nu i over et år ikke haft bestyrelsesmøde, men har haft kontakt via mail og telefon, når der var behov for det. Hvis alt går efter den plan, vi har, kan vi ses til et bestyrelsesmøde inden Skt. Hans, så vi kan få planlagt en generalforsamling. Vi håber også rigtig meget på at få planlagt en udflugt sidste lørdag i august.

Vi glæder os til at se jer og håber på, I vil være med, når vi er klar til at kunne indbyde til arrangementer igen.

God sommer - på vegne af bestyrelsen Sjælland Syd.

Susanne Pedersen



Landsdelsforening

Fyn

Formand

Ally Granhøj

Svelmøparken 34 • 5600 Faaborg

Tlf.: 2126 2082 • algrmiol@gmail.com

Kære medlemmer

Nu ser det ud til, at vi igen kan komme i gang med foreningsarbejdet uden de store restriktioner. Efter et år uden de store aktiviteter ser det ud til, at vi kan lave nogle tiltag i landsdelsforeningen igen.

Bestyrelsen afholder bestyrelsesmøde i løbet af maj, hvor vi trækker i arbejdstøjet og lægger en plan for kommende aktiviteter hen over efteråret.

Vores generalforsamling er rykket frem til senest fire uger før landsmødet, som afholdes sidst i oktober. Der vil blive sendt en indkaldelse, så snart vi har lagt os fast på en dato.

Ydermere planlægger vi et foredrag om, hvad kosten har at sige angående vores sygdom og bevægelse. Det arrangement burde have været afholdt sidste år eller i foråret 2021, men er ligeledes udskudt på grund af covid-19 restriktionerne.

Vi modtager altid gerne input fra landsdelsmedlemmer om eventuelle ønsker til arrangementer.

Jeg håber, at alt er vel med jer alle og ser frem til et glædeligt gensyn til vores kommende arrangementer.

Med venlig hilsen

Ally Granhøj, formand



Landsdelsforening

Vejle-Ribe

Formand

Tina Aamann

Glænøvænget 18 • 6000 Kolding

Tlf.: 2925 5340 • tpaamann@gmail.com

Kære medlemmer

Nu ser det endelig ud til, at vi kan begynde at planlægge nogle arrangementer. Vi har jo endnu ikke afholdt generalforsamling, og så har vi i bestyrelsen talt om et socialt-kulturelt arrangement i efteråret, et besøg i det renoverede og ny tilbyggede Vejen Kunstmuseum.

Lige så snart vi har nogle datoer, vil vi skrive det i mail til jer samt lægge det på hjemmesiden.

Indtil da ønskes i et skønt forår og forsommer.

På bestyrelsens vegne Tina Aamann

Landsdelsforening

Midt-Vestjylland

Kære medlemmer

Landsdelsforening Midt-Vestjylland forbereder en generalforsamling for Landsdelen. Datoen for generalforsamlingen bliver sat på et bestyrelsesmøde torsdag 27. maj.

Bestyrelsen i Midt-Vestjylland har brug for nye kræfter. Har du lyst til at gøre en forskel for medlemmerne i landsdelsforening Midt-Vestjylland så mød op til den kommende generalforsamling.

Landsdelsforening

Østjylland

Formand

Claus-Ebbe Junker

Lilletoften 22, Rodskov • 8543 Hornslet

Tlf.: 3024 0547 • clausebbejunker@gmail.com

Kære medlemmer

Jeg håber, I er kommet godt igennem de første forårsmåneder, hvor alt grønnes og springer ud - og dagene bliver længere.

Når dette skrives i slutningen af april, er det danske samfund fortsat påvirket af covid-19. Danskernes opførsel i kombination med, at vaccinationerne er i fuld gang, gør dog, at vi efterhånden kan se konturerne af en vis normalitet i horisonten.

