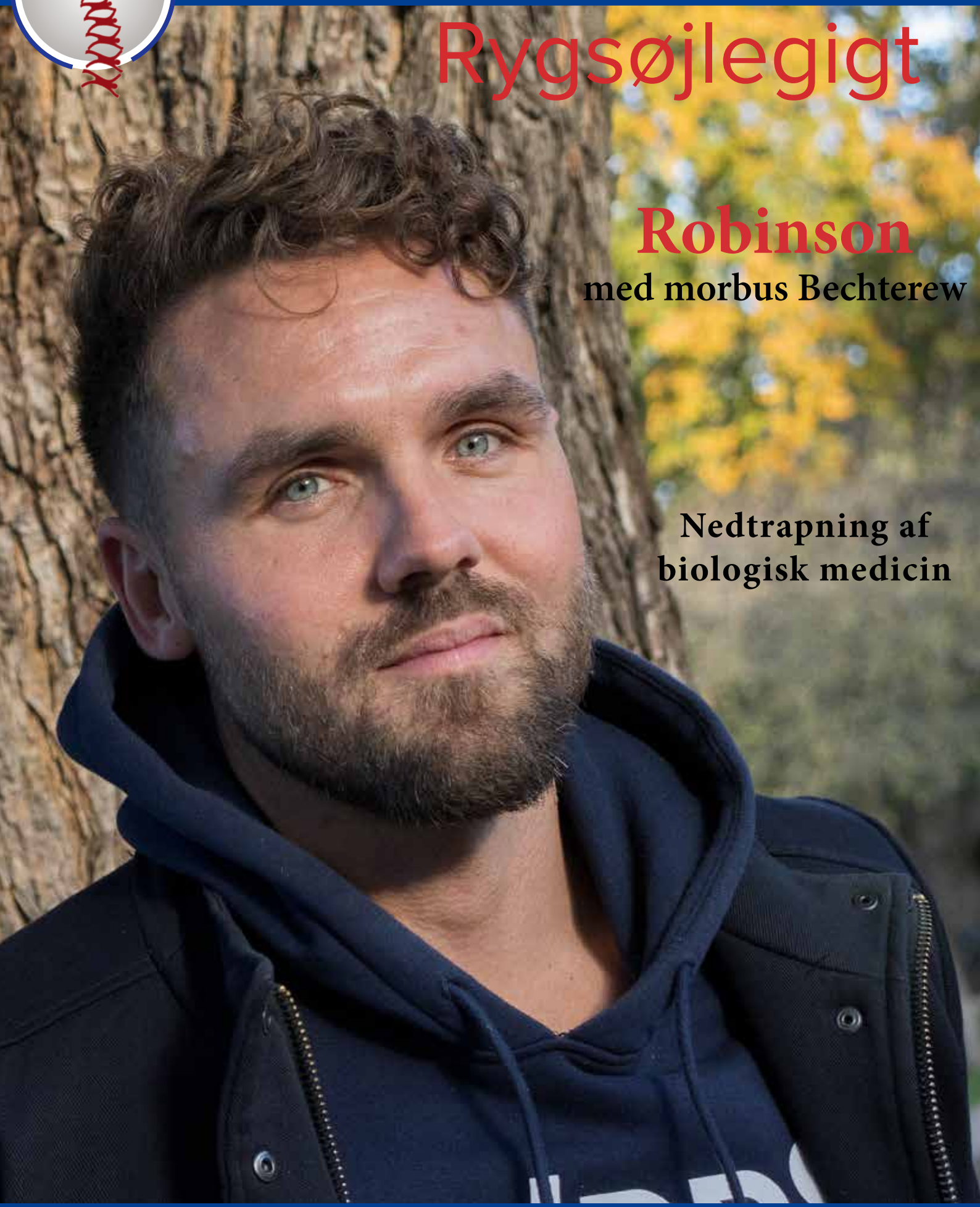
Nr. 4
November 2022
29. årgang

Magasinet om Rygsøjlegigt



Robinson
med morbus Bechterew

Nedtrapning af biologisk medicin

Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew

Leder

Af Allan Steen Andersen

Tak for denne gang

På grund af min nye arbejdssituation har jeg valgt at gå af som formand for Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew. Det har været en MEGET svær beslutning, da jeg holder rigtig meget af vores forening, og jeg fortsætter naturligvis som medlem af foreningen og forhåbentlig også i Hovedbestyrelsen som ordinært bestyrelsesmedlem.

Vi er en forening drevet udelukkende af frivillige kræfter, som leverer et fantastisk stykke arbejde i landsdelsforeningerne og i hovedforeningen. Det skal vi altid huske på, og vi skal være med til at støtte de arrangementer, vores frivillige i landsdelene og hovedforeningen sætter i søen. Det giver nemlig det skulderklap, der gør, at de vil fortsætte med deres store indsats.

Jeg er tryg ved fremtiden for vores forening, da der ved sidste konstituering tiltrådte flere meget erfarne kræfter i Hovedbestyrelsen. Herunder to tidligere næstformænd og én tidligere formand. Kræfter der kan drive foreningen i den rigtige retning.

Det har været en fornøjelse at være formand for Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew, selvom covid-19 kom til at spænde ben for meget de seneste tre år. Vi som forening skal fortsat kæmpe for, at vores medlemmer får de bedste vilkår i sundhedsvæsnet. Vores forening har i årevis kæmpet for korrekt behandling, herunder vederlagsfri fysioterapi og biologisk medicin med mere. Den kamp skal aldrig opgives, men fortsætte uagtet diverse statslige og regionale spareøvelser.

Vi nærmer os foreningens 50-års jubilæum. Og i den forbindelse er der alt mulig grund til at sætte kryds i kalenderen 13.-14. maj 2023, hvor foreningens 50-års jubilæum fejres på Comwell i den københavnske Nordhavn.

Med ønsket om en rigtig glædelig jul og et godt nytår til jer alle.

Allan Steen Andersen

Den nye formand for Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew er foreningens tidligere næstformand Claus-Ebbe Junker. Ny næstformand er Henrik Møller.

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,
Jens Tryde, Claus-Ebbe Junker, Niels Vous

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

www.facebook.com/foreningenforrygsoejlegigtogmorbusbechterew

Husk foreningens 50-års jubilæum afholdes 13.-14. maj 2023

Udgivelser 2023	Materiale deadline
Nr. 1 - ultimo januar	2. januar
Nr. 2 - ultimo maj	30. april
Nr. 3 - ultimo september	30. august
Nr. 4 - ultimo november	30. oktober

Deadline for indsendelse af materiale
til næste nummer er 2. januar 2023

Indhold nr. 4 • 2022

Ny undersøgelse:
Muligt at nedtrappe biologisk medicin 4

Dejligt med mindre medicin 6

Det er mere fleksibelt 7

Robinson med morbus Bechterew 8

Søvn og immunforsvaret
- hænger uløseligt sammen 18

Den søde juletid 20

Landsdelsnyt 24

Nyttige oplysninger 35

Ny undersøgelse: Muligt at nedtrappe biologisk medicin

Af Lars Christensen, journalist

Et klinisk forsøg med danske gigtpatienter viser, at det er muligt at reducere dosis af biologisk medicin.

Fire danske reumatologiske afdelinger har dannet rammen om en interessant undersøgelse. Den viser, at det for nogle patienter er muligt med en lavere dosis biologisk medicin uden, at gigten blusser op. Patienterne, der indgik i studiet, havde enten leddegigt, psoriasisgigt eller rygsøjlegigt. Fælles for dem alle var, at de havde haft minimum 12 måneders ro i sygdommen under behandling med biologisk medicin.

Undersøgelsen blev ledet af Line Uhrenholt, der er læge, ph.d., ved Reumatologisk afdeling på Aalborg Universitetshospital. Hun har desuden skrevet sin ph.d.-afhandling på baggrund af undersøgelsen. Patienterne blev delt op i to grupper til enten at trappe ned i dosis i henhold til en bestemt algoritme eller fortsætte den biologiske behandling i uændret dosis. Disse to grupper benævnes nedtrapningsgruppen og fortsættelsesgruppen.

Patenternes sygdomsaktivitet blev vurderet efter 4, 8, 12 og 18 måneder. Patienterne i nedtrapningsgruppen reducerede dosis af deres biologiske medicin ved at gå et trin ned i algoritmen, såfremt de ikke havde haft opblussen i gigten. Dosis blev reduceret med 25 procent hver fjerde måned. Den enkelte patient kunne således komme helt ud af den biologiske behandling efter et år, hvis der ikke havde været opblussen i sygdommen. Tog sygdommen til, kunne patienterne igen komme tilbage på højere dosis.

Ikke forværret sygdomsaktivitet

Efter 18 måneder har lægerne opgjort, hvor mange patienter der er lykkes med at trappe ned i dosis af deres biologiske medicin. Efter halvandet år var 37 procent i nedtrapningsgruppen gået minimum 50 procent ned i dosis i forhold til udgangspunktet, mod kun to procent i fortsættelsesgruppen.

