Nr. 4
November 2024
31. årgang

Magasinet om Rygsøjlegigt



Ny ungekonsulent:
Alexander elsker at paddleboarde

Ulrich Munch Sonne:
Arven fra bornholmeren

Fysioterapeuten:
Fysisk aktivitet er vejen frem

Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew

Rasmus og V-Klassen. To stjerner, der kan få dig op at køre.



Rasmus Gammelgård,
Salgskonsulent, handicapbiler/minibusser
+45 2085 4305



V-Klassen er en ægte Mercedes. Her får du eksklusive materialer, sikkerhed og komfort, det er værd at betale lidt ekstra for.

Og Rasmus Gammelgaard er en ægte Hessel-mand: Her får du en, der kan sit kram, når det kommer til handicapbiler. Han kender alle faldgruberne – både de tekniske, de økonomiske og de bureaukratiske. Han kan arbejde med specifikationer, konstruktionsændringer, godkendelser, tilskudsordninger og alt det andet. Og så er han klar til at gå ind i det tætte samarbejde med kunden, som er forudsætningen for en handicapbil, der ikke blot kører fra A til B, men som også yder ejeren højeste sikkerhed og køreglæde.

Tal med Rasmus om opgradering af din næste bil. Til f.eks. en V-Klasse.

Ejner Hessel A/S er autoriseret forhandler og serviceværksted for Mercedes-Benz, Renault, Dacia og smart.

EJNER HESSEL

Århus - Agerøvej 49 tlf. 7211 5000.
www.hessel.dk



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.

AS Facader

www.asfacader.dk

– din professionelle samarbejdspartner inden for glas og facade!

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

Vi forvandler misbrug af handicappladser til velgørenhed

Se hvordan på
www.q-park.dk/csr

QPARK



Af Claus-Ebbe Junker

Reformer og reflektioner

Endnu et årsskifte giver anledning til refleksion over, hvordan 2024 har udviklet sig i foreningen såvel som i det omliggende samfund.

I år har vi både set Sundhedsstrukturkommissionens endelige anbefalinger til fremtidens sundhedsvæsen samt regeringens udspil til en sundhedsreform.

Regeringens stort anlagte reformudspil har bl.a. til hensigt at styrke det nære sundhedsvæsen, forbedre patientrettigheder samt reducere forskelle i adgang til og kvaliteten af sundhedsvæsenet pga. geografi.

Strukturelt foreslår regeringen 4 regioner samt 17 sundhedsråd til at varetage fremtidens sundhedsvæsen. De to nuværende regioner i Østdanmark slås sammen til én region, mens de tre nuværende regioner i Vestdanmark bevares.

Et af elementerne i reformudspillet er indførelse at 5 sygdomsspecifikke kronikerpakker, et element der er inspireret af kræftpakkerne.

Indfasning af pakkerne sker løbende over nogle år – og umiddelbart bliver pakker vedrørende gigtsygdomme og multisygdomme indfaset sidst. Set i lyset af, at mange med autoimmune sygdomme har mere end én sygdom er det naturligvis ikke tilfredsstillende.

De politiske forhandlinger vedrørende reformen starter i denne folketingssamling. Jeg håber, at de konkrete lovforslag opnår bred tilslutning fra Folketingets partier. Det vil sikre en vis stabilitet i reformarbejdet, uanset hvordan Folketinget sammensættes ved næste folketingsvalg. Et valg der kommer senest i 2026.

Som patientforening er det vigtig, at medlemmerne oplever værdi af medlemskabet. Uanset om man er bestyrelsesmedlem i en landsdel eller sidder i hovedbestyrelsen, er det afgørende, at det, vi laver, gør en forskel for vores medlemmer.

Det er motiverende, at medlemmerne deltager i de arrangementer, der tilbydes i landsdelsforeningerne. Det er ligeledes dejligt, når medlemmer kommer med ønsker til arrangementstyper.

Nogle steder oplever vi en vis udfordring med deltagelsen i arrangementerne samt at finde medlemmer til landsdelsbestyrelserne. Det giver naturligvis anledning til refleksion – også i hovedbestyrelsen. Jeg har ikke et endegyldigt svar på udfordringen.

