Nr. 1
Januar 2024
31. årgang

Magasinet om Rygsøjlegigt



TEMA:
Træning og aktivitet
- Fra Tranekær til Montebello

Seneste nyt om vederlagsfri fysioterapi

Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew



Ledflex

Ømhed i nakke og skuldre forsvandt - med et enkelt naturmiddel

Gitte Poulsen fra Kerteminde er 54 år og arbejder i et medicinalfirma.



- Jeg er 54 år og har i de sidste 24 år arbejdet hos et medicinalfirma i Odense, fortæller Gitte Poulsen. I 2014 blev jeg opereret for en diskusprolaps i nakken, og bagefter fik jeg så ondt i min højre skulder, at jeg ikke kunne udføre mine arbejdsopgaver, som var at løfte på kasser. Jeg fik så administrative opgaver på jobbet, og kunne ikke magte ret mange gøremål på hjemmefronten. Jeg sov dårligt om natten og havde svært ved at hænge sammen om dagen på grund af smerterne i min skulder. Også selvom jeg passede min genoptræning.

Efter to operationer i skulderen og syv blokader læste jeg i en annonce i Kerteminde Ugeavis om en tømrer med ledproblemer, som havde fået livskvalitet og job tilbage efter at have spist Ledflex fra Bidro. Jeg valgte derfor at afprøve Ledflex og supplerede med Ultimate Omega fiskeolier fra Nordic Naturals, som også er fra Bidro.

Min ømhed i skulderen forsvandt, og jeg stoppede med genoptræningen. Jeg vendte tilbage til mine gamle arbejdsopgaver, og på hjemmefronten kunne jeg også mærke, at jeg kunne deltage i flere ting. Jeg sov bedre om natten, så kort sagt følte jeg, at jeg havde fået min livskvalitet tilbage.

For ca. ½ år siden havde jeg det så godt, at jeg besluttede mig for at stoppe med at spise Ledflex, men efter ca. 2 måneder, begyndte jeg igen at få ondt i mine led og især i min nakke og skuldre. Jeg startede derfor igen med at spise Ledflex og efter ca. 1 måned forsvandt mine ømhed igen, så jeg skal aldrig stoppe med at spise Ledflex igen. Det er helt sikkert takke være Ledflex fra Bidro, at jeg ikke har ondt mere, slutter Gitte Poulsen.

BIDRO



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 i aktive stoffer, som øger den terapeutiske effekt på naturens egne præmisser. Gurkemeje hjælper med at bevare sunde led og knogler. Ingefær hjælper med at opreholde leddenes bevægelighed og undgå morgenstivhed.



Af Claus-Ebbe Junker

Ny overenskomst og finanslov til gavn for de fleste?

Denne leder skrives i slutning af 2023, vintersolhverv og jul er markeret, dagene bliver langsomt længere og vi er kommet gennem den første af tre vintermåneder. Alle læsere ønskes et sent – men velment – godt nytår.

I 2023 fejrede vi foreningens 50-års jubilæum som Verdens ældste patientforening for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew. Vores forening er fortsat levedygtig og landsdelsforeningerne tilbyder mange spændende arrangementer for vores medlemmer. Arrangementer som jeg stærkt vil anbefale at deltage i. I løbet af februar og marts afholder alle landsdelsforeninger deres årlige generalforsamlinger. Alle medlemmer er naturligvis velkomne til at deltage i foreningens demokratiske proces.

Landsmøde 2024 finder sted i Silkeborg og er arrangeret af landsdelsforeningen i Østjylland. I kan læse mere om arrangementet andet sted i magasinet.

Fysioterapi er helt afgørende som en del af behandlingen for os med rygsøjlegigt/Morbus Bechterew. Der er indgået en ny overenskomst mellem Danske Regioner og Danske Fysioterapeuter med virkning fra 1. januar 2024.

Med overenskomsten bør det ikke være muligt at sætte træningen på pause i slutningen af finansåret. Noget som de fleste med ret til vederlagsfri fysioterapi har oplevet gennem mange år.

Overenskomstens økonomiske rammer vil vise sig at være utilstrækkelige i det lange løb. Der er ikke taget nok højde for udviklingen i demografi og kroniske sygdomme – og dermed i behovet for vederlagsfri fysioterapi.

Den økonomiske aftale mellem Danske Regioner og regeringen er stram. Blandt andet er der ikke fuld dækning for de seneste års høje inflation. Aftalen presser regionernes økonomi og den stramme økonomiske ramme er lagt over på Danske Regioners samarbejdspartnere – herunder fysioterapeuterne.

Derfor er det nødvendigt at lægge pres på Danske Regioner, Danske Fysioterapeuter og Sundhedsministeren.

I forbindelse med den seneste finanslov blev Det Nationale Center for Autoimmune Sygdomme (NCAS) heldigvis videreført. NCAS ligger på Aarhus Universitetshospital og er etableret for at hjælpe folk med flere autoimmune sygdomme. Personalet på NCAS ser på alle relevante sygdomme og forhold – og ikke kun på den enkelte sygdom. Altså det hele menneske. Derfor er vigtigt at NCAS videreføres og udvikles – også når den nuværende aftale slutter.

Fysioterapi, optimal rådgivning og medicinering samt eventuel tilknytning til det yderst kompetente personale på NCAS forbedrer utvivlsomt livskvaliteten markant hos den enkelte. Jeg er sikker på, at forbedret livskvalitet hos patienten kan aflæses i livskvaliteten i familien – og i sidste ende også i samfundsøkonomien.

Dette medlemsmagasin er det første, der produceres sammen med vores nye samarbejdspartnere.
I hovedbestyrelsen glæder vi os til samarbejdet – og til at udvikle magasinet til fortsat interesse for medlemmerne.

Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew

Redaktion: Claus-Ebbe Junker
(ansvarshavende redaktør)
Lilletoften 22, Rodskov, 8543 Hornslet
Tlf. 3024 0547
Mail: claus-ebbe.junker@rygsoejlegigt.dk
Redaktionsudvalget: Jens Tryde, Niels Vous
Claus-Ebbe Junker, Lisbeth Nielsen

Layout: FL Reklame
Annonceekspedition: FL Reklame, tlf. 8793 3786
Email: info@mb-gigt.dk
Oplag: 700 stk.
Magasinet udsendes også til 1.200 digitalt
ISSN 1601-7080

RECOVER FASTER - REHAB STRONGER - PERFORM BETTER

Hvor som Helst, når som helst, Hvem som Helst

KAATSU TRÆNING



KAATSU C3 anvendes i stedet for træning med tunge vægte, samt af personer der genoptræner efter en skade eller operation, eller for at komme sig. Kaatsu anvendes blandt andre af konkurrerende atleter og olympiske svømmere, der træner i vand, også for restitution.

KAATSU anvender specialvævede neopren pneumatiske vandtætte bånd, der gør det muligt at udføre KAATSU træning også i vand ved.

Michael Andrews anvender Kaatsu C3

Se videoerne om Svøm her:



Kaatsu C3



Kaatsu Pneumatiske bånd

Kaatsu C3 Købes i shoppen på www.fysiodema.dk

Genoptræn efter skade

Restitution

Fysiodema

www.fysiodema.dk - Egernvej 69, 2000 Frederiksberg, Tel: 7026 2363



Vi leverer i hele Danmark
til lave nettopriser...

Ring 7568 7300
eller bestil på hk-hornsyld-shop.dk

Diesel og fyringsolie

HK OLIE A/S

Nørregade 28
8783 Hornsyld
www.hk-hornsyld.dk

DRONNINGENS FERIEBY

Hold ferie året rundt uden forhindringer

I Dronningens Ferieby er der plads til alle – børn, unge, ældre og endda familiens hund – og handicap er ingen hindring.

Kun 1 time fra Aarhus og 4 timer fra København finder du vores handicapvenlige sommerhuse, som vil danne basen for lige den ferie, du drømmer om!

Vi tilbyder:

- Ugeferie
- Weekend- og miniferie
- Aktivitetsophold

FERIE UDEN FORHINDRINGER
★★★★★



Book dit næste ophold på
www.dronningensferieby.dk eller ring til os nu på **87 58 36 50** og hør mere!