”Signifikant flere i nedtrapningsgruppen kunne reducere dosis af den biologiske behandling betydeligt, ligesom vi også viste, at sygdomsaktiviteten mellem de to grupper var sammenlignelig. Selvom væsentlig flere patienter i nedtrapningsgruppen ved 18. måned fik reduceret dosis af den biologiske medicin, var der generelt ikke en forværring af deres sygdomsaktivitet,” fortæller Line Uhrenholt og fortsætter:

”Vi kunne dog se, at 41 procent af patienterne i nedtrapningsgruppen oplevede opblussen af sygdomsaktiviteten i forsøgsperioden, mens det kun var tilfældet for 21 procent i fortsættelsesgruppen.”

Nogle kan droppe behandlingen

For langt størstedelen af patienterne, der fik opblussen i sygdomsaktiviteten, kom der forholdsvis hurtigt ro på gigten igen ved enten igen at give en højere dosis biologisk medicin eller ved hjælp af binyrebarkhormon. Resultaterne viser sammen med andre lignende studier, at det således er muligt at reducere dosis af den biologisk medicin hos en andel af gigtpatienterne, der har langvarig ro i sygdommen. Nogle kan endda komme helt ud af behandlingen. Kommer der opblussen i sygdommen i nedtrapningsperioden, viser undersøgelsen også, at det hos langt størstedelen er muligt at få kontrol over gigten igen.

”Hvis man for eksempel får et biologisk præparat som infusion på hospitalet, kan det give mere frihed til den enkelte med længere intervaller mellem infusionerne,” siger Line Uhrenholt.

I alt har 142 patienter deltaget i undersøgelsen, der blev indledt med første patient i maj 2018, mens sidste patient kom til i september 2021. I maj 2023 kommer de første resultater i forhold til fem års opfølgning for de første patienter.

”Ved femårs opfølgningen håber vi at kunne se, at patienterne kan fastholde god ro i gigten til trods for, at de får lavere dosis biologisk medicin, og at de ikke mister effekten af medicinen trods den lavere dosis,” siger Line Uhrenholt.

Et større regnestykke

I løbet af undersøgelsen fik patienterne taget blodprøver, og man er nu i gang med at analysere, om der eventuelt er nogle biomarkører, der kan identificere hvilke patienter, der kan trappe ned i dosis uden, at gigten blusser op. Desuden vil der i det kommende år blive gennemført nogle sundhedsøkonomiske beregninger i forhold til medicinbesparelse, ekstra kontrolbesøg og patientens oplevede livskvalitet.

”Biologiske lægemidler kan medføre en øget risiko for infektioner, og ved at give en lavere dosis biologisk medicin kan denne risiko måske være mindre, det vil sige færre infektioner. Herudover er der måske nogle sundhedsøkonomiske gevinster ved at give en lavere dosis biologisk medicin, ligesom de fleste patienter generelt ønsker at få mindst mulig medicin,” fortæller Line Uhrenholt.

Bredt samarbejde

Undersøgelsen er gennemført i samarbejde mellem de reumatologiske afdelinger på Aalborg Universitetshospital, Århus Universitetshospital, Odense Universitetshospital og Regionshospitalet Silkeborg.

Dejligt med mindre medicin

37-årige Carsten Pedersen fra Nykøbing Mors har haft morbus Bechterew de seneste 12-14 år. Han mærkede de første gener midt i 20'erne og havde et år med mange konstante smerter, inden han fik stillet diagnosen.

Sammen med sin hustru har Carsten to børn på tre og fem år. I det daglige er han værktøjsmager og har en tidligere uddannelse bag sig som motorcykelmekaniker. Han skiftede blandt andet branche, fordi ryggen gav for mange udfordringer til, at han kunne klare jobbet som motorcykelmekaniker.

Carsten har deltaget i forsøget med at trappe ned i biologisk medicin. Inden forsøget begyndte, fik han medicin hver fjerde uge, og i løbet af forsøget blev dosis langsomt nedjusteret, så han fik medicinen hver sjette, ottende, tiende og til sidst hver 12. uge.

"Da vi nåede til dosering hver 12. uge, begyndte jeg at mærke en underlig snurren. Lidt som om, at noget var på vej. Efter en konsultation på Reumatologisk afdeling på Aalborg Universitetssygehus blev dosis så igen justeret, så jeg fik medicin hver tiende uge. Og sådan har det været lige siden," fortæller Carsten.

I dag får Carsten således biologisk medicin med to en halv måneds interval - og sådan har det været i knap et par år.

"I forhold til udgangspunktet har jeg mere end halveret min dosis af biologisk medicin. Det har jeg det godt med. Også fordi der har været en sikkerhed for, at hvis det ikke gik efter planen, kunne dosis justeres op igen. Så det passer mig fint ikke at skulle tage mere end højest nødvendigt," fortæller Carsten.

Inden Carsten fik tilbudt biologisk medicin, kunne han nogenlunde klare smerterne i dagtimerne. Han dyrkede en del motion og har kørt mountainbike på eliteniveau, hvor han kørte sammen med professionelle ryttere på A-niveau. Den hårde træning kunne holde smerterne i ave i de lyse timer, men natten var ofte en slem udfordring.

"Til sidst kunne jeg ikke sove om natten som følge af smerter, og der fik jeg så tilbudt biologisk medicin. Allerede første nat med biologisk behandling sov jeg igennem uden smerter. Det husker jeg tydeligt. Jeg vågnede ikke en eneste gang i løbet af natten," siger han og fortsætter:

"Jeg er ikke fan af medicin, men nogle gange er det jo nødvendigt. Jeg synes, det har været spændende at lære noget om min egen krop i forhold til, hvor lidt medicin jeg kan nøjes med. Og jeg er glad for, at jeg kan nøjes med mindre medicin."

Nedtrapning af biologisk medicin

Det er mere fleksibelt

"Det er dejligt, at jeg ikke skal på sygehuset så ofte for at have den biologiske medicin. Det betyder, at jeg er mere fleksibel i forhold til mit arbejde, min fritid og min søn," sådan fortæller 41-årige Allan Frøstrup om, at han i dag kun skal have biologisk behandling fire-fem gange om året.

Tidligere fik Allan biologisk medicin en gang om måneden. Og det havde blandt andet indflydelse på, at han følte sig presset. Allan er nyuddannet social- og sundhedsassistent. Han bor i Nørresundby og er glad for sit job. Han har tidligere sejlet på de nordeuropæiske farvande. Han var væk en måned ad gangen og var så efterfølgende hjemme en måned. Rygsmerter og smerter ned i achillessenen var dog en medvirkende årsag til, at han ikke kunne bibeholde jobbet til søs.

"Inden jeg fik biologisk behandling, havde jeg det rent ud sagt skrækkeligt. Det seneste år sov jeg ikke ordentligt om natten. Det var afbrudt søvn som følge af smerterne, og det var utrolig hårdt," fortæller Allan og fortsætter:

"Virkningen af den biologiske behandling har været fuldstændig fantastisk. Der var en vanvittig forskel. Den første nat, efter jeg havde fået medicinen, sov jeg uafbrudt 15 timer i træk. Jeg havde haltet det seneste år som følge af smerter, men det forsvandt efter et par dage. Jeg havde ikke noget liv inden biologisk behandling, og med ét fik jeg det tilbage. Det var ubeskriveligt."

I det lange løb har medicinen dog ikke kunnet stå alene for Allan. For ham har det altid været en kombination af den biologiske behandling, aktive til- og fravalg samt regelmæssig motion og bevægelse i forbindelse med at mestre sygdommen. Selvom Allan er ovenud lykkelig for den biologiske medicins effekt, var han tidligere presset i forhold til at skulle på hospitalet og have biologisk medicin hver fjerde uge. Derfor sagde han også straks ja tak til tilbuddet om at trappe ned i dosis. I dag skal han således kun forbi hospitalet ca. hver tredje måned for at få den biologiske medicin.

"Selve nedtrapningsperioden har været et rigtig godt forløb. Jeg har været tryg hele vejen igennem, og i dag er min hverdag meget mere fleksibel end tidligere. Og jo færre besøg på sygehuset, des mere fleksibel er jeg i forhold til mit arbejde, min uddannelse og i samværet med min søn. Så det er rigtig dejligt, og det giver mig mere frihed.

Allan er således ganske fortrøstningsfuld og håber, at han fremover kan fastholde dosis på det nuværende niveau. Han har det godt, har ingen smerter og så er han glad for at den biologiske medicin har været medvirkende til, at han igen kan spille oldboys fodbold. Også selv om han får en lavere dosis end tidligere.

Robinson med morbus Bechterew

Af Lars Christensen, journalist

I efteråret har Robinson Ekspedition atter været en del af tv-sendefladen. Og denne gang med et særligt morbus Bechterew islæt. 34-årige Frederik har nemlig trodset ryglidelsen og er nået langt. Denne historie handler imidlertid om meget andet end sygdom. I høj grad også om selvdisciplin samt en elefanttæmmer og de to mus fra Cirkeline.