Det er rettidig omhu, at hovedbestyrelsen og de lokale bestyrelser drøfter situationen og mulige løsninger. Den drøftelse bliver sat i gang hen over vinteren og det tidlige forår.

Selv om vi er en lille patientforening, mener jeg, at vi forsat har en berettigelse som talerør og samlingssted for folk med vores sygdom og for vores pårørende.

Alle ønskes en glædelig jul og et godt nytår
– vi ses i 2025.

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



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

Hvis du ikke allerede har prøvet at være på et af vores MB-hold, så kontakt din egen læge for at blive henvist hertil.

www.gigthospitalet.dk



H.H. Jørgensen

Vivild

Tlf: 86486373 Mobil: 25141218

Lystrupvej 7, 8961 Allingåbro



- Levering af sand og grus
- Container udlejning
- Krankørsel/arbejde

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 ønsker alle en rigtig glædelig jul
og et godt nytår

Udgivelser 2025	Materiale deadline
Nr. 1 - Primo januar	7. januar
Nr. 2 - Primo maj	5. maj
Nr. 3 - Ultimo september	29. august
Nr. 4 - Ultimo november	29. oktober

Indhold nr. 4 · 2024

Kort nyt 8
Arven fra bornholmeren 10
Ulrich Munch Sonne-fonden 14
Alexander var glad for at få diagnosen 16
Ny ungekonsulent stempler ind 18
Målrettet træning på Sano 20
Fysisk aktivitet er vejen frem 22
Landsdelsforeninger 28
Nyttige oplysninger 42



Hjælp til at tale om gigt på arbejdspladsen

At tage snakken med sin arbejdsgiver og/eller sin kollega omkring det at leve med en gigtsygdom kan være svært.

Dansk Gigthospital, Forskningsbrugerrådet og Center for Viden om Gigt (CeViG) har udarbejdet to pjecer, der kan være med til at hjælpe samtalen på vej. De hedder henholdsvis ”Kære arbejdsgiver, jeg har fået en gigtsygdom” og ”Kære kollega, jeg har fået en gigtsygdom”.

Her kan arbejdsgivere blandt andet få viden om, hvad gigt kan være, og hvad man som arbejdsgiver kan gøre. Tilsvarende kan kolleger få viden om, hvad det betyder at have en gigtsygdom, og hvordan man som kollega kan hjælpe i forskellige situationer.

Du kan læse pjecerne på hjemmesiden centerforvidenomgigt.dk.

Ny tjekliste skal forhindre, at gigtpatienter får medicin, de ikke kan tåle

Den forkerte gigtmedicin til den forkerte patient kan give bivirkninger som hul i tarmvæggen, blodprop, leverskade eller hjertesvigt.

Men nu har forskere fra Institut for Biomedicin på Aarhus Universitet og reumatologien i Universitetsklinik for Innovative Patientforløb i Silkeborg udviklet en omfattende sikkerhedstjekliste, der skal gøre din medicinering mere sikker. De fortæller de i en pressemeddelelse.

I takt med at der kommer flere og flere lægemidler på markedet, bliver det også mere udfordrende at finde den rette medicin. Med hjælp fra tjeklisten kan din læge hurtigt få et overblik over, om du har sygdomme eller problemstillinger, som begrænser brugen af visse lægemidler.

Tjeklisten er den første af sin art, og den er udarbejdet ved at analysere alle tilgængelige indlægssedler og internationale behandlingsguidelines i Europa og USA.





Arven
fra bornholmeren

”Her er nøglen! Gør med den, hvad du vil.” Det var lidt sådan, Jens Tryde havde det, da han og fire andre for 13 år siden, var på Bornholm for at modtage en stor arv til rygsøjlegigt-foreningen. Det blev en intens weekend med deltagelse af et spraglet persongalleri. Men resultatet var det hele værd: Penge som her mange år senere kommer personer med rygsøjlegigt til gode

Af Arne Ditlevsen, freelancejournalist

De to biler kørte forsigtigt ned ad gaden. Inde i dem sad fem mennesker. Det var tydeligt, at de var på udebane. De spejdede ud af bilerne for at finde det husnummer, de havde fået opgivet. De skulle besøge en mand, som ingen af dem kendte – eller havde hørt om før nogle få dage tidligere.