Den generelle indstilling til restriktioner og anbefalinger betyder, at vi ser en langsom genåbning som følge af lave smittetal og relativt få indlagte med covid-19. En genåbning, hvor forsamlingsloftet øges, flere og flere unge bliver undervist fysisk i stedet for virtuelt, visse dele af kultur- og fritidslivet åbnes, vi kan komme på café og restaurant og det efterhånden bliver muligt for foreninger som vores at tænke i kommende medlemsarrangementer.

I Danmark er der en meget stor tilslutning til vacci-
neprogrammet - ca. 90% viser statistikkerne. Myn-
dighederne har valgt at stoppe med at bruge
AstraZeneca som følge af risikoen for alvorlige syg-
domstilfælde. I skrivende stund er vaccinen fra John-
son & Johnson sat på pause af samme årsag, og en
afklaring ventes i begyndelsen af maj. Det betyder,
at den danske vaccinationskalender strækker sig til

enten begyndelsen eller slutningen af august afhæn-
gig af om Johnson & Johnson tages i brug eller ej.

Det skabte en større debat, da vaccinationsplanen
blev ændret fra de oprindelige grupper til i højere
grad at være aldersbetinget. Jeg kan sagtens for-
stå, at det er frustrerende og angstprovokerende for
unge og yngre kronikere at blive skubbet længere
tilbage i vaccinationskøen.

Den gamle plan var åbenbart svær at håndtere for
regionerne. Selv om planen er blevet ændret, bliver
der tilsyneladende stadig taget et vist hensyn til os
med kroniske sygdomme. Jeg har fået første stik tidli-
gere end nogle af mine raske og ældre naboer.

Som vi tidligere har meldt ud, forventer vi at afholde
vores generalforsamling i slutningen af august eller
begyndelsen af september. Vi melder ud om en dato
inden sommerferien. Vi vil naturligvis overholde de
anbefalinger, der skulle være til den tid.

Bestyrelsen ønsker alle en god sommer og håber, at
vi får mulighed for at ses i andet halvår af 2021.

Med venlig hilsen

Claus-Ebbe Junker, formand



Landsdelsforening

Sønderjylland

Formand

Laila Stelzner

Søtoften 13 • 6430 Nordborg

Tlf.: 2666 1353 • svela@hotmail.dk

Kære sønderjyder - og alle andre glade læsere

Foråret er godt på vej, og Corona-restriktionerne ophæves langsomt. Det er godt, dog er det ikke overstået og ude af verden endnu, så derfor vil vi gerne her gøre opmærksom på, at Sundhedsstyrelses anbefalinger og regler skal overholdes. Det er også de regler, Gigthospitalet arbejder ud fra. Det betyder, at selvom man er blevet vaccineret to gange, skal man stadig kunne fremvise en negativ Coronatest ved fremmøde til eksempelvis bassintræning.

Generalforsamlingen afholder vi endnu engang "online" - det vil sige via mail (same procedure as last year) - så alle vil modtage en mail fra Stig i god tid inden 26. juni, som er skæringsdatoen.

Det er for os stadig ret svært at sætte en dato på for jubilæumsfest og andre arrangementer, men vi er klar til at sætte i gang, men det ved alle vist efterhånden.

I bestyrelsen har Henrik Villumsen tilbudt sin ekspertise som afløser for Pia. Det er vi glade for, dog siger reglerne, at andre også er velkommen til at stille op. Kontakt Laila hvis du savner spænding og vil udfordre til et "kampvalg".

På bestyrelsens vegne

Torben Hejlesen



Landsdelsforening Nordjylland

Formand

Henrik Møller

Runddyssen 222 • 9230 Svenstrup

Tlf.: 2671 9644 • mbnordjylland@outlook.com

Kære medlemmer

Bestyrelsen håber, at I alle er kommet godt gennem første halvdel af 2021.

Som I har bemærket, har det ikke været muligt at afholde vores generalforsamling her i foråret. Hvis alt flasker sig, afholdes den i september/oktober 2021.

I skrivende stund ser det ud til, at der åbnes op 21. maj. Bestyrelsen afventer og ser, om der kommer restriktioner, hvorefter vi tager stilling til, hvilke aktiviteter det er muligt at afholde.