På et tidspunkt var han så slemt medtaget af smerter, at han knap kunne overskue sin egen hverdag. Sygdommen fyldte alt. Fremtiden så mere end mørk ud, og tankerne blev mere og mere dystre. Morbus Bechterew havde i den grad overtaget. Alt syntes håbløst. Men så kom vendepunktet.

Dette kendetegner ganske rammende den indledende beretning om Frederik. Men fortællingen rummer meget mere. Det er også historien om en opsigtsvækkende ung mand, der ville ændre sin egen tilværelse. Ikke være et offer for sygdom, men leve livet som alle andre. Og han fandt sin egen vej.

Frederik er uddannet økonom fra Københavns Universitet. Til daglig arbejder han i SKAT, hvor hans hovedfokus er værdiansættelser af mindre virksomheder. Men også dette har en krølle, som vi kommer tilbage til. Hans fulde navn er Frederik Ingolf Lundberg Buitenhuis Swiatek. De to fornavne stammer fra musene i tegnefilmen Cirkeline. Frederik er vokset op i København og boede i Farum indtil de sene teenageår. I dag bor han til leje i en toværelses lejlighed på Nørrebro i København.

Inden han påbegyndte studiet til økonom, havde Frederik et stort ønske om at komme ind i politiet, men så meldte de første tegn sig på morbus Bechterew. Det var tilbage i 2011. Og en politiuddannelse er på ingen måde forenelig med drøje smerter. Derfor valgte Frederik i stedet at arbejde på et plejehjem og som lærervikar inden økonomistudiet.

Allerede tilbage i 2008 havde Frederik sit første tilfælde af regnbuehindebetændelse. Han havde dog ikke i sin vildeste fantasi forestillet sig, at det skulle hænge sammen med en gigtsygdom i ryggen, som skulle komme til at plage ham voldsomt - og få stor betydning for hans liv på godt og ondt.

”Da min ryg begyndte at gøre ondt, levede jeg ganske usundt med forkert kost, for lidt motion og dårligt søvnmønster. Jeg fik blandt andet binyrebarkhormon i en periode mod regnbuehindebetændelse, men det gjorde mig ikke godt. Jeg blev udadfarende og tog på i vægt, og samtidig var mit humør i en periode langt nede, faktisk på nippet til det depressive,” fortæller Frederik.

Da sygdommen var på sit højeste, var smerterne i ryggen især lokaliseret ved korsben og lænd.

Robinson Ekspeditionen

Robinson Ekspeditionen er et tv-realityshow, der blev sendt første gang i Danmark i 1998. Konceptet stammer fra Storbritannien. I Robinson deles deltagerne op i to eller tre hold, der placeres på hver deres ø, eller på hver sin side af en ø. Det handler for både hold og den enkelte person om at forblive på øen længst tid - og det bliver efterhånden svært for deltagerne både psykisk og fysisk.

Deltagerne sørger som regel selv for at finde mad, men det er også muligt at vinde mad eller andre forsyninger i de forskellige dyster og kappestride. Når deltagerne typisk er halvvejs gennem Robinson-forløbet, forenes holdene under ét og kampen bliver derfra individuel. Alligevel dannes der stort set altid forskellige former for alliancer. Ved afslutningen af hver udsendelse stemmes en deltager hjem i det såkaldte ø-råd. Den person, der er sidst tilbage, vinder Robinson-trofæet og en pengepræmie. I 2022 er præmien 500.000 kr.

Hvert eneste skridt var smertefuldt. Det stod på i et års tid, og Frederik blev henvist til flere reumatologer og blev med egne ord fyldt med smertestillende midler. På et tidspunkt fik han en blokade med binyrebarkhormon. Det hjalp.

”Jeg havde haft svært ved at gå i et år. Men da jeg fik blokaden, kunne jeg ikke længere mærke smerterne. Jeg turde ikke tro på, at det var sandt,” husker han.

Der gik dog ikke mange uger, inden smerterne vendte tilbage, men det blev aldrig så slemt, som inden blokaden. Nogle gange var det til at holde ud. Andre gange ikke.

”Det var mentalt en hård tid. Det var svært. Men jeg fandt en måde, der hjalp mig ud af smerterne og tilbage til et liv, der var værd at leve,” siger Frederik.

Kost, motion og søvn

Selve diagnosen morbus Bechterew fik Frederik først stillet i 2014. Men da vidste han allerede, at han var ramt af sygdommen. Alle behandlere, han var blevet tilset af, havde antydet, at det formentlig var morbus Bechterew. Dengang var Frederik 27 år og med egne ord overvægtig. Han gjorde en indsats for at tabe sig, og i takt med at vægten gik ned, blev symptomerne fra ryggen lindret stille og roligt.

Han fik det langsomt bedre. Også humørmæssigt. Og han blev heller ikke ramt af regnbuehindebetændelse i den periode. Og det blev startskuddet til gennemgribende livsstilsændringer. Siden 2019 har han levet meget sundt. Med fokus på både kost og motion. Og søvn. Og psykisk velvære.

”Det er lidt blevet en besættelse for mig, at jeg skal leve sundt og have fokus på mit velvære.

10

Fotos: Viaplay Group

Tidligere havde jeg den tankegang, at hvis jeg kunne ændre min livsstil til at blive symptomfri, kunne jeg så også ændre min livsstil yderligere til at få det fantastisk? Det vidste jeg jo ikke dengang. Men i dag har jeg bevist for mig selv, at det er tilfældet. Så jeg har uden tvivl gjort noget rigtigt," siger Frederik og fortsætter:

"De fleste ved godt, hvad dårlig søvn gør ved ens dag. Min tankegang gik på. Hvad gør en god søvn så…?"

Netop søvnen betyder rigtig meget for Frederik. Til daglig går han i seng kl. 21-21.30 og står op ved 5-tiden om morgenen, hvor han ofte træner inden arbejdstid. I sommerperioden kan han dog ikke overholde den forholdsvis tidlige sengetid. Han kan ikke sove, når det er lyst udenfor.

Ud over søvnen er kost også et hovedfokus i Frederiks hverdag. Gennem flere år har han optimeret sin kost. I dag spiser han kun det, han har erfaret er godt for ham. Morgenmaden består typisk af havregrød med masser af frugt. Ellers grød med chiafrø, hampefrø, hørfrø, græskarkerner, peanutbutter, banan eller blåbær. Til frokost får han ofte en god mængde kød eller fisk, typisk sammen med en fornuftig portion salat eller rodfrugter som rødbeder, kartofler, pastinak og gerne med hjemmelavet humus eller guacamole garneret med citron, hvidløg og olivenolie.

Mellem morgenmad og frokost spiser Frederik lidt snack som mandler, frugt eller nødder. Ellers ikke andet.

Og han spiser ikke aftensmad. Faktisk faster han fra frokost til næste morgen. Hvis Frederik eksempelvis spiser morgenmad kl. 9, spiser han sit sidste måltid kl. 15.

"Jeg føler, at fasten fra kl. 15 til næste morgen gør mig rigtig godt. Maven får tid og ro til at slappe af. Dette gør også, at min hvilepuls er lavere om natten, og det betyder, at mit nervesystem slapper bedre af. Det giver igen en bedre søvn. Det har krævet tilvænning og viljestyrke, men jeg kan mærke, at det hjælper mig rigtig godt," uddyber Frederik.

Især i årets mørke måneder bruger Frederik kunstig lysstimulation for at optimere søvnrytmen. For han sover dårligere om vinteren og i de lyse sommermåneder, når solen står højest på himlen. Og så tror han også, at lysstimulationen modvirker den snert af vinterdepression, han også fornemmer, når dagene er korte.

Sådan gik det Frederik i Robinson

Frederik blev stemt ud af Robinson i ekspeditionens 8. afsnit og nåede ca. halvvejs i årets ekspedition. Med sig væk fra det afgørende ø-råd, fik han mange rosende ord fra de øvrige deltagere. En stærk deltager, der var ekspeditionen værdig, men faldt som følge af det taktiske spil.

11

Depressive tendenser

”Da jeg havde det værst, tænkte jeg ikke på andet end min sygdom, og det gik i den grad ud over humøret. Jeg brugte mange ressourcer på at holde mig nogenlunde oppe, men jeg var et depressivt sted i forhold til, at jeg følte mig meget ramt af morbus Bechterew, fortæller Frederik og fortsætter:

”Hver gang jeg bevægede mig, blev jeg mindet om, at jeg var syg. Jeg var heldig i den forstand, at jeg fandt ud af, at slankekuren førte til, at symptomerne blev bedret. At jeg så sidenhen har fundet så stor interesse i livsstilsoptimering har jo også været heldigt.”