Vi glæder os til at møde jer til maj måneds landsmøde i Silkeborg

- læs mere herom på side 20 - 22

Udgivelser 2024	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

Indhold nr. 1 · 2024

Det store boost 6

Den vederlagsfri fysioterapi bliver forbedret 14

Hvad er vederlagsfri fysioterapi? 16

Arsenik på Gigthospitalet i Sønderborg 18

Landsmøde 2024 20

Ulrich Munch Sonne-fonden 24

Træn - på trods 26

Landsdelsforeninger 34

Nyttige oplysninger 42



Det store boost

Af Arne Ditlevsen · Foto: Privat

Tre uger under sydens sol og varme og intensiv genoptræning var, hvad Liz Nielsen havde brug for til at få gang i kroppen igen. Ophold på Montebello i Sydspanien er ikke et ferieophold, selv om omgivelserne ligner

Det er en typisk efterårsgrå dag i slutningen af oktober, med sporadisk regn og temperaturer noget under ti grader. Men Liz Nielsen bekymrer sig ikke om vejret. Hun er nemlig med toget på vej til Københavns Lufthavn fra Kolding, hvor hun bor.

I lufthavnen møder hun knap 30 andre personer, som hun ikke kender, men de skal alle samme vej – ned til den sydspanske by Benalmádena Pueblo, hvor genoptrænings-hospitalet Montebello ligger. Og man er ikke i tvivl om, at det er den ugentlige afgang med

patienter til gentræningshospitalet, for der er flere med stok, krykker eller lidt udfordret gang og fysik – så Liz ved, at hun er på rette vej.

De rejsende med mål på Montebello finder hurtigt sammen. I de næste tre uger skal de alle ned og have et boost på genoptræningshospitalet. De bliver også så vidt muligt placeret sammen i flyvemaskinen – og så går snakken lystigt fra første færd.

60-årige Liz, der fik konstateret Morbus Bechterew for cirka ti år siden, har set frem til afrejsen med spændt forventning, for hun har i den grad brug for at få sparket gang i den genstridige krop.

”Det har ikke været et godt år for mig. Jeg fik konstateret rosen i højre ben, fik en blodprop i samme ben, fik nervebetændelse i benet og en dobbelt gang salmonella – alt sammen i januar måned. I sommer kom der så en ny omgang salmonella. Jeg har åbenbart en sart mave,” siger Liz med galgenhumor. Oven i fik hun så også kighoste.

”Jeg sagde også til min læge, at det var prisen for at blive gammel – så får man børnesygdomme! Det var tre måneder, hvor jeg virkeligt hostede. Når man så har noget med lunger og hjerte i forvejen, er det svært at passe sin fysiske træning,” uddyber Liz, der også har kol og astma.

Vidste ikke at Montebello var en mulighed

Fra sommerferien og frem til rejsen til Montebello havde Liz derfor ikke haft kræfter til at gå til sin ugentlig fysioterapi. Og det satte sig sine spor. Hun kunne mærke, at bevægeligheden i kroppen var ringe. Hun var mere stiv både om morgenen, og når hun havde siddet ned og skulle op igen. »



”Det var en udgift, der var værd at tage. Det var jeg indstillet på. Men jeg har så nogle søde børn, der sagde, at de gav transporten i julegave på forskud.”

Liz Nielsen om at skulle betale for flyrejsen for at komme på Montebello

”Så jeg skulle lige have en booster for at komme i gang.”

På trods af de mange år med Bechterew var Montebello ikke en del af Liz’ bevidsthed til et træningsophold. Montebello hører under Region Hovedstaden, så ind til hun til et arrangement i landsdelsforeningen Vejle-Ribe hørte en deltager fra Fyn fortælle om sit ophold dernede, anede hun ikke, at det var en mulighed. Men det er det. På trods af forankringen i Region Hovedstaden kan patienter over hele landet komme til Montebello. Det kræver en ansøgning fra ens læge, og at den bliver imødekommet af regionen. Liz fortæller om en lynhurtig proces:



Liz Nielsen (nr. tre fra højre) i godt selskab i flyveren på vej til Spanien.



”Jeg var ved læge fredag morgen og snakkede med hende om, at jeg skulle på Gigthospitalet i Sønderborg. Selv om jeg nu havde hørt om muligheden for Montebello, tænkte jeg faktisk ikke på det. Men min læge sagde så, at jeg også kunne prøve at søge Montebello.



Hun lavede en ansøgning, og mandag aften fik jeg en indkaldelse til Montebello med afrejse 20 dage senere. Det var en kort frist, men bare om at slå til."

For patienter uden for Region Hovedstaden er transporten selvbetaling. Det gælder også flyrejsen.

"Det var en udgift, der var værd at tage. Det var jeg indstillet på. Men jeg har så nogle søde børn, der sagde, at de gav transporten i julegave på forskud."

Hurtigt i gang med træningen

Knap fire timer efter afgang i København lander flyet i Malaga. Det er aften, men udenfor er der lunt efter en dag med fuld sol og 22 grader.

»

Om Montebello

Montebello ligger på den spanske sydkyst og er en del af Region Hovedstadens tilbud til patienter fra hele landet med behov for specialiseret genoptræning.

Den 20.000 kvadratmeter store grund blev købt af Københavns Amt i 1973 – dengang blev Spanien stadig ledet af general Franco. Frem til 1984 var stedet et behandlingssted for mennesker med psykiatriske lidelser. Siden blev det brugt til rekreation for patienter med blandt andet psoriasis. Siden 1990'erne har det været brugt til genoptræning. I 2006 blev Montebello overtaget af Region Hovedstaden og blev en del af Nordsjællands Hospital.

Der er knap 100 patienter på Montebello ad gangen, som hver opholder sig på stedet i tre uger. Patienterne har mange forskellige diagnoser, men fælles for dem er, at de har brug for særligt intensiv træning for at vedligeholde eller genskabe kroppens bevægelighed.

Man skal ansøge om ophold på Montebello, der er omfattet af det frie sygehusvalg. Bor man uden for Region Hovedstaden, skal man selv betale for flyrejsen.

Kilder:
Magasinethelse.dk
nordsjaellandshospital.dk





”Bare det at være i varmen – det er godt for gigten,” siger Liz.

De cirka 30 patienter bliver hentet af en bus og kørt ud til Montebello, hvor de får lidt aftensmad og bliver indkvarteret på to-mandsstuer.

”Man ved ikke, hvem man kommer til at bo med, det er besluttet på Montebello. Det er ikke nødvendigvis en med samme diagnose eller alder som en selv,” beretter Liz.

Men det er heller ikke et hotelophold, selv om omgivelserne med den smukke have og sydspanske arkitektur kunne ligne. Det ved Liz selvfølgelig på forhånd. Ellers vil hun finde ud af det allerede dagen efter:

”Søndag kommer vi ind til en sygeplejerske og læge for at blive tilset og vurderet, hvilken tilstand vi er i, lige når vi er kommet derned. De får en status på vores medicin, som de skal have registreret, hvis der sker noget undervejs. Så får man en alene-samtale med en fysioterapeut, og så starter træningen.

Første uge er allerede skemalagt, når vi kommer derned med forskellige øvelser. Det var træning i et fitnesscenter, hvor vi startede langsomt op. Jeg var på et hold for overekstremiteter – det vil sige træning fra maven og op. Det var træningen tilrettelagt efter. Der var fire forskellige træningsformer – en med træningsmaskiner, som i et fitnesscenter, en med bold, en med elastik og en på briks. Normalt er der også varmtvandsbas-

sin, men det var desværre lukket 14 dage før, vi kom derned, på grund af årstiden."

"Målet med min træning var smidighed, bevægelighed i hele kroppen, så jeg kan fortsætte med at være mobil og have en nogenlunde normal gang." Liz fortæller, at man ikke kan se på hende, at hun har Bechterew.

"Det viser jeg ikke. Nogle er hårdere ramt og kan ikke undgå at vise det. Jeg er lidt den type, at sygdomme ikke skal styre mig. Folk behøver heller ikke at skulle kunne se, at jeg er plaget af noget."

Utroligt sammenhold

Når man under så specielle omstændigheder er sammen med 100 andre mennesker – foruden personalet – så betyder det sociale meget. Det var da også noget, som Liz' læge spurgte ind til, inden hun søgte om at komme derned:

"Et af kriterierne for at komme derned er, at man kan magte at være sammen med så mange mennesker. Så det kræver, at man er lidt åben og modtagelig for det. Men så giver det også et utroligt sammenhold, for vi kommer alle sammen med skavanker, så alle har forståelse for, hvis man ikke orker at tage med på tur en dag og hellere vil ligge på sit værelse. »

"Det var fantastisk, helt sikkert."