Og så dukkede nummer 70 op. Et beskedent rødstenshus fra 60'erne med en vilter have.

De gik op til hoveddøren. Der var dog ingen grund til at ringe på, for husets beboer var død. De stak nøglen i låsen og gik ind i det, der nu var deres hus.

Eneste arving

Jens Tryde, chauffør i en af bilerne, husker turen til Bornholm, som var det i går. Det var imidlertid en forårsdag i 2011, at han og fire andre var på solskinsøen for at modtage den arv, som Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew havde modtaget. Jens var på det tidspunkt formand for foreningen, de fire andre var næstformand Henrik Møller og hans kone Lisbeth, foreningens daværende kasserer Grete Jensen og hendes mand Terry.

"Altså det var jo bare vildt mærkeligt. At stå der med et sæt nøgler til et hus, et andet menneskes hus, som vi så gik rundt i. Alt hvad han havde af personlige ejendele stod fuldstændig urørte. Og nu var de vores."

Husets tidligere beboer var Ulrich Munch Sonne. Og Jens Tryde hørte første gang om ham i april 2011.

"Der blev jeg ringet op af skifteretten i Rønne på Bornholm, som fortalte mig, at der var en mand, som var afgået ved døden på Rønne Sygehus. De havde åbnet hans testamente, og i det stod vores forening som universalarving, det vil sige ene-arving."

Som universalarving kan man godt sige nej tak – arven kunne jo være negativ. Men her behøvede man nærmest ikke vente på boopgørelsen.
"Vi kunne godt se, at der ville være en positiv formue, så vi samlede et hold og tog til Rønne i maj," fortæller Jens.

Selv om skifteretten havde undersøgt, om der var eventuelle livsarvinger, altså børn af Ulrich Munch Sonne, så skulle foreningen også sikre sig, at det ikke var tilfældet. Det blev gjort med en indrykning i Statstidende. Ingen meldte sig, hvormed hele arven gik til foreningen.

Og her er det helt reelt at sige "hele arven", For noget af det første, som Jens Tryde gjorde, efter han var blevet kontaktet af skifteretten i Rønne, var at tage fat i foreningens tidligere formand, advokat Per Lignell. Hvad skulle de gøre her? Per Lignell var hurtig på aftrækkeren, så han fik sat gang i at få foreningen registreret som fri for arveafgift. Det er en liste, som almenvelgørende foreninger kan blive registreret på. Dermed undgik foreningen at aflevere en tredjedel af arven til staten.

En intens weekend

Men tilbage til den fredag i maj, hvor Jens og hans fire følgesvende havde fået overdraget »

nøglerne til Ulrich Munch Sonnes hus. For hvad gør man, når man står i et fremmed, lettere rodet hus og en tilgroet have?
”Vi besluttede med det samme, at huset skulle sættes til salg. Så vi havde travlt. Fordi Rønne ligger, hvor det ligger, var vi nødt til at få alt klaret i løbet af den weekend.

De startede med at gennemgå alle Sonnes papirer:
”Det var fredag aften. Vi lagde alle papirerne ud på stuegulvet, og så sad vi med lidt rødvin og læste det hele igennem. Der var en vis orden i papirerne, så det var egentlig rimelig nemt at gå i gang med.”

De skulle blandt andet sikre sig, om der var nogle ubetalte regninger, for så skulle de jo betales, og så ellers tjekke, om der var noget vigtigt blandt papirerne.

Fandt I noget specielt?

”Ja, altså, det gjorde vi. Vi fandt jo også hans dagbøger og hans breve. Han havde to søskende, men ønskede altså ikke, at de skulle arve.”

Efter papirerne var gennemgået, skulle indboet vurderes. Det, de regnede med havde værdi, beholdt de, mens resten blev kørt til genbrug.