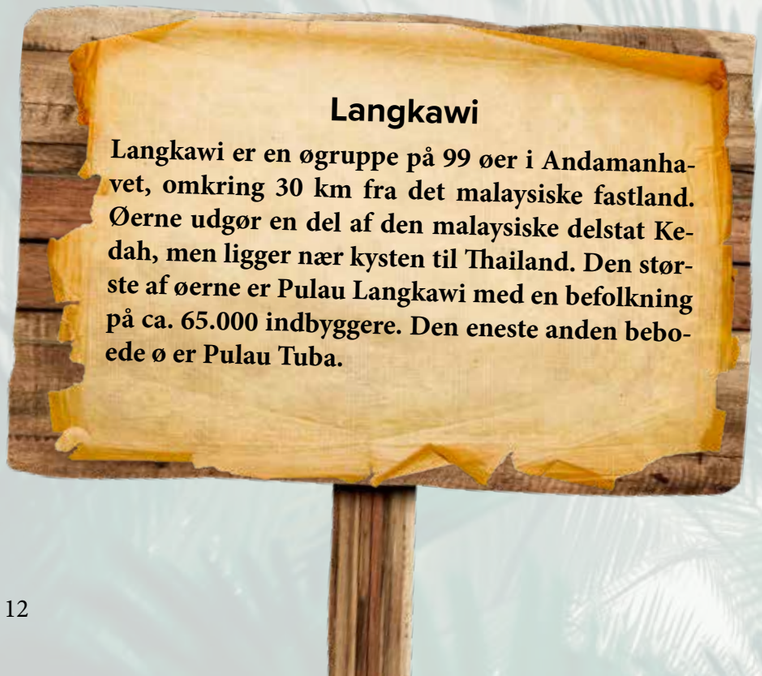
Selvom Frederik i den grad går op i kost og motion, er der dog også plads til at være en smule som os andre. På trods af at han så vidt muligt lever efter et strengt sundhedsregime, er der også et par gange om måneden plads til, at han får det, vi andre traditionelt kalder god mad og hygge-alkohol.

”Hvis jeg gør det mere end et par gange om måneden, kan jeg først og fremmest mærke det på min søvnkvalitet. Men også på min fysiske form, mit humør og mine kognitive evner. Et godt eksempel er, at da jeg var færdig med Robinson, havde jeg en uge, hvor jeg spiste usundt, og det resulterede i regnbuehindebetændelse,” pointerer Frederik.

Frederik har så at sige formået at ændre sin tilværelse fra at være kronisk syg til i dag at være i ”fuldt firspring”. Og han har ingen symptomer på morbus Bechterew. Det har også været medvirkende til, at han i forsommeren kunne rive halvanden måned ud af kalenderen og deltage i årets Robinson Ekspedition.

I udvælgelsesfasen til Robinson var Frederik helt åben om sygdommen, men der var fra tv-stationens side en anelse skepsis i forhold til hans diagnose. Frederik gennemgik dog på lige fod med de øvrige deltagere uden problemer et bredt helbredstjek, inden han blev udvalgt til at tage af sted.

Lige op til selve ekspeditionen spiste Frederik meget og ikke udpræget sundt. Det bevirkede, at han tog på i vægt, og samtidig fik han igen smerter fra ryggen. Han ville dog være bedst muligt ”polstret” inden ekspeditionen, selvom han vidste, at det ville have betydning for helbredet.



”Da vi var i gang med Robinson, og ikke fik særlig meget at spise, forsvandt smerterne fra ryggen igen, men jeg havde ondt i lænden de første dage af ekspeditionen,” fortæller han.

Konstant sulten

Frederik søgte også i 2021 om at komme med i programmet: Han nåede dengang frem til den sidste samtale. Her mente Frederik dog, at han havde været for kedelig og manglede noget kant. Han kom således ikke med i 2021. I år var han dog mere forberedt på, hvordan han skulle agere i de forskellige dele af udvælgelsesprocessen for at gøre sig bedre til. Som han selv siger, var det vigtigt med noget mere karisma.

I begyndelsen af maj fik Frederik så besked på, at han var udtaget til årets Robinson Ekspedition.

27. maj fløj Frederik og de øvrige deltagere sammen med tv-holdet fra København til Malaysia, hvor selve Robinson Ekspeditionen foregik på øgruppen Langkawi. På selve rejsen til østen måtte deltagerne ikke tale med hinanden, og inden optagelserne gik i gang 1. juni, blev de alle indkvarteret på hotel, hvor de kun måtte opholde sig på værelserne. Uden mobiltelefon. Uden computer. Uden Ipad.

På ekspeditionen var deltagerne delt på to hold, som hver især skulle klare sig selv. Mad var der stort set intet af.

”Der gik ikke længe, inden jeg begyndte at tænke i energikalorier, fordi du får så lidt mad og er enormt sulten konstant. Vi slikkede konservesdåser rene, selvom man kunne skære sig i tungen. Det var en vanvittig følelse at være så sulten. Og det er bestemt at prøve grænser af. Når man rejste sig op, var man svimmel, og det hylede for ørene, og jeg så stjerner for øjnene. Og det skyldtes manglen på mad,” fortæller Frederik.

Der var ubegrænset tilgang til vand. Intet andet. Back to basic.

”Det var stort at opleve, at det er muligt at leve et uhyre simpelt liv. Det var fantastisk at mærke lykkefølelsen af at få en smule mad, når man var så sulten,” siger han og fortsætter:

”Da Robinson var overstået, troede jeg, at jeg ville være evigt taknemmelig for hvert eneste måltid, jeg ville få fremover. Det varede en uge. Så var det glemt igen.”

Stemt ud i ø-råd

Under selve ekspeditionen klarede Frederik sig med egne ord godt. Det var et fantastisk eventyr, og han er stolt af sin egen præstation. Da tv-følgetonen løb over skærmen i slutningen af oktober, måtte Frederik dog forlade ekspeditionen i afsnit 8 i det berømmede ø-råd. Han blev stemt ud af taktiske årsager. Flere af de øvrige deltagere anså simpelthen Frederik for at være en for stærk spiller, og de fik muligheden sendte de ham hjem. Dog med mange rosende ord på skuldrene.

15. juli satte alle fra ekspeditionen så igen fødderne om ikke i dansk sand, så på dansk jord. Halvanden måneds strabadser var overstået for dem, der nåede længst i konkurrencen. Frederik nåede ca. halvvejs. Hverdagen var pludselig tilbage fra den eksotiske oplevelse. Meget tog Frederik med sig hjem i bunken af oplevelser og ikke mindst minder.

Vipassana-meditation

Vipassana er en enkel og praktisk meditationsteknik, som bygger på selviagttagelse. Buddha opdagede teknikken og underviste i den for mere end 2500 år siden, og det er en af verdens ældste meditationsteknikker. Vipassana kan beskrives som en rensningsproces, der gør, at spændinger løsner sig op på det dybeste plan, hvilket fører til fred og harmoni.

For at lære Vipassana skal man tage et ti-dages kursus under ledelse af kvalificerede lærere. Det er ikke nødvendigt at have tidligere erfaring med meditation.

Kurserne er gratis - selv kost og logi. Alle udgifter dækkes af donationer fra elever, der har fuldført et kursus, oplevet de gode resultater og ønsker at give andre en mulighed for at opleve det samme. Hverken læreren, assistent-lærerne eller medhjælpere får nogen form for betaling.

”Det var en ovenud fantastisk oplevelse. Jeg ville have betalt penge for at få lov til at deltage. Det har været helt vildt spændende. Og så har jeg haft et kick af at komme ud af min ”comfort-zone,” fortæller han.

Apropos penge var det på ingen måde et trækplaster for at komme afsted. Vinderen af ekspeditionen får 500.000 kr. - de øvrige fik et lille symbolsk beløb for deres andel af tv-rettighederne. Efter hjemkomsten fra Lankawi har Frederik set flere af de andre fra Langkawi, og han kommer godt ud af det med stort set alle deltagere. Selv føler han, at de fik en særlig tilknytning, fordi de var så intenst sammen. Også selvom det handlede om at sende hinanden hjem. Og på spørgsmålet om hvordan det var at stemme andre hjem, kommer svaret prompte fra Frederik:

Det var fint. Det var en del af spillet, og det var alle indstillet på fra begyndelsen.

Nye tanker er født

Efter deltagelsen i Robinson har Frederik i den grad taget sit liv op til fornyet overvejelse. Blandt andet har han sagt sit job op i SKAT uden at have et nyt.

”Jeg har nok lidt kliche-agtigt lært, at man kun lever en gang. Jeg tror også, at oplevelsen med Robinson har gjort, at jeg har sagt mit job op uden egentlig at vide, hvad jeg skal foretage mig fremover. Jeg synes, at livet er for kort til at sidde med Excel-ark otte timer om dagen. Robinson har virkelig sat nogle tanker i gang hos mig,” pointerer han.

Frederik slutter derfor i sin stilling som økonom i slutningen af november. Tankerne går på, at han skal ud at rejse - formentlig til Peru og Bolivia - og ønsket er også at nå Påskeøerne. Mystikken omkring inkaer, mayaer og aztekere - samt historien bag, har han en svaghed for.

Vipassana-meditation

Netop den lidt mytiske tilgang finder Frederik også i meditationens verden. Her finder han en indre ro. Selvkontrol. Og selvdisciplin. I oktober 2021 var Frederik på meditations-lejr i ti dage. Såkaldt Vipassana-meditation. Klokken 4.30 om morgenen begyndte meditationsseancen. Det var ikke tilladt at tale med de andre deltagere. Der var udelukkende fokus på at søge helt ind i sig selv. 12 timer i døgnet.