Liz Nielsens vurdering af opholdet





Vi har nu kontakt i en Facebook-gruppe, og jeg har bevaret kontakt med en, der bor i Jels. Vi har aftalt at ses til en kop kaffe."

Liz fortæller, at hun havde to-tre trænings-programmer i løbet af en dag.

"Det lyder måske ikke af meget, men fem dage om ugen i tre uger, så bliver det meget, når man kun er vant til at træne en eller to gange om ugen. Vi skulle også vente en tre-fire dage, efter vi kom hjem, med at træne igen, fordi vi havde brugt vores krop så meget.

Men jeg synes også, at når man er kommet så langt væk hjemmefra, skal man have noget ud af det. Terapeuterne ved også, hvor meget de kan presse en. Den første uge var der en dag med kun én gang træning. Så jeg tænkte, at jeg kunne tage lidt ekstra, men det kunne jeg godt mærke, at det skulle jeg ikke alligevel. Der var en grund til, at de havde lagt programmet, som de havde."

I weekenderne var der tid til at lege lidt turist. Liz fortæller, at hun blandt andet var i Malaga, i kystperlen Nerja og i den kendte ferieby Fuengirola. Det gav også mulighed for at dyrke nogle af de nye venskaber, der opstod. For nogle var det var være i det sydlige Spanien imidlertid lidt for stærk en tilskyndelse til at se det som en næsten gratis ekstra ferie. Det blev der slået hårdt ned på.

"To blev sendt hjem efter den første uge. Den ene havde lægen ikke gjort et godt nok forarbejde med, og vedkommende var slet ikke motiveret til at skulle på det ophold. Den anden kunne ikke finde ud af at soigne-re sig, og her havde lægen måske heller ikke gjort benarbejdet godt nok. Så han røg også hjem. Og så er der nul-tolerance med alko-hol, og det er fuldt forståeligt, for det er et hospital, man er indlagt på, ikke et hotel. Vi fik at vide, at på det hold, der var der før os, var tre gutter blevet sendt hjem, fordi de havde overhørt to advarsler om, at man for det første ikke må komme fuld hjem på hospitalet, og for det andet skal deltage i træningen," fortæller Liz.

Hvordan vil du vurdere opholdet?
"Det var fantastisk, helt sikkert. Gigthospita-





let (i Sønderborg, red.) kan også noget, men hernede har de også den benefit, at de har varmen. Det gør jo også noget i forhold til, hvad du kan udføre. Og så var det mere intensivt på Montebello."

Liz' anstrengelser på Montebello har givet et godt afkast.

"Jeg kommer hjem om lørdagen og starter op med fystræning igen onsdagen efter. Fysioterapeuten kunne tydeligt se forskel på mig – jeg kan selvfølgelig også selv mærke, at det er blevet bedre, men det er rart, at andre også kan se det. Så nu er jeg igen på fuldt program."

Hvis det kan lade sig gøre, er Liz klar til at tage af sted igen:

"Det vil jeg gerne. Jeg har også sagt, at når jeg bliver pensionist, så flytter jeg til Spanien. Varmen gør noget med en, når man har gigt. Og det kombineret med den intensive træning – det er godt."

Om Liz Nielsen

Liz er 60 år, hun bor i Kolding og arbejder med ejendomsadministration, men er nu i et flexjob. Hun har 3 børn og fire børnebørn.

Liz fik konstateret Morbus Bechterew for "en 10-12 år siden". Hun har en række andre fysiske lidelser blandt andet type 2 diabetes, psoriasis, hjertekramper, astma, kol og søvnapnø.

Liz' store interesse er, ud over børn og børnebørn, kolonihaven og at rejse.



Den vederlagsfri fysioterapi bliver forbedret

Af Arne Ditlevsen

Ny overenskomst mellem fysioterapeuter og regionerne styrker den vederlagsfri fysioterapi, der har været under stort pres i nogle år. Det er dog slet ikke nok, skriver en række organisationer i et opråb til sundhedsministeren

I flere år har patientforeninger, fysioterapeuter og myndigheder været i strid om den vederlagsfri fysioterapi. Striden kører videre, selv om Danske Regioner og Danske Fysioterapeuter sidste år indgik en ny overenskomst, som på flere punkter styrker ordningen.

Problemet har været, at den økonomiske ramme for ordningen er for lille. Der er ganske enkelt for mange patienter, der gør brug af ordningen, i forhold til de midler, der er sat af til den. Resultatet er, at der i slutningen af de seneste år er skåret ned på antallet af behandlinger, at individuel træning bliver omlagt til holdtræning, og at nyhenviste ikke kan få tid til behandling. Og det er vel at mærke behandling, som er afgørende for patienternes helbred – og i øvrigt lægeordineret.

Opråb fra patienter og organisationer

I november fik det Danske Patienter, Danske Handicaporganisationer og Ældre Sagen til at skrive et opråb til sundhedsminister Sophie Løhde (V). I et åbent brev til ministeren anfører de blandt andet, at mennesker med kronisk sygdom, med handicap og ældre mennesker, som har behov for vederlagsfri fysioterapi, er blevet taget som gidsler i en strid mellem KL og Danske Fysioterapeuter.

Organisationerne anerkender på den ene side, at den nye overenskomst er et fremskridt, men det trækker i den negative retning, at den økonomiske ramme for ordningen reelt kun ændres marginalt. I brevet skriver de blandt andet:

"De seneste års forhandlinger mellem KL og Danske Fysioterapeuter har ikke ført til mærkbare ændringer i størrelsen på den økonomiske ramme for ordningen. Den nye overenskomstaftale (mellem Danske Fysioterapeuter og Danske regioner, red.), som blev forhandlet på plads for nylig, byder på positivsiden på nye, strukturerede forløb for nogle patientgrupper. Det er et skridt i den rigtige retning at indføre en kvalitetsmodel på området. Nu er det vigtigt, at der følges op på betydningen i praksis – og at forløbene udbredes til alle relevante patientgrupper.

Det gode initiativ ændrer ikke på, at økonomien og dermed kapaciteten for ordningen er for lille. Der må og skal ske en ændring, som

sikrer, at hele patientgrundlaget får hurtig adgang til behandling af høj faglig kvalitet."

Overenskomst med positive takter

Ifølge den nye overenskomst mellem fysioterapeuterne og regionerne skal der i overenskomstperioden, som er på tre år, indføres nye strukturerede træningsforløb for slidgigt i knæ og hofte, samt smerter i ryg og lænd. Det skal udvikles frem mod 2025.

Et andet element i overenskomsten er en ny kapacitets- og styringsmodel, som forbedrer styringen af økonomien på området og sikrer, at borgerne kan få fysioterapibehandling jævnt hele året. Det betyder blandt andet, at enkelte klinikker ikke kan bryde rammen, men skal være solidariske med hinanden. Derudover er der et beskedent løft af rammen på området for vederlagsfri fysioterapi med 0,75 procent om året i overenskomstperioden. Og så angiver overenskomsten, at man ikke kan afvise patienter, men skal sætte dem på en venteliste.

I dette blads leder kan du se, hvordan Claus-Ebbe Junker, landsformand for Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew, ser på den nye overenskomst.





Hvad er vederlagsfri fysioterapi?

Træning er helt central for personer med rygsøjlegigt. Det er med til give smidighed og styrke til hele kroppen. Og det er afgørende for at tøjle gigten mest muligt. Træning kan have mange facetter, og ofte kan det også være ret omkostningskrævende.

Derfor er vederlagsfri fysioterapi en helt afgørende mulighed for mennesker med rygsøjlegigt. Ordningen om vederlagsfri fysioterapi til personer med svært fysisk handicap blev indført i forbindelse med forliget om finansloven for 1989. I 2008 blev ordningen udvidet, så den også omfatter personer med funktionsnedsættelse som følge af progressiv sygdom. Blandt de progressive sygdomme nævnes en hel række i sundhedsstyrelsens diagnoseliste – herunder også Morbus Bechterew (rygsøjlegigt),

Som navnet siger er den vederlagsfri fysioterapi gratis for de borgere, der får det tildelt.

Målsætninger

I Sundhedsstyrelsens vejledning om vederlagsfri fysioterapi har man defineret tre målsætninger med ordningen:

- at give adgang til fysioterapi for at forbedre funktioner, vedligeholde funktioner eller forhale forringelse af funktioner hos voksne og børn med et varigt svært fysisk handicap eller en funktionsnedsættelse som følge af progressiv sygdom.