”Det lyder sådan lidt koldt og kynisk, men vi forsøgte at gøre det med respekt. Det var jo et andet menneskes liv, der var samlet der, og han havde betænkt os,” siger Jens.

”Men vi fik ryddet op, gjort rent og ordnet have. Jeg solgte hans bil om lørdagen, og hans fjernsyn og andre møbler blev også solgt. Vi fik desuden fat i et par ejendomsmæglere til at give tilbud på salg af huset. Så det var en travl weekend.”

Besøg af vennerne
Rønne er godt nok den største by på Bornholm, men større er den heller ikke. Og det fandt Jens og co. hurtigt ud af.

”Det begyndte at rygtes, at der gik nogle mennesker rundt i Ulrichs hus. Så naboer og hans gamle venner kom forbi i en lille strøm i den her weekend. De ville høre, hvem vi var, og hvad vi lavede i huset.

Og der var alle mulige forespørgsler. Nogen mente, at han skyldte dem 500 kroner, kunne de ikke lige få dem? Nogen ville have hans guldur. Men det kunne vi desværre ikke hjælpe dem med, for det stod ikke nævnt i testamentet. Det var noget af en broget flok, det kan jeg godt sige dig.”

Fonden
Der gik næsten et år, før Ulrich Munch Sonnes hus blev solgt. Og så kunne hele boet gøres op. I alt blev der godt tre millioner kroner til Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew.

Som universalarving kan man faktisk gøre med arven, som man vil. Men Sonne havde angivet i sit testamente, at han havde et ønske om, at pengene skulle gå til forskning og personer på Bornholm med rygsøjlegigt.

”Vi syntes, at der var så mange penge, at dem ville vi godt sikre for fremtiden. Så fremtidige medlemmer af foreningen også kunne få glæde af dem, og de ikke bare forsvandt mellem fingrene på os. Det fødte idéen om at

lave en fond i Ulrichs navn, 'Ulrich Munch Sonne's Fond', forklarer Jens Tryde.

I dens fundats er det beskrevet, at den blandt andet skal støtte forskning og vidensdeling om rygsøjlegigt. Desuden kan personer med sygdommen søge om støtte til træningsophold, hvor bornholmere har en fortrinsret. Det betyder dog ikke, at andre ikke kan søge.

Fondens grundkapital er investeret og røres ikke. Udlodning gives kun med afkastet. På gode år kan det være op til 100.000 kroner, mens det på dårlige kun er det halve.

Fondens midler går også til Bechterew Prisen. Den uddeleles med jævne mellemrum og går til læger og forskere, der arbejder med rygsøjlegigt. Prisen bliver uddelt på et landsmøde, og prismodtageren skal blandt andet holde et oplæg som tak.

Det er nu over 13 år siden, at Ulrich Munch Sonne døde. Han stiftede ikke familie, fik ingen børn. Men han har alligevel sat sine spor langt uden for sin hjemstavn på Bornholm. Fonden i hans navn giver årligt mennesker med rygsøjlegigt støtte til vigtige træningsophold, rygsøjlegigt-foreningens landsdele kan få midler til vigtige lokale arrangementer, og forskere hædres for deres indsats. Det er nu meget godt gået.



Om Ulrich Munch Sonne

Det er ikke så meget, vi ved om Ulrich. Men han har ikke været gift eller fået børn. Så han har altså været ungkarl. Hans forældre drev et landbrug, og han har haft to søskende.

Om hans relation til rygsøjlegigt og medlemsforeningen siger Jens Tryde:

"Han var ikke kendt i foreningen overhovedet. Der var ingen af os, der havde hørt om ham før. Men i hans papirer var der materiale fra foreningen, herunder fra tidligere møder i 70'erne. Her har han været til noget i København, ser det ud til. Så vi må jo tro, at han har haft sygdommen."

På et tidspunkt arver han forældrenes gård i Nyker og driver den alene. I 2004 sælger han gården og flytter til Rønne. Fortjenesten sætter han i værdipapirer, og så lever han af renterne og lidt pension.