”De første tre dage var fokus kun på vejrtrækning gennem næsen. Og på dag fire og fem begyndte jeg virkelig at mærke min krop. Kunne virkelig føle at mit hjerte bankede. Det var meget intenst og nærværende,” fortæller Frederik.

Og det er her i den meditative verden, at vi møder elefanttæmmeren. I Vipassana-meditation deles hjernen kort sagt op i to halvdele: En del styres af en elefant, og den anden styres af en elefanttæmmer. Lidt som djævlen og englen på hver sin skulder. Det handler i høj grad om selvdisciplin. Ved Vipassana-meditation lærer man således blandt andet at håndtere elefanttæmmeren i sin hjerne. At modstå fristelserne og opnå mere selvdisciplin - og holde fokus på det vigtige, hvor man evner at udelukke distraherende tanker.

”Jeg kunne mærke en kæmpe forskel efter de ti dages intensiv meditation. Og det gør mig uden tvivl godt,” fortæller Frederik med stolthed i stemmen.

I dag mediterer Frederik stadig. Omkring en halv times tid tre til fire gange om ugen. Det giver ham kontrol, og han ville gerne bruge mere tid i det meditative univers, end tilfældet er i dag.

”Elefanttæmmeren er lidt ved at miste kontrollen over elefanten. Og på sigt gør det mig ikke godt. Jeg synes, det er enormt spændende, at man kan styre sine impulser, og jeg vil gerne længere ind i det,” pointerer Frederik og fortsætter.

”Det er spændende, og jeg nyder at have selvdisciplin. Det har også en vis sammenhæng med, at jeg er begyndt at vinterbade. Det første kroppen siger til dig, når du går i det kolde vand, er, at den vil op. Her kan fokus på vejrtrækning være en stor hjælp kombineret med, at man kan styre sin indre elefanttæmmer til ikke altid at vælge de lette løsninger.”

Det hele værd

”Jeg har ikke altid haft samme viljestyrke. Jeg er heldig, at jeg har haft muligheden for at finde frem til selvdisciplin og en balance, der har kunne hjælpe mig til, hvor jeg er i dag. Og det er jeg stolt af og lykkelig for. Jeg kunne sagtens være gået en anden vej, men jeg har fundet den rette vej for mig,” pointerer Frederik.

”Jeg ved fra erfaringer på min egen krop, at søvnen er enormt vigtig for livskvaliteten. Jeg forsøger at være taknemmelig for, at jeg har et godt helbred trods morbus Bechterew. Taknemmeligheden glemmer man til tider, selvom det har så stor betydning for vores tilværelse. Og jeg skal blive bedre til at sætte pris på nogle af de ting, man ellers bare tager for givet,” supplerer han.

Frederik går ikke længere til kontrol for morbus Bechterew. Og symptomerne på sygdommen afhænger som beskrevet meget af ham selv. Som han selv siger, har han spist sig fra sygdommen.

”Dengang jeg havde det værst, var næste step i behandlingen formentlig biologisk medicin, hvis ikke jeg havde gjort noget radikalt selv og ændret min livsstil. At jeg så kom så langt, som tilfældet er, er jeg bare lykkelig for,” siger han.

Et morbus Bechterew forløb er individuelt, så om lignende livsstilsændringer vil have gavn for andre, kan ingen svare på. Frederik har dog fundet sin vej ud af sygdommen, og hans håb er, at han kan inspirere andre til måske også at få det bedre.

Og at han kan være del af så hård en dyst som Robinson Ekspeditionen viser uden tvivl, at han har gjort noget rigtigt - og har fået en bunke oplevelser med på vejen. Og så er der også et sjovt lille kuriosum. Efter at have været med i Robinson, bliver Frederik genkendt på gaden. Han har fået mange søde og positive tilkendegivelser. Og det gør ham bestemt ikke noget, når unge kvinder gerne vil have selfies sammen med ham.

”Det har været en meget positiv oplevelse. Jeg har også fået ca. 50 henvendelser fra andre med morbus Bechterew, som spørger til, hvordan jeg er kommet så langt i forhold til at lægge sygdommen bag mig. Hvis jeg kan være med til at inspirere andre og få andre til at tænke anderledes og utraditionelt, ja så føler jeg, at jeg har gjort en forskel - også for andre end mig selv,” fortæller Frederik og slutter:

”Det har været det hele værd. og jeg vil uden tvivl gøre det igen, hvis jeg får chancen. Jeg håber, at 2023 vil give mig lige så mange eventyr, som jeg har haft i 2022.”

AVIVIR

KOSTTILSKUD

Den originale med højt indhold af Acemannan.

- Styrker immunforsvaret.
- Normaliserer den naturlige fordøjelse.
- Medvirker til at bevare slimhinderne i mave-tarmsystemet sunde og modvirke irritation.
- Bidrager til at opretholde sund hud og slimhinder.

INFO: AVIVIR.DK – 3969 0814

FORHANDLERE: APOTEKER, MATAS, HELSEKOST OG ONLINE SHOPS

Søvn og immunforsvaret - hænger uløseligt sammen

Af Lars Christensen, journalist

Vores immunforsvar restituerer, når vi sover og er således afhængigt af god søvn. Omvendt påvirker immunforsvaret også søvnen.

Når vi sover, sker der en lang række ting i kroppen, som er med til at holde os sunde og raske. Sover vi ikke tilstrækkeligt, forandrer immunforsvaret sig i og med, at der sker nogle vedligeholdelsesprocesser, når man sover.

Der går signaler fra hjernen til immunforsvaret, både når vi sover og er vågne. Og immunforsvaret har brug for disse signaler. Omvendt går der også signaler fra immunforsvaret til hjernen. Der er således en særlig tovejskommunikation mellem de to systemer. Signalerne fra immunforsvaret til de søvnregulerende områder i hjernen gør, at søvnmønsteret ændrer sig, når vi er syge med eksempelvis influenza. Det kan både være, at man sover mere eller har sværere ved at sove.

Søvn og immunforsvar gør således noget godt for hinanden i en positiv gensidig interaktion. Dårlig søvn er derfor også problematisk. Bare én times søvn for lidt hver nat giver målbare forringelser af hjernens funktioner. Det er dog ikke kun hjernen, der påvirkes af for lidt søvn. Immunforsvaret er også dybt afhængigt af god søvn, så det bedst muligt kan beskytte os mod virus og bakterier. Sover vi ikke nok, bliver kroppen eksempelvis dårligere til at danne visse stoffer af betydning for immunsystemet. For eksempel påvirkes proteinet Interleukin-6, der bekæmper infektioner i kroppen.

Gigt kan forstyrre søvnen

”Hvis man har en gigtsygdom, kan det generelt forstyrre søvnen af mange forskellige grunde. Hvis man derfor sover for lidt, så søvnen ikke får lov at påvirke immunforsvaret til det gode, får immunforsvaret således ikke de signaler, det har brug for og fungerer derved ikke så godt. Og det resulterer i, at man for eksempel lettere bliver forkølet,” siger Birgitte Rahbek Kornum, der er lektor på Institut for Neurovidenskab på Københavns Universitet.

Vi sover næsten en tredjedel af livet. Og har man problemer med søvnen, er det ifølge Birgitte Rahbek Kornum også godt nok, at man får sin søvn afbrudt af vågne timer. Vi behøver således ikke syv-otte timer i træk.

Forskel på dag og nat

Foruden de velkendte søvnråd har Birgitte Rahbek Kornum nogle lidt anderledes anbefalinger til måske at opnå en bedre søvn. Ifølge hende er det vigtigt med markante forskelle på dag og nat. Krop og sind skal simpelthen have forskellige rutiner i dag- og nattetimerne. Det handler desuden om at få udendørs dagslys, også selvom det er en gråvejrsdag. Og hver dag!

Et andet råd fra Birgitte Rahbek Kornum går på, at man helst ikke skal spise om aftenen efter kl. 20 - og heller ikke aftensnacks. Når man spiser, går der signaler til hjernen, og de signaler er medvirkende til, at man sover dårligere.

”Når man har en kronisk sygdom, kan det ikke undgås, at det påvirker søvnen. Det handler om, at man må sænke sine forventninger til, hvad der er en god søvn, for det er et vilkår, man bliver nødt til at tage til efterretning,” fortæller Birgitte Rahbek Kornum.

Søvnen har også stor betydning for genopbygning af kroppens væv. Når vi er vågne, kører organerne på højtryk, hvilket medvirker til at nedbryde dem. Men søvnen kommer til undsætning ved at producere forskellige hormoner, som medvirker til hjernens og kroppens genopbygning.

Søvnen har ligeledes en energibesparende effekt, fordi den nedsætter kroppens energiniveau ved at sænke kropstemperaturen. Når kropstemperaturen er lavere, har kroppen således ikke brug for så meget energi for at holde sig i gang. Omvendt ødelægges evnen til at sænke kropstemperaturen, hvis ikke man sover tilstrækkeligt. Frarøver man eksempelvis rotter deres søvn, vil de efter to uger udvikle infektioner. Årsagen kan være, at immunforsvarets hvide blodlegemer og antistoffer ikke reagerer, som de skal.