- at etablere fysioterapi i form af holdtræning i dertil egnede lokaler/bassiner/institutioner efter nærmere bestemmelser.

- at give adgang til fysioterapi for personer med progressive sygdomme tidligt i sygdomsforløbet.

Adgang til den vederlagsfri fysioterapi får man via en henvisning fra en læge.

Hvis lægen er i tvivl om, hvorvidt en person har en diagnose, som i henhold til vejledningen om vederlagsfri fysioterapi er omfattet af ordningen, kan personen henvises til vurdering hos relevant speciallæge. I sidste ende kan spørgsmålet ende hos Sundhedsstyrelsen.

Individuelt eller på hold

Man kan frit vælge mellem at modtage fysioterapien hos en privat fysioterapeut eller ved et tilbud, som en kommune selv kan have etableret.

Fysioterapien kan enten være på individuel basis eller på et hold. Holdtræning kan have den fordel, at det også giver noget socialt, som kan være stimulerende. Måske også til at fortsætte med øvelser, når man kommer hjem.

Kilde: Sundhedsstyrelsens vejledning fra 2021 om vederlagsfri fysioterapi





Arsenik på Gigthospitalet i Sønderborg

Af Niels Vous, hovedbestyrelsesmedlem i Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew

Spændende arrangement gav viden om behandling af gigt lige fra guldkure til biologisk medicin

Måske skulle jeg søge job på Ekstra Bladet. Overskriften er vist det, man kalder for en 'kioskbasker'. Helt i tråd hermed er denne beskrivelse ikke – faktisk lang fra – hele sandheden. Det har sin forklaring.

Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew havde i november taget initiativ til en lille konference med titlen "Kender du Gigthospitalet i Sønderborg?" – som naturligvis foregik på stedet i Sønderborg. Den var blevet til i et forbilledligt samarbejde med personalet på Gigthospitalet. Knap 30 tilhørere mødte frem denne torsdag eftermiddag, og vi havde fået fysioterapeut Jens Ole Rasmussen og professor og reumatolog fra Dansk Gigthospital, Oliver Hendricks, til at holde hvert sit indlæg.

Jens Ole Rasmussen vil flere sikkert kende som fagkonsulent for herværende patientforening. I en årrække var Jens Ole faktisk leder

for fysioterapeuterne netop på Gigthospitalet. Det var inden flytningen til Sønderborg, dengang foregik aktiviteterne jo på det gamle badehotel i Gråsten.

Det var en nyt foredrag, som vi fik en slags generalprøve på. Han gennemgik de gamle behandlingsmetoder, hvoraf nogle, især i dag, kan forekomme noget obskure. Man lagde patienter i stræk, gav guldkure, der har endda også i et vist omfang været anvendt arsenik i behandlingen.
Og derved kom vi frem til overskriften!

Flere landsdelsforeninger har allerede vist interesse for netop dette foredrag, og det er bestemt forståeligt. Det er ganske underholdende.



Han ligner slet ikke en professor!

Dagens andet foredrag handlede derimod om de nyeste forskningsresultater omkring sygdomsbehandling. Det er absolut også interessant, men kan også nogle gange være lidt søvndyssende og skal for menigmand helst tages i mindre doser.

Skulle nogen have en præmie for at formidle forskningsresultater på et niveau og en måde, så alle kan forstå det, har Oliver Hendricks nok taget 'sølvtøjet' på forhånd. Det er absolut positivt ment, når jeg påstår, at han slet ikke ligner en professor! Og jeg er langt fra den eneste, som har givet udtryk for det synspunkt.

Oliver Hendricks tog udgangspunkt i den ganske svære øvelse, det er at diagnosticere rygsøjlegigt. "Det er som at lede efter nålen i høstakken!" Vi fik også en grundig orientering omkring de forskellige medicinfabrikater, dels NSAID, dels biologisk medicin. Omkring sidstnævnte er der efterhånden flere medikamenter at vælge imellem, og det er bestemt ikke ukendt, at en patient reagerer negativt på et fabrikat, men har godt udbytte af et andet. Det kan blive nødvendigt at prøve sig frem.

Eftermiddagens konference indeholdt også en rundvisning på det ret nyindrettede hospital. Især sengeafsnittet med enkeltværelser og svømmehallen er ganske indbydende – når man nu skal bøvle med en gigtsygdom.

En stor tak til personalet på Gigthospitalet, især til Annemette Juul Bladt, for et meget fint samarbejde i forbindelse med at få stillet dette arrangement på benene.

Landsmøde
24. - 26. maj 2024

Landsmødet arrangeres af landsdelsforening Østjylland og afholdes på Radisson Blu Hotel Papirfabrikken, Papirfabrikken 12, 8600 Silkeborg

Fredag 24. maj

14.00: Mulighed for ankomst og indkvartering

18.30: Mulighed for fælles middag på hotellet

Lørdag 25. maj

8.30 – 9.00: Ankomst og let traktement

9.30 – 11.30: Generalforsamling/ landsmøde

11.45: Gåtur til Silkeborg Havn

12.00: Guidet tur på Silkeborgsøerne (frokostsandwich ombord)

15.00: Forventet hjemkomst til Silkeborg Havn

15.00: Indtjekning på værelserne

15.30: Kaffe i restaurant Michael D

18.30: Middag og aftenfest

Søndag 26. maj

Morgenmadsbuffet

11.00: Seneste udtjekning fra værelserne

Hvis du/I ønsker at ankomme fredag kan hotellet tilbyde:

Enkeltværelse: kr. 1.150,- inkl. morgenmad

Dobbeltværelse: kr. 1.450,- inkl. morgenmad

2-retters middag i restauranten: kr. 295,- pr. person ekskl. drikkevarer.

Dagsorden
for generalforsamling/landsmøde

1. Valg af dirigent
2. Valg af stemmetællere
3. Beretning fra hovedbestyrelsen v/ Claus-Ebbe Junker
4. Beretning fra ASIF v/ Merian Brastrup Clasen
5. Forelæggelse og godkendelse af regnskab for 2023 v/Liz Nielsen
6. Indkomne forslag
7. Vedtagelse af medlemskontingent for 2025 samt budget for 2024 og 2025
8. Valg til hovedbestyrelsen
9. Valg af suppleant til hovedbestyrelsen
10. Valg af revisor samt revisorsuppleant
11. Eventuelt

Uddrag af §7 i landsforeningens vedtægter:
Landsmødet er foreningens øverste myndighed og består af op til 25 delegerede. Menige medlemmer kan deltage på landsmødet med taleret. Landsdelsforeningernes delegerede samt hovedbestyrelsens 7 ordinære medlemmer er stemmeberettigede. Der kan ikke stemmes ved fuldmagt.

Forslag, der ønskes behandlet på landsmødet, skal være landsforeningens formand eller næstformand i hænde senest 2 uger inden landsmødet skal afholdes.

Tilmelding

til landsmøde 24. – 26. maj 2024

Tilmelding senest 5. april 2024 via tilmeldingsskemaet på www.rygsøjlegigt.dk eller scan denne blanket og indsend til: liz.kolonihave@gmail.com
Hver landsdel kan sende to delegerede betalt af landsforeningen. Øvrige tilmeldte betaler efter nedenstående priser.