Ulrich Munch Sonne døde den 9. april 2011, 67 år gammel.

Bliv klogere på arv og testamente

Dit testamente og din arv kan gøre en stor forskel for Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew.

Bidrag går til mange forskellige aktiviteter, som kan være med til at gøre hverdagen lettere for mennesker med gigtsygdommen. Det kan være forskning og behandling, internationalt samarbejde og lokale og landsdækkende kurser.

Foreningen er fritaget for arveafgift, så alle arvemidler går ubeskåret til foreningens arbejde.

Læs mere om arv og testamente på rygsoejlegigt.dk – herunder hvordan du testamenterer til foreningen.

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 2025 på følgende mailadresse: claus-ebbe.junker@rygsoejlegigt.dk. I emnefeltet skrives **"UMS-fonden ansøgning 2025"**.

De indkomne ansøgninger behandles på fondens bestyrelsesmøde ultimo maj 2025. Herefter vil alle ansøgere blive kontaktet.



BNJ SIKRING APS
Havemøllevej 9 • 4100 Ringsted
Mobil: + 45 30 95 04 06
E-mail: brian@bnjteknik.dk
www.bnjteknik.dk

• Tyverialarm • Videoovervågning • Adgangskontrol

Lad os stå for sikkerheden
Vi sikrer hjemmet, arbejdspladsen
og det offentlige for god sikkerhed.

RØNNE REVISION
Statsautoriseret Revisionsvirksomhed

Hvad vil du gerne have råd til?

Kontakt os og hør hvordan vi kan
hjælpe dig med at få råd.

KVALITET - INDSIGT - INDLEVELSE

St. Torvegade 12 - 3700 Rønne - Tlf.: 5695 0595 - post@ronnerevision.dk - www.ronnerevision.dk

QteC Automation & Waterjet Technology



Pumper og maskiner, standard eller kundetilpassede
Service- og vedligeholdseftersyn, forbrugs- og reservedele
Telf.: 73 66 21 00 - E-mail:info@qtec.dk - Http: www.qtec.dk

Shell Billund

Åbningstider:

Mandag-torsdag: 5.30 - 23.00
Fredag: 5.30 - 23.30
Lørdag: 5.30-23.30
søndag: 5.30 - 23.00

- XL - H2.70 x B2.50 Bilvaskeanlæg
- Lotto
- Trailerudlejning

7533 1557

MalerBanditten

INGEN KVALER NÅR BANDITTEN MALER

Italiensvej 31 • 4200 Slagelse • Tlf. 31 70 16 70
kontakt@malerbanditten.dk • www.malerbanditten.dk



Alexander var glad for at få diagnosen

Af Arne Ditlevsen, freelancejournalist

Arbejde, træning, paddelboard og en lille søn fylder dagen op for Alexander Klitholm. Men nu har han også fået en ekstra lille opgave. Han er nemlig foreningens nye ungekonsulent

Alexander Klitholm fik på Foreningen for Rygsøjlegigt og morbus Bechterews landsmøde i foråret til opgave at se på, hvad man kan gøre for at gøre foreningen endnu mere relevant for unge med sygdommen. Han er i øjeblikket ved at finde ud af, hvordan han skal udfylde den rolle. Her kan du læse lidt om, hvem Alexander er.