Den søde juletid

Af Lars Christensen, journalist

Julen er fristelsernes tid. Kalorierne nærmest omfavner os fra juleborde og hyggearrangementer, og viseren på badevægten får let et nøk opad i december. Magasinet om Rygsøjlegigt har talt med en klinisk diætist om, hvordan man kan balancere julens mange fristelser, og hvordan man tager mest muligt hensyn til gigten, når kalorierne skal indenbords.

I virkeligheden handler det meget om almindelig sund fornuft. Og de mange velmenende kostråd er stadig fyldestgørende: Vælg fuldkorn, fisk og magert kød. Og med hensyn til kød bør man foretrække de to-benede frem for de fire-benede.

Middelhavskost er stadigvæk anbefalelsesværdigt, men spar på salt og sukker og spis varieret. Middelhavskosten kan i mange henseender sidestilles med antiinflammatorisk kost, som jo også anbefales i forhold til gigt. For mange er det endvidere en fordel at opretholde et stabilt blodsukker. Blandt andet ved at vælge fuldkornsprodukter i stedet for hvidt brød og hvide ris, som giver hurtige og markante udsving i blodsukkerniveauet.

Mistænker man, at en specifik fødevare forværrer gigtsymptomerne, kan man forsøge at undgå den pågældende fødevare i en periode. Ifølge klinisk diætist Hannah Lund Tolberg bør udgangspunktet være at fravælge den givne fødevare i fire uger og samtidig føre en symptomdagbog for at få et bedre overblik. Dog ikke i perioder med højt stressniveau, da stress kan have indvirkning på sygdomsaktiviteten. Og så lyder rådet at trappe ned med den pågældende fødevare stille og roligt. Ikke en kold tyrker.

Vaneændringer er alfa og omega

Til daglig arbejder Hannah Lund Tolberg på Privathospitalet Aleris, ligesom hun holder foredrag om kost. Ifølge hende handler det ofte om at ændre vaner. Og har du intentioner om at nye vaner i forhold til kost, skal det være velovervejet. Hannah Lund Tolberg anbefaler blandt andet at begynde i hverdagene, da der ofte er flere fristelser i weekender. Og begynd med én ting - kun de færreste kan ændre mere på én gang. Og så handler det om at planlægge, eksempelvis via ugentlige madplaner, så man ved, hvad man skal købe ind og ikke bliver fristet i supermarkedet.

”Når man skal lave noget om, er det en proces med hensyn til at finde ud af, hvad der passer én bedst. Og så skal man være meget specifik - især i julemåneden,” fortæller Hannah Lund Tolberg og fortsætter:

”En god ting er at budgettere sine kalorier i december. En del familier har mange mindre arrangementer i julemåneden, og hvis man tager fra hver gang, går det ofte galt. Man bør prioritere, hvad der er vigtigt. I stedet for æbleskiver med sukker og marmelade kan man med fordel vælge et par klementiner. De store faldgruber i julemåneden er alle de småting, man spiser uden om måltiderne. Vaniljekransen til kaffen og chokoladekalenderen. Det tæller alt sammen i det store kaloriebillede. Det handler om at tilvælge pebernødder eller konfekt som en bevidst handling. Mange gør det meget pr. automatik, hvilket er uhensigtsmæssigt.”

Begynd bare i december

Ifølge Hannah Lund Tolberg svarer to vaniljekranse i runde kalorietal til tre klementiner. Og hvis man ønsker at tabe sig, skal der en pæn nedgang i kalorieindtaget til. En tommelfingerregel siger 500 kaloriers underskud i forhold til, hvad man forbrænder. Det svarer til, at man dagligt skal spise to skiver rugbrød med ost samt halvandet stykke frugt mindre, hvis man vil tabe sig.

Har du mod på at gøre noget ved vægten, er det ifølge Hannah Lund Tolberg bare at gå i gang allerede nu.

”Begynd bare allerede i december. Jeg synes ikke, man skal vente, for der er ikke noget godt tidspunkt at starte på. Tænk over vanerne og forsøg at ændre dem. Et fint mål kunne være ikke at forvente et vægttab i løbet af december. Hav i stedet som mål at holde vægten stabil i julemåneden og fokuser på vanerne i stedet,” pointerer Hannah Lund Tolberg.

Det søde budget

Hannah Lund Tolberg har opstillet en ”UPS-model” for, at man nemmere kan tage stilling til, hvad man skal prioritere til julemånedens mange arrangementer:

U = Udvalg - Hvad er der at spise?
P = Prioriter - Hvad kan jeg bedst lide, og hvad er mindst vigtigt for mig at spise?
S = Selekter - Hvad vil jeg på forhånd vælge at spise?

Ved at bruge UPS-modellen, inden man skal til julearrangementer, kan man tage stilling til, hvad der er vigtigt at spise, og hvordan man skal forholde sig til sit kalorieregnskab.

Proteiner gennem hele dagen

Det er vigtigt at få proteiner, da de er kroppens byggesten. Proteiner skal imidlertid indtages over hele dagen og ikke blot via et stort aftensmåltid. En huskeregel siger, at man skal have 0,8 gram protein pr. kilo kropsvægt hver dag. Vejer man således 70 kg, svarer det til 56 g protein i døgnet. Ifølge Hannah Lund Tolberg er man rimeligt dækket ind, hvis man til hvert hovedmåltid indtager minimum én fødevare, der indeholder en god del protein.

SPONSORERET

THYGE'S VVS A/S 54 13 63 60

AUT. VVS-INSTALLATØR & KLOAKMESTER

www.thygesvvs.dk

Tømrer Thomas

Vestermarievej 14 • Vestermarie
3700 Rønne
Tlf.: 29 38 40 89
Mail: toemrerthomas1@gmail.com

Tømrer- og Snedkermester
Hans Juul Nielsen ApS

Bygaden 12
2690 Karlslunde
Tlf. 56 14 49 49
Mobil: 22 19 76 30
hjn@hjn-byg.dk
www.hjn-byg.dk

RABATCENTRALEN.DK

KVALITET - BARE BILLIGERE

Se vores udvalg af herreure på www.rabatcentralen.dk

PC Autoservice
Heimdalsgade 44 th · 9000 Aalborg
Tlf.: 98 13 20 58 · www.pcautoservice.dk

BMW Service v/Jan Neumann

Motorcykelværksted i RØDOVRE

Damhus Boulevard 55 • 2610 RØDOVRE
Tlf.: 36 72 49 67
bmw-service-jan-neumann.business.site

Åbningstider:
man: 07.00–17.00
tir: 07.00–17.00
ons: 07.00–17.00
tor: 07.00–17.00
fre: 07.00–17.00
lør: Lukket
søn: Lukket

3F Aalborg

Medlemmernes fagforening

Naverland 26A
2600 Glostrup
Tlf.: 43 96 49 00
www.teknisk-agentur.dk

Vi er især eksperter indenfor følgende hovedområder:
• Bioplast
• Masterbatch
• TPE
Vi leverer selvfølgelig alle plasttyper

AALYKKE Markiser ApS

Vi fremstiller og opsætter
MARKISER FOR PRIVATE OG VIRKSOMHEDER
og vi kører i hele Danmark

Spurvevej 1 • 5772 Kværndrup
aalykke@hotmail.com
www.aalykkemarkiser.dk
Tlf. 24 26 29 20

Beck

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

GEELSGÅRDSKOLEN

Højt specialiseret regionalt helhedstilbud med specialskole med terapi, fritids-, aflastnings- og botilbud samt STU

Læring – livsglæde – livskompetence – ligeværd

Måske går dit barn i specialbørnehave?
Måske går dit barn på en basisplads?
Måske går dit barn allerede på en specialskole?

Kontakt Geelsgårdskolen

TOP SERVICE ...

- vi er på pletten

Vi klarer ALLE rengørings- og serviceopgaver

og vi er SUPEREFFEKTIVE OG KONKURRENCEDYGTIGE

- FLEX | FAST AFTALE | HOVEDRENGØRING
- PRIVATE | KLINIKKER | INSTITUTIONER
- DET OFFENTLIGE | SKOLER | BØRNEHAVER M.M.
- EJENDOMSSERVICE | FACILITY MANAGEMENT
- ERHVERV | INDUSTRI | KONTOR | BUTIK

vi kommer NU i hele Østjylland

Se mere på www.nemtrent.dk

KONTAKT ...:

Ring: (+45) 40 54 99 99

Send mail: *info@nemtrent.dk*

Nemt & Rent

Landsdelsforening

Hovedstaden

Formand
Stig Winther Nielsen
Hvedemarken 25 • 2860 Søborg
Tlf.: 3077 2052 • tune_4030_stig@hotmail.com

Kære medlemmer

Vi har siden sidste blad udkom afholdt vores rundvisning på Københavns Rådhus. Der har været stor interesse for arrangementet, og det er jo rigtig dejligt, og det var jo også et tilbud om at prøve at smage rådhuspandekager. I skrivende stund er arrangementet ikke afholdt endnu, men vi håber, at det bliver en god oplevelse for alle deltagerne.