Deltager 1 (lørdag og søndag):

Navn: _____

Adresse: _____

Kontakt (mobil / mail): _____

Landsdelsforening: _____

☐ Enkeltværelse ☐ Dobbeltværelse

Jeg tilmelder mig følgende:
☐ Landsdelsdelegeret, lørdag til søndag (betales af landsforening)
☐ Hovedbestyrelsesmedlem, lørdag til søndag (betales af landsforening)
☐ Gæst inviteret af hovedbestyrelsen, lørdag til søndag (betales af landsforening)
☐ Selvbetaler lørdag til søndag fuldt program: kr. 800,- pr. person
☐ Generalforsamling lørdag (ikke øvrigt program): deltagelse er gratis

Deltager 2 (lørdag og søndag):

Navn: _____

Adresse: _____

Kontakt (mobil / mail): _____

Landsdelsforening: _____

☐ Enkeltværelse ☐ Dobbeltværelse:

Jeg tilmelder mig følgende:
☐ Landsdelsdelegeret, lørdag til søndag (betales af landsforening)
☐ Hovedbestyrelsesmedlem, lørdag til søndag (betales af landsforening)
☐ Gæst inviteret af hovedbestyrelsen, lørdag til søndag (betales af landsforening)
☐ Selvbetaler lørdag til søndag fuldt program: kr. 800,- pr. person
☐ Generalforsamling lørdag (ikke øvrigt program): deltagelse er gratis

Andet:

Ankomst fredag (egenbetaling):
☐ Enkeltværelse, fredag (kr. 1.150,-)
☐ Dobbeltværelse, fredag (kr. 1.450,-)
☐ Tilkøb af middag, fredag (kr. 295,- pr. person, ekskl. drikkevarer)

Bemærkninger:
☐ Vegetar ☐ Gangbesværet ☐ Allergi (hvilken):

Andre relevante oplysninger:

Eventuel betaling sker senest 5. april 2024 til:
Reg.nr.: 9090 Kontonr.: 421839. HUSK at angive indbetaler

OK KØKKEN-RENOVERING
KØKKEN • BAD • GARDEROBE
Tlf.: 26 83 67 90

SSA Auto
V/Søren `Super` Andersen
Alt i Reparation´er
29266217

Præstbro Maskiner A/S
PRÆSTBRO
prastbro.dk



Bedemand Willers
Algade 20
4281 Gørlev
Tlf: 61 28 03 85
Hovedgaden 32
4270 Høng
Telefon: 61 28 03 85
Kalundborgvej 1
4200 Slagelse
Tlf: 61 28 03 86
Skibbrogade 53
4400 Kalundborg
Tlf: 61 28 03 89
www.bedemand-willers.dk


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

Vi tilbyder alt fra udlandsture til foreninger og sportsklubber til leje af bus med chauffør


- Alm. taxikørsel
- Taxi/busser med lift
- Selskabs- og turistkørsel
- Biler fra 4-84 personer

www.m-tt.dk - info@m-tt.dk
Tlf. 97 76 76 76
MORSØ TAXI & TURISTTRAFIK

Christians Synshal
Svendebuen 1, 3230 Græsted

Tlf 53 68 68 48
www.chr-synshal.dk

Ulrich Munch Sonne-fonden

Ulric Munch Sonne-fonden kan nu søges om støtte jf. fondens formålsparagraf:

"Fondens formål er at støtte de personer, der lider af Morbus Bechterew ved at medvirke til forskning, bekæmpelse og behandling af sygdommen, herunder at medvirke til udbredelse af kendskab til sygdommen. Desuden medvirke til kommunikation af fælles interesse blandt Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew's medlemmer og at fremme samarbejde med andre relevante organisationer. Endelig at sikre, at medlemmer på Bornholm har fortrinsret til at søge støtte til behandling evt. i form af kurophold".

Ansøgningen skal indeholde fyldestgørende beskrivelse af, hvordan det ansøgningen vedrører, opfylder fondens formål. Ved ansøgning om støtte til arrangementer medsendes program for arrangementet. Desuden skal alle ansøgninger indeholde et fyldestgørende budget.

Der er ikke et specielt ansøgningsskema. Ansøgning og budget kan sendes som PDF til fondens formand, Claus-Ebbe Junker senest 1. marts 2024 på følgende mailadresse: claus-ebbe.junker@rygsoejlegigt.dk. I emnefeltet skrives **"UMS-fonden ansøgning 2024"**.

De indkomne ansøgninger behandles på fondens bestyrelsesmøde ultimo maj 2024. Herefter vil alle ansøgere blive kontaktet.



HOUREVISION
v/Karen-Margrethe Krarup
86 55 69 00
Gylling Østergade 27 • 8300 Odder

MULTI-TEK
Kvalitetsprodukter siden 1988
Tlf.: 8711 0090
www.multitek.dk
Branddøre - Ståldøre - Brandporte
Sikkerhedsdøre - Brandvinduer

Thisted-Fjerritslev Cementvarefabrik A/S
Stevnsvej 17 • 7700 Thisted
Tlf. 97 92 25 22 • E-mail: salg@tct.dk
Se mere på www.tct.dk
Beton - naturligvis

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

MKS Regnskab
Mette K. Søegaard
Mobil: +45 24 49 31 75
ms@mksregnskab.dk
MKS Regnskab
Agervænget 9, Snoldelev
DK-4621 Gadstrup

BÆKGAARDEN
Låsbyvej 149 B
8660 skanderborg
Tlf. 21 42 16 55
www.baekgaarden.dk

VI TRYLLER PÅ ALLE OVERFLADER!
Merton ved hvad du taler om. Uanset om det er plader overflader, komponenter, designede produkter eller nye ideer. Så lad os høre fra dig. Du er velkommen til at ringe, chatte online eller besøge os i vores flotte showroom.
MERTON A/S
Lillehøjvej 10 • DK-8600 Silkeborg • Tlf. +45 86 80 13 44
merton@merton.dk • www.merton.dk
MERTON

Svane Apoteket
- dit apotek i sundhedshuset
Tilbud til patientforeninger:
Lån apotekets mødelokale
Svane Apoteket
Opnørplads 1-3
6200 Aabenraa
Tlf. 7462 2200
Åbningstider:
Man-tors 9.00 - 17.30
Fre 9.00-18.00 . Lør 9.00-13.00
P-pladser lige ved døren

EN VÆRDIG OG SMUK AFSKED MED DINE KÆRE
Erik Skree
Mette Andersen
HOLMBEGRAVELSER.DK
Tlf. 66 17 28 81 · Risvangen 10 · 5210 Odense NV

AS Facader
www.asfacader.dk
– din professionelle samarbejdspartner inden for glas og facade!
Tlf.: 7025 1511
Smedevej 14 · 7430 Ikast
CVR: 12516894

Træn – på trods

Af Niels Vous, hovedbestyrelsesmedlem i Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew

Ad snirklede veje har Niels Vous lært at bruge sin krop intensivt – og dermed holde mange smerter væk. Ikke mindst har to ledestjerner vist ham, at det nytter at kæmpe



Spinning – det bedste værn mod "gammelmandssukkersyge" – Type 2 diabetes.

”Kunne man byde en halvgammel mand at sidde - stærkt forpustet - på en cykel i 55 minutter ad gangen? Uden pauser! Jeg slog til!”

Vi er tilbage i år 2003. På en gågade i en større jysk by stod en sygeplejerske og græd. Det virkede umiddelbart krampagtigt, da det skete i en blanding af pludselig opstået glæde, forskrækkelse, vantro og chok.

Godt 14 dage tidligere havde hun været på sit sædvanlige arbejde i en kirurgisk afdeling. I slutningen af sin vagt havde hun assisteret under en operation, hvor en ung patient havde haft læk på sin tarm, og hele bughulen var fyldt med netop dét, som slet ikke må være dér.

På vej ud ad døren havde hun hørt, at de to læger var begyndt den svære samtale om, hvordan de skulle få sagt til de pårørende, at dette mest sandsynligt ville ende fatalt. Hun kunne især huske hændelsen, da hun sporadisk kendte patientens mor.

Nu stod hun dér på gågaden overfor en storsmilende ung mand. Netop den patient som hun i sine tanker havde set for sig måtte være død.

”Ja, de fik mig sgu heller ikke denne gang. Vor Herre har givet mig et par runder mere. Katte har vistnok ni liv – jeg må have et par stykker mere!”

Min søn Ian var allerede i 1994 – ti år gammel – blevet diagnosticeret med sygdommen morbus Crohn. Det kostede mange hospitalsindlæggelser, og med tiden havde han derfor udviklet en meget omfattende – og uhyre kras – grad af galgenhumor. Blandt andet kunne han underholde med, at han faktisk nåede at blive erklæret terminal ad hele to omgange. Mange af dem, han fortalte det til, skreg af grin. Andre, som ikke havde haft fatale hændelser inde på livet, gik derfra dybt fornærmede.

Sygdommen udviklede sig og medførte blandt andet kronisk sukkersyge og meget dårlige lunger. Det viste sig da også, at den reelle diagnose var en kronisk immunforsvarsdefekt. Den blev desværre først fundet alt for sent.

Mine to forbilleder

Normalt skal fædre være forbilleder for deres sønner. Det håber jeg også at have været, men Ian blev – sandt for dyden – også forbillede for undertegnede artikelforfatter!

Hvorfor nu alt det med min søn? Det er fordi, han er en af mine store inspirationskilder og forbilleder. Der er en mere, og hende vender vi tilbage til.