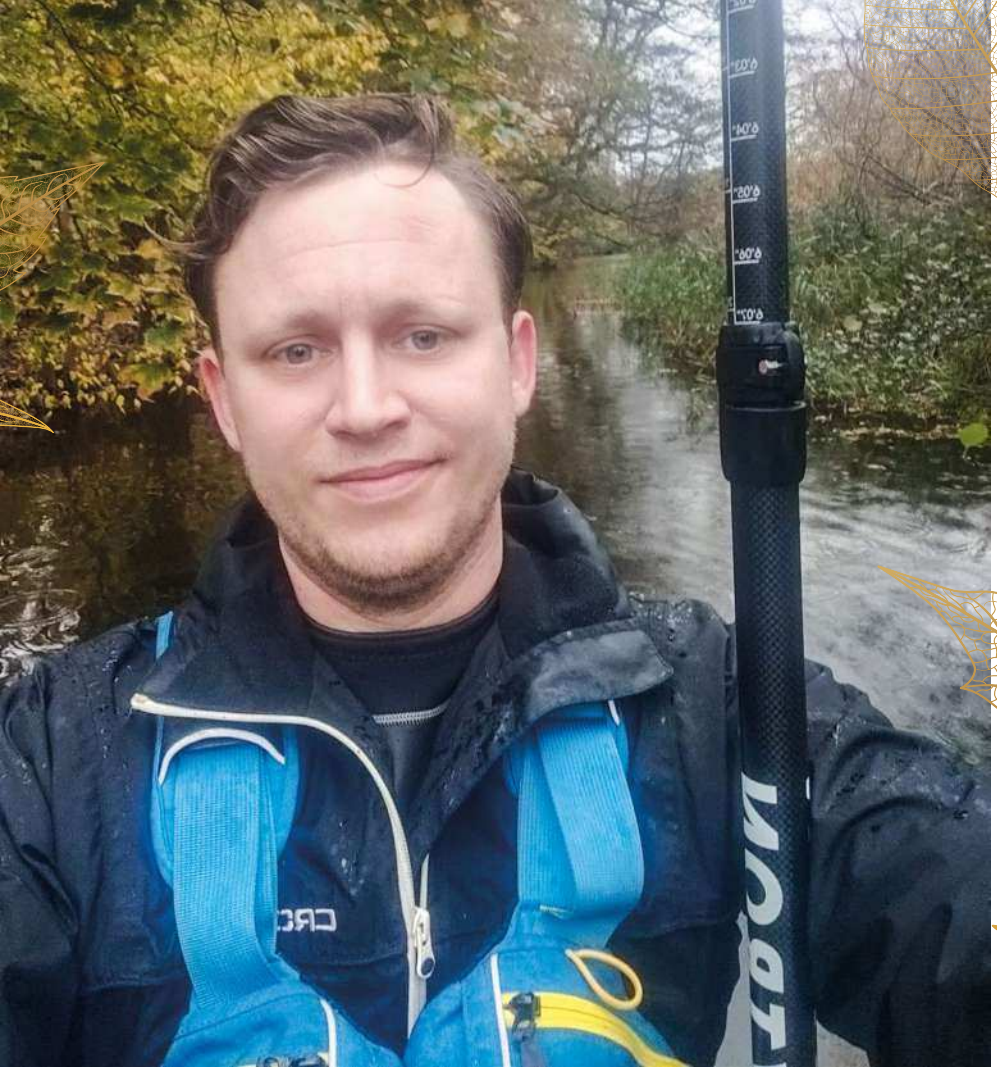
Da Alexander var midt i tyverne, begyndte nogle symptomer at vise, at alt ikke var, som det skulle være. Det blev gradvist værre, og til sidst kunne han nærmest ikke komme ud af sengen. Han kunne ikke få tøj på. Og han kunne slet ikke komme på arbejde. Hans læge mente, at det var en diskusprolaps. Men det var det selvfølgelig ikke.

Efter smerterne fortog sig noget, prøvede Alexander at træne sig ud af problemerne. Han løftede (alt for) tunge vægte, løb, tabte sig, tog den med ro. Prøvede lidt af hvert. Men der skulle et jobskifte til, før der skete noget.

”Det var først, da jeg havde fået et nyt arbejde, hvor jeg fik en sundhedsforsikring, at jeg kom til en ekspert. Og han kunne godt se, hvad det lignede, så han sendte mig til Gentofte Hospital.”

”Jeg føler mig heldig over, at jeg nu har haft en periode på fire gode år med sygdommen.”





Alexander havde fået morbus Bechterew som 29-årig.

Sygdom bliver til hverdag

”Jeg blev faktisk glad for at finde ud af, hvad det var. At nogen vidste noget,” fortæller den i dag 34-årige finmekaniker, der er far til Carl på fem år.

”Jeg føler mig heldig over, at jeg nu har haft en periode på fire gode år med sygdommen.”