Vi har fastsat datoen for vores generalforsamling. Den bliver afholdt onsdag 22. marts 2023, og vi planlægger, at den bliver på Hotel Scandic Sydhavnen ligesom i år. Vi er ved at finde på et spændende foredrag til jer.

Til sidst vil vi fra bestyrelsen ønske jer en rigtig god jul og håber, I kommer godt ind i det nye år. Vi glæder os til at se mange af jer til generalforsamlingen.

På bestyrelsens vegne

Stig Winther Nielsen

Landsdelsforening

Sjælland Syd

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

Kære medlemmer

Lige nu præger de smukke efterårsfarver området her på Sydsjælland.

Desværre blev vores sensommer-udflugt aflyst. Vi skulle have været på en sejltur langs Møns Klint. På dagen var vejrguderne ikke med os, og kaptajnen aflyste sejladsen. Vi skulle have været 18 personer på tur, men det må vi så have til gode.

Næste sammenkomst er julekomsammen 30. november kl. 18.30 på Cafe Futura i Næstved. Vi har ikke tænkt at skulle bryde en god tradition, så vi skal spise dejlig mad og spille julespillet. Håber vi ses!

Svømmeholdet er fortsat godt i gang - tirsdag aften kl. 19 i Næstved. Det forventes at kunne fortsætte i det nye år.

Bestyrelsen vil meget gerne høre fra dig, hvis du har forslag, ideer med mere til kommende arrangementer.

Landsdelsforening Vestsjælland

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

Kære medlemmer

I september var vi til bevæg dag i Kalundborg. Det var en hyggelig og begivenhedsrig dag, hvor vi fik snakket med rigtig mange på vores stand. Mange patientforeninger var til stede, og vi fik en rigtig god snak med blandt andre Gigtforeningen, som vi måske skal arbejde lidt tættere med fremover.

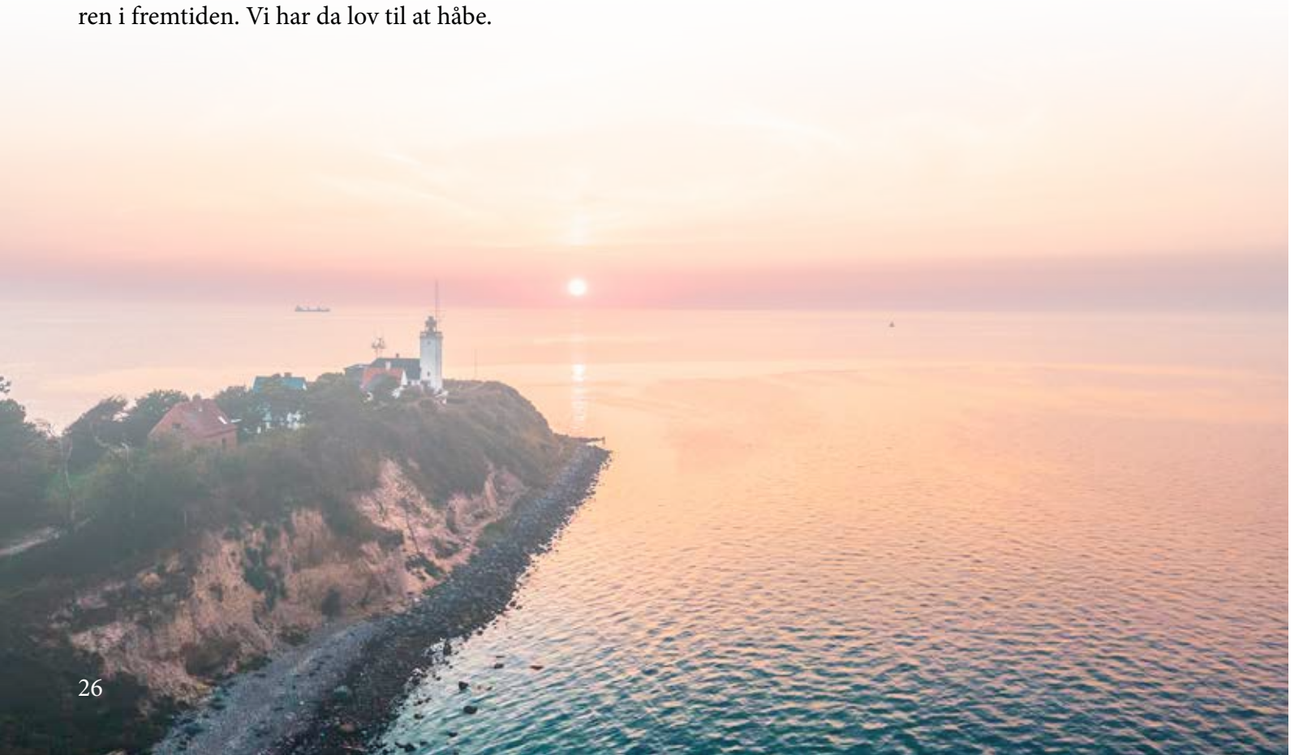
Som tidligere mødte vi mange borgere, som kæmper i sundhedsvæsnet. De bliver ikke udredt, og mange går rundt i uvished i flere år. Det er trist at lægge øre til. Men vi kan håbe på, at det store fokus på sygehussektorens arbejdsvilkår i valgkampen betyder, at der rent faktisk vil blive gjort noget for sundhedssektoren i fremtiden. Vi har da lov til at håbe.

Når I læser dette, er vi lige trådt ind i den hyggelige julemåned. Vi vil gerne her fra Vestsjælland sige tak for i år og ønske jer en rigtig glædelig jul samt et godt og lykkebringende nytår.

Vi ses forhåbentlig til vores generalforsamling 4. marts. Så hold øje med jeres mail. I år vil indkaldelsen nemlig kun blive fremsendt på mail.

De bedste hilsner fra bestyrelsen

Rikke Østrup Sølling



Landsdelsforening Fyn

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

Kære medlemmer

Her på "hovedøen" havde vi 1. oktober sat hinanden stævne ved Hørvævsmuseet. Dette museum drives af en forening. Deltagerne arbejder frivilligt, og foreningen har lejet sig ind i en af de gamle driftsbygninger på Krengerup Gods ved Glamsbjerg.

Her har man samlet en stor mængde væve fra en – historisk set – overordentlig lang periode tilbage i tiden. Det er et arbejdende museum, hvor frivillig arbejdskraft stadig producerer hørklæde på de gamle maskiner. Man bliver da også mødt af et overordentlig engageret personale, som dels står for en formaliseret rundvisning i væveriet, dels driver de en velassorteret café.

På det ene billede ser du vores rundviser, Torben, fortælle om selve behandlingen af hørplanten, og på det næste billede ses en af de store væve. Du kan se de forskellige tråde, som bliver spundet sammen til et mønster. Ved siden af ser du noget, som ligner gammeldags hulkort, blot i en overdimensioneret størrelse. Det er hulkort. De skal styre, at de enkelte farver på trådene bliver vævet i et foruddefineret mønster. Hulkortet var jo forløberen for edb, men er ikke – som man kunne forledes til at tro – opfundet omkring 1960, men faktisk næsten 80 år tidligere!

Som en ekstra bonus kan man tilkøbe en billet til et museum for biler af det tjekkiske bilmærke Skoda. De har til huse i en nærliggende bygning. Også her blev vi vist rundt af en veloplagt og engageret medarbejder. Museet har biler, lige fra den første Skoda Oktavia, som reelt var en VW, og tilbage til rariteter i form af meget sjældne modeller af dette bilmærke. Efter sigende anses Skoda for verdens næstældste bilfabrik.

En tur til Nårupvej 30 ved Glamsbjerg kan varmt anbefales.

Ally Granhøj

Landsdelsforening Sønderjylland

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

Kære sønderjyder - og alle andre glade læsere

Hermed en indbydelse til julehygge version 2022.

Vi ændrer en anelse på traditionerne i år, så derfor afholder vi julehygge i Catena-logen i Sønderborg.

Datoen er sat til 29. november kl. 18.00 på adressen Christian II's Gade 2, Sønderborg.

Spis ikke hjemmefra! Der er smørrebrød til forret og kage til dessert og naturligvis noget at skylle det hele ned med.

Udover det krydres aftenen med fællessang. Det bliver formodentlig ikke så smukt, men uden tvivl højt!

Vi har også en gave til jer, der kommer og hygger. Arrangementet kan vi desværre ikke gøre helt gratis, men prisen kan ikke diskuteres, ej forhandles - så medbring 25 kr. som betales ved fremmøde.

Vel mødt

På bestyrelsens vegne

Torben Hejlesen

Landsdelsforening Vejle-Ribe

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

Kære medlemmer

Efteråret er kommet over os, halloween og Folketingsvalget er lige for døren på det tidspunkt, jeg skriver dette. Vi er spændte på, hvilken betydning en ny regering vil have for vores forening og for den enkelte.