Omkring år 2006 havde jeg påbegyndt et træningsforløb, netop inspireret af min søn. Det var jeg ganske enkelt nødt til på grund af hans håndfaste principper. Ian slog nemlig »

meget til lyd for, at vi har fået et liv. Det skal udnyttes fuldt ud og efter bedste evne. Han kunne se sine aldersfæller gøre mange ting, som han ikke selv var i stand til. Og det spændte vidt - lige fra at kaste sig over sport af forskellig slags og til den anden ende af spektret, hvor unge mennesker ødelagde deres helbred med for eksempel narkotika.

”Det kunne jeg også godt tænke mig,” var bemærkningen, når moren hoppede op på motorcyklen og kørte i fitnesscentret. Men den ene lunge, han havde tilbage, kunne slet ikke klare yderligere belastning.

”Far – er det ikke ved at være på tide, at du stopper med at ryge?” Spørgsmålet faldt på et af vores sidste ’topmøder’. Ians fremadskridende sygdom havde som sagt sat sig på lungerne, og han var begyndt at bruge en inhalator forbundet til en iltflaske.

Jeg gemte altid min pibe, når jeg var sammen med Ian, men han vidste, den var til – og jævnligt i brug! Bemærkningen om et rygestop og Ians dybfølte ønske om at kunne bruge sin krop, som han havde set sin mor og andre gøre det, blev hængende. Og den hænger der stadig den dag i dag.

Den sidste rest af aktivitet i min gigt havde sat sig i de øverste nakkehvirvler, så det var en stærkt plaget mand, der i år 2000 mødte op på en klinik i Hvidovre og fik tildelt Pia som fysioterapeut. Hun var i øvrigt helt nyuddannet, og jeg blev derfor hendes første patient.

Hun udviste straks en stor interesse for morbus Bechterew, og det viste sig, at nysgerrigheden var velbegrundet. Hun havde nemlig selv morbus Crohn. En del læsere vil sikkert vide, at der er et vist slægtskab imellem de to diagnoser.

Det blev begyndelsen på et årelangt samarbejde. Pia er rundt regnet ti år ældre end Ian, og derfor kunne jeg trække på hendes erfaringer og relatere dem til min søn. På den måde kom Pia faktisk til at være en bonussøster til min søn.

Heldigvis kan jeg nu fortsætte med at skrive i nutid, eftersom Pia er forblevet et nært bekendtskab. Og netop Pia blev min anden store inspirationskilde.

En forpustet halvgammel mand

I 2006 skulle jeg have udskiftet min venstre hofte. Det er der tidligere skrevet om, nærmest som en trilogi. Blot for at få historikken på plads ser du nedenfor et meget kort sammenkog af hændelsesforløbet. Bemærk at der gik nogen tid fra 2006 og indtil 2009, inden det kom i bladet.

• **Magasinet om Rygsøjlegigt nr. 4/2009:** Operation af hofte måtte aflyses, da jeg om morgenen havde indtaget en Gajol. Det er nok til, at man bliver defineret som en, der har spist, og derfor kan man ikke rygmarvsbedøve.

• **Magasinet om Rygsøjlegigt nr. 1/2010:** Det lod sig ikke gøre at få stukket nålen med bedøvelsesmidlet ind i rygsøjlen. Rygsøjlen var tilsyneladende fuldstændig pansret – helt som du kan forestille dig at stikke en nål i en bambuskæp. Fysioterapeuten sagde efterfølgende, at så var der ikke andet at gøre end at træne!

• **Magasinet om Rygsøjlegigt nr. 3/2010:** Træningen blev påbegyndt. Og der skete ret »



Også et eksempel på standhaftighed. Jeg nævner ikke alderen på Bibi Bechmann, en af vore instruktører i Fitness Nord, men hendes metaboliske alder ligger ca. 20 år under, hvad dåbsattesten siger.



Et eller andet gashåndtag skal man da have at rive i – når nu man ikke kan få et motorcykelkørekort! At kløve pejsebrænde er et fint symmetrisk arbejde som man fint kan udøve, også med en stiv rygsøjle.

snart en umærkelig forbedring. Smerterne fra den slidte hofte blev erstattet af muskelømhed. Venstre ben (lårben og hofte) fik gendannet musklerne.

Det var i sommeren 2009, at jeg første gang blev introduceret til spinning. Og det var netop Pia Espensen, som her spillede noget nær 'djævelens advokat'!

"Du tør da ikke tage med mig til spinning – vel? Du kunne ellers have godt af det." Bedre blev det ikke, da hun forærede mig et par spinningsko i fødselsdagsgave.

Kunne man byde en halvgammel mand at sidde - stærkt forpustet - på en cykel i 55 minutter ad gangen? Uden pauser! Jeg slog til!

Jeg husker især første gang. Så meget havde jeg aldrig svedt. Lige efter den lille time på cykel skulle jeg tilbagelægge 50 kilometer i bil. Da jeg steg ud, skete der noget mærkeligt. Stor forbavselse – jeg kunne ikke mindes tidligere at være kommet så hurtigt ud af bilen. Tidligere havde det været sådan, at man satte venstre ben ned på jorden, udbrød et lille støn, og så fulgte resten af korpus med! Nu blev venstre ben sat ned på jorden, og vupti – så stod jeg op ved siden af bilen.

Således opmuntret og ansporet fortsatte aktiviteterne. Som en ekstra lille sidegevinst kunne jeg bruge spinning som en slags løftestang til et rygestop. Det 'kick', som de strabadserende ture på cyklen gav, kunne faktisk sættes op mod rygetrangen. Det lykkedes efter nogle forsøg.

"Jeg vil gerne købe en stor motorsav"

I 2010 var jeg en af de i alt godt 7.000 ansatte i SKAT, som måtte se sin løbebane – i nærmeste fremtid – blive afbrudt før tid. Læseren husker måske de voldsomme fyringsrunder, der dengang blev iværksat. Man måtte sno sig lidt, og jeg fik mulighed for at flytte fra hovedstadsområdet og tilbage til Langeland med et job – om end det var på lånt tid – i Svendborg. Den noget kortere rejsetid blev straks omvekslet til flere tiltag med træning. Efter den endelige afskedigelse i 2013 var det helt oplagt at sætte træningen mere i system.

Træning er nok ikke det rette ord – 'aktivitet' er måske bedre. I Tranekær, hvor jeg havde et hus med hele to brændeovne, var det oplagt at blive en slags skovarbejder i sin fritid. Skovfogeden på Tranekær var løbet tør for brænde til salg. Men han havde et stort bøgetræ, som havde lagt sig ned under en storm. "Men den er jo for stor til dig med den ryg, du har," sagde han.
Lidt ligesom dengang der blev sagt: "du skal da ikke med til spinning – vel?" Nu skulle jeg f….. vise dem! Så jeg sagde:

"Skovfoged, hvis vi bliver enige om prisen, så tager jeg den!"

Så var det blot at komme op til Dennis i Snøde (flere af læserne følger sikkert med i "Linde på Langeland", det er samme sted).
"Dennis! Jeg vil gerne købe en stor motorsav, som kan trække en kæde på et 60 centimeter sværd."

Dagen i dag

Siden jeg skrev den sidste artikel i sensommeren 2010, er det gået fremad – ret meget vil jeg mene.

»

- Varmtvandsøvelser en gang ugentligt.
- Spinning tre gange om ugen. Vi er i øvrigt igen i Snøde, hvor der er bygget et fitness-center, som kan få vores udenøs sommerhusgæster til – fuldstændig – at tabe underkæben! Udover de 17 cykler er der ALT i 'torturinstrumenter'. Og til overflod en bowlinghal.
- Min gammelmandssukkersyge er der stadig, men den kan klares med nogle få piller. Og det er ikke nødvendigt at give mig selv restriktioner med, hvad jeg spiser.
- Jeg er stadig fravænnet ryger.
- Så var der vist ikke mere – jo, jeg har tabt ti kilo!

Men ikke alt er godt

27. februar 2008 sprang der et blodkar i Ians sidste fungerede lunge. Enhver form for genoplivning, vidste vi, ville være formålsløst. Ian var måneden forinden fyldt 24 år.