Der vil som tidligere blive informeret, både om generalforsamling og aktiviteter, på hjemmesiden og på mail.

I og jeres familier ønskes en rigtig god sommer.

På bestyrelsens vegne

Henrik Møller



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..

THERMOFORMNING  PLASTFORARBEJDNING

C.R. STEGLICH & CO ^A/_S

www.crsteglich.com TLF. 56 31 35 69

Christiansfeld Taxi

Kongensgade 10 • 6070 Christiansfeld
Tlf. 74 56 15 13

 Krogagervej 3
7200 Grindsted

GuldBageren
Tlf. 75 32 21 44
www.guldbageren.dk

"Varmt brød fra stenovnen -
hver dag til klokken 15"

 **Kenneths Autolak ApS**

Kristensmindevej 4
4250 Fuglebjerg
Tlf. 55 45 63 97
www.kennethsautolak.dk

 **AURORA**

 **BG Salmon**
Havnegade 19 • 6700 Esbjerg Tlf. 75 13 26 00

SE UDGIVELSEN **Online**
scan her:

 **RANDERS REALSKOLE**
FOR FREMTIDEN

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

 **MORSØ TAXI & TURISTTRAFIK**

 *Vore biler styres lokalt!*

Nykøbing
Tlf. 97 76 76 76
Mail: info@m-tt.dk - www.m-tt.dk

- * Taxa og busser fra 4-84 personer
- * Taxa og busser m/lift
- * Nu også trappetjener

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





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

LAURSEN
Tømrer- & Snedkerforretning
Mercurvej 98
8700 Horsens
Tel. 21 42 83 31
www.laursens.dk



Beck

Beck Pack Systems A/S
info@beck-liner.com
www.beck-liner.com

apotek

Apotekerne i Nordjylland

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

Hotel Fuglsangcentret

Vores hemmelige ingrediens er nærvær og...

Vi har 4-stjernede konferencfaciliteter.
Vi har 60 lekre værelser med egen terrasse.
Vi har stor indendørs swimmingpool og sauna.
Du kan spise dig mæt i sansceplevelser, når du besøger vores restaurant.
Vi ligger lige midt i Danmark.
Vi er et af Danmarks mest tilgængelige hoteller.
Vi har alle 7 kategorier i mærkeordningen Goddagang.
Vi har ejerskab af Dansk Blindesamfund, så du støtter samtidig en god sag.

Se mere på www.fuglsangcentret.dk

Hotel Fuglsangcentret ★★★★★
Søndermarksvej 150, 7000 Fredericia. tlf. 76202100 mail. fuglsang@blind.dk

Malerfirmaet
TOPCOAT




Tlf. 9845 0511
www.topcoat.dk

SSA Auto

V/Søren 'Super' Andersen

Alt i Reparation'er

29266217

Værdigt toiletbesøg
- hele livet

Jeg ønsker, at klare toiletbesøg uden hjælp fra andre - med mit nye Aspen Bidets, der skyller med tempereret vand og tørrer med behagelig varm luft.



J. Honoré Care ApS
Tlf. 75 56 32 44
www.honorecare.dk · mail@toilet-bidet.dk



REKONVALECENTHJEMMET
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

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, Ønsild · 9500 Hobro

FINLOW VVS A/S

TELEFON 32 51 45 59

Gasserviceabonnement med hovedeftersyn
Totalentrepriser på køkkener og badeværelser

Hornevej 13,
2770 Kastrup

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 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. 2667 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
clausbebjunker@gmail.com



Fyn

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

A woman with long, wavy red hair is smiling broadly, looking upwards and to the right. She is wearing a bright yellow, textured knit sweater. The background is a solid, muted blue.

abbvie

For os er patienten altid
i centrum – behandling af
komplekse sygdomme kræver
en tilbundsgående forståelse
af patientens hverdag

Mennesker.
Engagement. Muligheder.

AbbVie A/S Emdrupvej 28C, 2100 København Ø www.abbvie.dk