Vi mærker alle krisen - også i foreningssammenhæng, hvor det er blevet sværere at få bevilliget midler til vores arrangementer. Derfor har vi desværre også måttet aflyse julearrangementet, som vi var ved at planlægge.

Vi har 18. september haft en rigtig hyggelig dag i Christiansfeld, hvor vi har været på en spændende byvandring og hørt om Brødremenigheden. Efterfølgende var der socialt samvær på cafeen, hvor der blev serveret højtbelagte boller og de berømte honningkager.

Bestyrelsen har afholdt et bestyrelsesmøde i begyndelsen af oktober, og vi er ved at planlægge et større arrangement til foråret. Der kommer mere om dette senere på mail. Jeg ønsker jer alle et godt efterår.

På bestyrelsens vegne

Monica Andersen

Næstformand Vejle-Ribe Landsdelsforening

Landsdelsforening Østjylland

Formand
Claus-Ebbe Junker
Lilletoften 22, Rodskov • 8543 Hornslet
Tlf.: 3024 0547 • claus-ebbe.junker@rygsoejlegigt.dk

Kære medlemmer

I skrivende stund er det efterårsferie, og vi står midt i valgkampen forud for Folketingsvalget, hvilket er blevet afholdt, når bladet har nået Jer.

Herudover meddeles det i pressen, at coronatallet er støt stigende med den ny variant, og at alle over 50 år opfordres til at lade sig vaccinere. Mange af vores medlemmer er allerede blevet vaccineret på grund af vores sygdom. Endvidere opfordres der til fra myndighedernes side, at så mange som muligt lader sig vaccinere for influenza, da man spår en hård vinter med en aggressiv form på vej.

På næste bestyrelsesmøde, der afholdes i november, vil vi færdiggøre planlægningen af arrangementer for medlemmer, som I vil få særskilte invitationer til.

Endelig ser vi alle frem til 2023, som er jubilæumsår i foreningen. Der vil blive afholdt et specielt program til fejringen af jubilæet til maj på næste landsmøde i København.

Varmtvandstræning i Århus
Østjyllandskredsen kan tilbyde ledige pladser i vores dejlige bassin i Møllestien i det centrale Århus tirsdage kl. 19-20 eller onsdage kl. 17-18. Egenbetaling er 550 kr. pr. halvår.

Tilmelding eller yderligere info til Claus Rønlev, tlf. 2146 1944 /mail: claus@roenlev.dk

Indtil vi mødes igen, vil vi i bestyrelsen ønske alle medlemmer en glædelig jul og et lykkebringende nytår.

På bestyrelsens vegne og med venlig hilsen fra

Mirjana Rosenlund

Midt/Vestjylland

I Landsdelsforening Midt/Vestjylland har vi pt. ikke en fungerende landsdelsbestyrelse. Der arbejdes i øjeblikket på at finde en løsning til medlemmernes bedste.

Bestyrelsen i de omkringliggende landsdelsforeninger vil ved arrangementer invitere medlemmer af Landsdelsforening Midt/Vestjylland.

Landsdelsforening Nordjylland

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

Kære medlemmer

Så er der lidt nyt fra Nordjylland...

Imens det smukke, kolde efterårsvejr dækker Nordjylland, venter vi på at afholde vores arrangement hos Skallerup Klit, i deres wellnessafdeling Romulus. Her er der garanti for det kolde gys og dejlig varme. Denne tilbagevendende tradition er altid velbesøgt og en rigtig dejlig måde at slutte året af på.

Det har været et godt efterår for Landsdelsforening Nordjylland. Vi har oplevet en øgning både i følgere på vores nye facebook-side, samt tilgang i medlemmer. Dette er vi i bestyrelsen utrolig glade for.

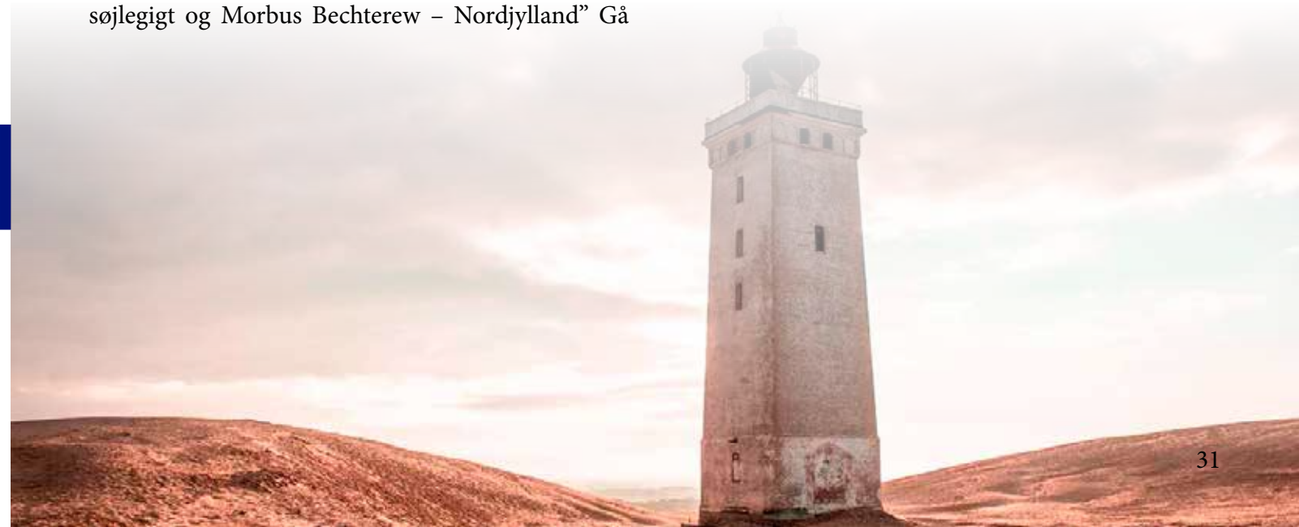
Vi modtager meget gerne henvendelser fra jer, hvis I har spørgsmål, ideer eller ønsker til kommende arrangementer.

Vores Facebook side hedder "Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew – Nordjylland" Gå gerne ind og "like"/"følg" siden, så du kan se på nærmere hold, hvad der sker i MB Nordjylland. Informationer omkring vores arrangementer vil som altid blive sendt til vores medlemmer via mail, men nu også opslået på vores facebook-side.

I bestyrelsen arbejdes der fortsat på at lave et spændende og inspirerende forår for vores medlemmer. I vil høre nærmere, når de sidste detaljer er faldet på plads. Kreativitet tager tid, og vores medlemmer fortjener det bedste.

Vi ønsker alle medlemmer en glædelig jul og et godt nytår, samt takker for opbakningen til vores arrangementer i det forgangne år. Vi ser frem til et nyt år med flere spændende timer og oplevelser i hinandens selskab.

Hilsen bestyrelsen i Nordjylland



Kenneths Autolak ApS

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

Sydvestjysk Klovpleje

v/ Jørn Stein
Stilbjergvej 43 B
6800 Varde
Tlf. 61 54 11 04

ABENA

Køb professionelle
sygepleje- og husholdnings-produkter

www.abenaprivat.dk

mec switches

Industriparken 23
2750 Ballerup
Tlf. 44 97 33 66
www.apem.com

Fursund Færgeri

Stenøre 3

FURSUND FÆRGEN

99 15 64 67
Mobil 22 23 16 25
ammo@skivekommune.dk

Opholdsstedet Moesgaard

Arnborgvej 15
6933 Kibæk
Tlf. 97 19 12 80

www.opholdsstedetmoesgaard.dk

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

RANDERS REALSKOLE FOR FREMTIDEN

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

BE CONSULT

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

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

DIN GRØNNE ELTEKNISKE PARTNER
Tel. 7266 7000 | www.elcon.dk

AS Facader

www.asfacader.dk

– din professionelle samarbejdspartner inden for glas og facade!

Tlf.: 7025 1511
Smedevej 14 · 7430 Ikast
CVR: 12516894

DEN "BETTE" MALER
v/ Djina Stub - Tlf. 24 45 22 40
d-stub@jubii.dk

Alle former for faglært malerarbejde udføres i høj kvalitet og til konkurrencedygtige priser

www.denbettemaler.dk

NYHED til ømme muskler og led

VEGANSK
Dansk Vegetarisk Forening

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..

Nyttige oplysninger

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

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

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

Hovedbestyrelsen

Formand
Claus-Ebbe Junker
Lilletoften 22, Rodskov
8543 Hornslet
Tlf. 3024 0547
claus-ebbe.junker@rygsoejlegigt.dk

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

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

Sekretær
Lisbeth Nielsen
Overgårdsparken 61
8410 Rønde
Tlf. 2125 6063
ffrost@outlook.dk

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

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

Bestyrelsesmedlem
Niels Vous
Stengadevej 1
5953 Tranekær
Tlf: 2215 0055
Mail: vous@mail.dk

1. suppleant
Jens Tryde
Fuglebakken 42
7000 Fredericia
Tlf. 2815 3828
jensblichertryde@live.dk

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

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

Landsdelsforeningsformænd

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

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

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

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

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

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

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

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

Rygsøjlegigt.dk