Pia er her heldigvis stadig, men hendes morbus Crohn har afstedkommet, at hun, i øvrigt noget modstræbende, har måttet takke ja til en førtidspension. Indtil for tre måneder siden kunne vi se Pia – i sine gode perioder – gå til yoga, udføre De fem tibetanere mindst en gang om dagen, dyrke spinning og gå i spagat. I sensommeren 2023 fik hun pludselig ondt i sit bækken. Familielægen var overbevist om, at hun havde 'ligget forkert', hvilket får mig til at mistænke lægen for at have snorksovet under den del af studiet, som omhandlede emnet reumatologi! En efterfølgende MR-skanning viste da også voldsom inflammation i sacroiliaca-leddene. Så er vi nogle stykker, som godt ved, hvor det bærer henad! Jeg må vist hellere få indmeldt Pia i vores forening.

Fif til god træning

Parkér bilen i den fjerneste parkeringsbås, derved får du en gratis ekstra gåtur, du undgår 'bilka-buler', og til overflod vil dit forsikringsselskab elske dig for dette initiativ!

Begynd med at lave en lille træningsøvelse:
Stå på ét ben og tag en strømpe på! Inde i omklædningsrummet kan du se et veltrænet muskelbundt på 35 år. Han sætter sig ned, udbryder et støn, og løfter benet op til kanten af bænken for derefter at tage en strømpe på. Hvis han havde en fuldstændig stiv rygsøjle, ville han så sidde i kørestol?



Kender du De fem tibetanere? Ellers kan du let finde de fem yogaøvelser på internettet. Det ser ærlig talt lidt akavet ud, når øvelserne bliver udført af en person med en fuldstændig stiv rygsøjle, men mas blot på efter bedste evne. Det gavner til sidst.

Helt grundlæggende drejer det sig om, at du virkelig øver dig i at sige: "Nu skal der altså ske noget nyt!". Helt på samme måde som dér, hvor en person siger til sig selv, at nu skal tobakken lægges på hylden.

LTA | auto
Rytterhaven 22 • 5700 Svendborg
Tlf. 62 22 56 00 • www.ltaauto.com

Fuglebjerg Kistefabrik A/S
Nøddebovej 4, 4200 Slagelse
Tlf. 58 52 58 04
www.fuglebjergkistefabrik.dk

OLE'S OLIE
Damhusvej 16 • 5750 Ringe • Tlf. 62 62 50 48

Mand & bil
Selvkørende arbejdskraft
Vi har noget kørende

Henning Boutrup
Telefon: 40 75 01 95
E-mail: henningogbil@outlook.dk


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


• Nybygning • Køkken og bad
• Tilbygning • Vinduer og døre
LAURSEN
Tømrer- & Snedkerforretning
Mercurvej 98
8700 Horsens
Tel. 21 42 83 31
www.laursents.dk

CS BILSYN
RIBE - TARP
HYGUM
VARDE
En af lokalområdets billigste
Syner også erhverv • Drive-in • Mange års erfaring
Online booking • www.csbilsyn.dk

Anemone Blomster
Torvet21 • 8500 Grenaa
Tlf. 86 32 56 32
6306@butiksmail.dk
www.facebook.com/AnemoneBlomster


IOF.dk
Aftenskolen for voksne med handicap
Nyt program udkommer til august!
Ring 38 60 71 11 for at få det tilsendt.
Du kan også se det på www.iof.dk


Fjordvejens Bygningsservice ApS
v/ Thomas Kjær Casper
Tlf.: 2539 3985
fbs-byg.dk | mail@fbsbyg.dk

LINDEGAARD
Tækkefirma ApS
Spettrupvej 47, 8722 Hedensted
Telefon 93 94 36 36 • E-mail: kontakt@lindegaard-taekkefirma.dk
www.lindegaard-taekkefirma.dk

Landsdelsforening

Hovedstaden

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

Så er vi kommet ind i 2024.
Sidste arrangement i det forgangne år var besøget på Medicin Museet samt frokost i Nyhavn. Vi var 30 deltagere og det var dejligt at opleve at der også var deltagere fra Jylland og Sjælland Syd. Vi var utroligt heldige med vejret, det begyndte først at regne da vi var inde på museet, men under frokosten i Nyhavn skinnede solen faktisk. Vi sad dog heldigvis indenfor i varmen. Vi fik en fin guidet tur på museet og hørte om hvordan diagnoser og behandling blev fortaget op igennem tiden. Det er et besøg værd men nok bedst med en guide på.

Næste gang vi mødes, vil blive til vores generalforsamling den 13. marts. Vi afholder den på Comwell Nordhavn med spisning kl. 18.00. Vi har i år fået Jens Ole Rasmussen til at komme og fortælle om Historien om Rygsøjlegigt fra 1693 til 2024. Det skal nok blive spændende at høre om.
Vi ses til marts!

På bestyrelsens vegne
Stig Winther Nielsen



FOTO@Giuseppe Liverani

Landsdelsforening

Sjælland Syd

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

Håber alle er kommet godt ind i det nye år. Vi skriver nu 2024 og et nyt foreningsår er begyndt. Vi har endnu ikke den endeligligt dato for årets generalforsamling. Bestyrelsen har måtte aflyse et møde.

Vi havde en sjov og festlig julesammenkost med 20 deltagere hvilket var ret fantastisk eftersom det lige var den aften, hvor årtes vinterdag vist sig med sne og blæst.

Hvis du har idéer til ting/emner, der kan give grundlag for et arregement, så lad os det endelig at vide.

Svømmeholdet forsætter helt som sædvanligt -tirsdag aften i birkebjerg-parken i Næstved. Holdet er et rent Bechterewhold, der er etableret under gigtforeningens oplysnings-forbund i Næstved.

Bestyrelsen i sjællandsyd glæder sig til forhåbentlig, at møde dig i løbet af året der kommer.

På vegne af bestyrelsen
Susanne Pedersen



Landsdelsforening

Vestsjælland

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

Kære medlemmer.
Vi håber i alle har haft en jul fyldt med glæde og hygge. Den hvide jul udeblev jo selv om starten af december så lovende ud.

Husk generalforsamling den 2. marts. Hold øje med jeres mail om sted og program.

Tilbage er blot at ønske jer alle et godt nytår.

Vi håber at se jer i 2024 og indtil da pas godt på hinanden.

På bestyrelsens vegne
Henrik Østrup Sølling.



FOTO©Destination Sjælland/Daniel Vinderslev

Landsdelsforening

Fyn

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

Det er ikke småting de stakkels fynboer kan blive udsat for i det nye år, hvis de vel at mærke ønsker at deltage i vores arrangementer, hvilket vi naturligvis meget håber de vil.

Først og fremmest er der jo generalforsamlingen, og datoen herfor har vi fastsat til tirsdag den 12. marts 2024. Her vil vi prøve noget nyt. Hvis vi har heldet med os, vil den nemlig komme til at foregå enten på Refsvindinge eller Ørbæk bryggeri. For år tilbage var der nogle få "kurrer på tråden" i forbindelse med, at vi også besøgte et bryggeri. Hertil skal det bemærkes, at rigtig mange bryggerier efterhånden har udviklet en lille ekstra virksomhed, nemlig at udleje selskabslokaler. Især hvis der stadig skulle være en enkelt farisæer iblandt os, som synes, at et bryggeri er et mindre passende samlingssted, skal det for en god ordens skyld nævnes, at begge de nævnte bryggerier også er kendte for rigtig fine alkoholfri øl.

Kulturen skal også være en del af foreningens aktivitetsområde. Men de følgende datoer skal tages med et vist forbehold, da der kan ske mindre forskydninger.

Et besøg på Johannes Larsen Museet i Kerteminde er foreløbig fastsat til 1. juni 2024.

Desuden planlægger vi et besøg på en miniracerbane i Fredericia. Der er tale om et sted, hvor vi får hver sin minibil – og en fjernbetjening. og så gælder det om at køre om kap. Foreløbig har vi fastsat dette til 8. september 2024.

Endelig gentager vi arrangementet på "Bowling Bolbro". Her var vi i efteråret 2023, og vi mener bestemt at arrangementet tåler en gentagelse. Det bliver en dag hvor vi ikke skal have ulejlighed med at lave aftensmad, den kan vi nemlig få på stedet. Foreløbig er datoen fastsat til 12. november 2024.

På bestyrelsen vegne
Ally Granhøj



FOTO@VisitOdense/JonasLegarth

Landsdelsforening Sønderjylland

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

Kære Sønderjyder - og alle andre glade læsere.

Så er alle forhåbentligt kommet godt i gang i det nye år.
Her i Sønderjylland afholdte vi juleafslutning på Rødekro Kro. Det blev i en god omgang snevejr, hvilket betød, at nogle få valgte at melde fra. På trods af det, var vi 28 fremmødte. Vi havde nogle "nye" ansigter med og det var dejligt. Traditionen tro, spiste vi smørrebrød efterfulgt af gløgg og kager, lidt sang blev det også til. Der var en rigtig go´ stemning og alle fik skam også en julegave med hjem.



Her i det nye år, er første punkt på skemaet generalforsamlingen, den løber af stablen den 13. marts 2024 og afholdes på Holbøl Landbohjem. Bedemand Jytte Sahl, vil holde et foredrag om tiden og forløbet ved en begravelse og hvad det al indebærer. Nærmere invitation vi følge.

På bestyrelsens vegne
Torben Hejlesen



FOTO©James Cripps · Destination Sønderjylland

Landsdelsforening

Vejle-Ribe

Formand
Monica Andersen
Åhaven 12 1.th • 6800 Varde
Tlf. 2849 6064 • mbforening@outlook.dk

Kære Medlemmer.
Håber i alle er kommet godt igennem julen og vi ser nu frem til et nyt år, med forhåbentlig mange gode oplevelser. For mit eget vedkommende og rigtigt mange andre som lever i en travl hverdag, hvor familieliv, sygdom og bekymringer kan fylde meget, vil jeg ønske at vi tager os tiden til ind i mellem at stoppe op og nyde de gode stunder.

Vi havde en af de gode oplevelser den 23. november, hvor vi holdt julefrokost i Bowl`n`Fun Kolding med lækker buffet, en sjov omgang banko med sponsorerede gaver bl.a. fra Rema i Kolding og til slut en dyst i bowling, for dem der havde lyst og mulighed for dette. Alt i alt en hyggelig aften.

Vi er i gang med planlægning af kommende arrangementer for 2024 og afholder herfor bestyrelsesmøde i januar.

Vi er rigtig glade for alle dem, som kommer til vores arrangementer, men kunne godt ønske os lidt større tilslutning. Idéer og ønsker modtages herfor gerne på mail mbforening@outlook.dk eller tlf. 2849 6064.

På bestyrelsens vegne
Monica Andersen
Formand Vejle-Ribe Landsdelsforening.



FOTO©Gitte-Lindeborg

Landsdelsforening

Østjylland

Formand
Preben Dannemand
Grydhøjvej • 8200 Århus N
Tlf. 2871 0735 • Preben.dannemand@live.dk

Kære medlemmer i Østjylland.
I ønskes alle et godt nytår. Tak for gode stunder i det forgangne år.

Der skal lyde en stor velkomst til de 6 nye medlemmer i kredsen, håber I vil føle jer velkommen til vores arrangementer. Der er pt 146 medlemmer i Østjylland.

Generalforsamlingen er det første arrangement, der finder sted i 2024.
Det foregår på Marselisborg Centeret den 21. marts. Indkaldelse kommer senere via mail.

Østjyllandskredsen er i år vært for Landsmødet, som finder sted den 24. - 26. maj (se side 20).
Mødet afholdes på den gamle Papirfabriksgrund i Silkeborg, det er et historisk sted, hvor gamle bygninger er bevaret samtidig med, at der også er tilbygget nyt. Spændende sted hvor der tidligere blev lavet papir til pengesedler, frimærker osv.

En forårstur med besøg i Christoffers sansehave er også "på tapetet", her skal I være opmærksomme på, at der desværre kun er plads til et begrænset antal deltagere.

Sidst på sommeren/tidlig efterår vil der blive arrangeret en aften-sejlads i Århus havn ud til Århus Ø evt. med besøg i Light House, som har en højde på 142 meter

Desuden har vi et par andre arrangementer i støbeskeen, som endnu ikke er endeligt besluttet/arrangeret. Alt det bliver I orienteret om via mail i løbet af året.

På bestyrelsens vegne
Gunnar Sørensen



Aarhus Ø med Lighthouse på en kold vintermorgen.

Landsdelsforening Nordjylland

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

Kære medlemmer
Først vil vi ønske Jer et Godt Nytår.

Siden sidst har vi afholdt wellness dag i Skallerup Seaside Resort, hvor vi var 30 deltagere. Det var en rigtig hyggelig dag, hvor der tid til at snakke og være sammen. Der var både saunagus og et udendørs bassin, samt 4 varme bade indenfor. Efter wellness, nød vi en lækker salat buffet.

Bestyrelsen begynder straks, her i 2024, at planlægge årets aktiviteter. Generalforsamlingen lægger allerede fast. Det bliver den 24. marts 2024. Der kommer mere information ud herom, her i begyndelsen af 2024.

Gigtforeningens Oplysningskreds Aalborg (GOK Aalborg) tilbyder hold med bevægelse i varmt vand. GOK Aalborgs bassintider ligger fra kl. 16, mandag og onsdag og der er få ledige pladser.
Se mere på: www.gok-aalborg.dk

Vi håber at se rigtig mange af Jer til vores aktiviteter i 2024

Vi ses
Mange hilsner Bestyrelsen i Nord



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
henrik.moeller@rygsoejlegigt.dk



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



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



Bestyrelsesmedlem
Lisbeth Nielsen
Overgårdsparken 61
8410 Rønde
Tlf. 2125 6063
ffrost@outlook.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
Preben Dannemand
Grydhøjvej 7
8200 Århus N
Tlf. 2871 0735
preben.dannemand@live.dk



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



Nordjylland
Henrik Møller
Runddyssen 222
9230 Svenstrup
Tlf. 2671 9644
henrik.moeller@rygsoejlegigt.dk



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



Vejle-Ribe
Monica Andersen
Åhaven 12 1. th.
6800 Varde
Tlf. 2849 6064
mbforening@outlook.dk



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

Malerfirmaet
TOPCOAT
Tlf. 9845 0511 • www.topcoat.dk

anlægsgartner
og aut. kloakmester
Lauge Bonde aps
BORRIS - TLF. 9736 6194

Brøns Ingeniørfirma ApS
www.broens-ing.dk
Damvej 12 | Brøns | 6780 Skærbæk
Tlf. 74 75 34 24 | Fax 74 75 31 20

Consel aps. Rådgivende ingeniører
Ole Rømers Vej 2 B - Taulov - 7000 Fredericia
Tlf. 88 20 22 40
consel@consel.dk • www.consel.dk

BEIERHOLM
VI SKABER BALANCE
Bedst til mennesker
– kunder og medarbejdere
REVISION · REGNSKAB · RÅDGIVNING · SKAT
Damhaven 5 D · 7100 Vejle · Tel. 75 82 87 44
www.beierholm.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

Wesenberg Rådgivende Ingeniørfirma ApS
Kongensgade 68A, 2. sal · 7000 Fredericia
Tlf.: 7591 0100 · Fax: 7591 1050 · E-mail: Info@wesenberg.dk

STARK
Sammen bygger vi professionelt
Lucernevej 2 • 9500 Hobro
Tlf. 98 52 25 33

POSTGAARDEN
Café • Specialforretning • Bed and Breakfast
Byens største udvalg i årgangsspiritus!
Nederdammen 36 • 6760 Ribe • Tlf. 75 41 01 12 • www.postgaarden-ribe.dk


REAL
RealMæglerne Olesen I/S
Havvej 4, Vedersø Klit . 6990
www.realmaeglerne.dk . Tlf. 8844 0330



- NYT BETONPROJEKT I STØBESKEEN?
CONTEC GROUP
HIGH PERFORMANCE CONCRETE SOLUTIONS
Alt indenfor højstyrkebeton • www.contecgroup.dk

Afsender: Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew
co/Henrik Møller, Runddyssen 222, 9230 Svenstrup J.

POST
PP DANMARK

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



Efterskolen helle
for at komme videre

LINEO
REVISION I RÅDGIVNING I SKAT
STATSAUTORISERET REVISIONSANPARTSSELSKAB
Karen Blixens boulevard 7 • 8220 Brabrand
Telefon 52 80 52 90 • kontakt@lineo.dk • www.lineo.dk

Maskinforretning
FredensborgSkov&Have ApS
Kongevejen 60 • 3480 Fredensborg
Tel. 48 48 05 18 • www.fredensborgskovhave.dk

Nedbrydning, miljøsanering, nedskæring og skrotning

Professionelt arbejde udføres over hele landet – se mere på ***p-olesen.dk***

Industriområdet 25, 8732 Hovedgård · mail@p-olesen.dk · 75 66 25 00

P. OLESEN