Alexander kan tage de værste smerter med ibuprofen. Og så har han vederlagsfri fysioterapi, som han er stor fan af. ”Det gør, at jeg er motiveret til at huske min træning,” forklarer Alexander, der dog allerhelst vil ud at paddleboarde, når tiden tillader det.

I en periode skiftede han finmekaniker-arbejdet ud med et kontorjob, men nu er han tilbage i produktionen, hvor han føler sig bedst hjemme. Her er han med til at lave sonarer, som støbt i epoxy blandt andet kan være med til at kortlægge havbund.

Vejen ind i foreningen

Alexander Klitholm kendte intet til rygsøjlegigt og morbus Bechterew, før han selv fik diagnosen. Og derfor naturligt nok heller ikke medlemsforeningen. Den blev han gjort opmærksom på på Gentofte Hospital, hvor han fik en flyer fra foreningen.

Han deltog i et par arrangementer i foreningen og meldte sig ind. Og nu er han ungekonsulent. Det arbejde kan du læse mere om på de næste sider.

Ny ungekonsulent stempler ind

Alexander Klitholm skal sammen med foreningens øvrige yngre medlemmer udvikle nye aktiviteter og tilbud – til de yngre medlemmer

Ungeophold på Sano, lejrtur, landsdelsmøder.

Alexander Klitholm har mange ideer, og det handler alt sammen om, hvad der kan gøre Foreningen for rygsøjlegigt og morbus Bechterew endnu mere relevant for unge med sygdommen.

Foreningen har som mange andre patientorganisationer udfordringer med at tiltrække yngre medlemmer. Det handler om, hvordan man i det hele taget bruger foreninger og foreningslivet. Men det, man tilbyder yngre medlemmer, spiller selvfølgelig også ind.

Foreningen besluttede derfor på landsmødet i foråret at prøve at gøre noget ved det - og Alexander påtog sig her et nyt hverv som ungekonsulent. Det er en funktion, han selv skal være med til at definere. Men gerne med hjælp af foreningens øvrige unge medlemmer, det vil sige medlemmer under 35 år.

Første tiltag er en mail, som er sendt ud til alle de registrerede unge medlemmer. Her står der:

Vi kunne godt tænke os at lave nogle arrangementer for jer unge i foreningen.

Det kunne for eksempel være:

Træning med en fys i naturen og hygge bagefter.

Eller vi kunne gå en tur med to go kaffe og dele erfaringer.

Hvad tænker i?

I må meget gerne melde tilbage med forslag. Vi vil også gerne have pårørende med og glæder os til at høre fra jer.

”Jeg kan sagtens have nogle gode ideer, men det har medlemmerne helt sikkert også. Så





jeg håber, vi kan få gang i en dialog om det," uddyber Alexander Klitholm.

Pilotmøde skal løbe det i gang

Som nævnt har Alexander allerede ideer til, hvad man kan lave af aktiviteter for de yngre medlemmer. Som noget af det første kunne han godt tænke sig et pilotmøde, hvor alle interesserede kunne mødes under hyggelige former og få gang i noget kommunikation. Måske kunne der også være en aktivitet med en fysioterapeut eller andet.

Derudover nævner han ophold på Sano, måske med oplæg fra en reumatolog eller andet, halvårlige møder i Jylland/Sjælland, lejrskole med overnatning (gerne i ordentlige senge) og webinarer som muligheder.

Helt lavpraktisk er der blevet oprettet foreningsmailen ungekonsulent@rygsøjlegigt.dk til at samle kommunikationen.

Alexander Klitholm









Målrettet træning på Sano

Af Niels Vous, HB-medlem i Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew

Privathospitalet tilbyder både forebyggende træning og længerevarende intensive ophold med fokus på rehabilitering

Som bosat i Tranekær på Langeland kan man blive helt varm om hjertet, når man ankommer til Sano i Middelfart. De historiske bygninger fremstår nemlig i samme røde farve som det gamle ikoniske Tranekær Slot.

Det er fysioterapeut Rikke Øxenberg, som byder velkommen. Hun står for det konkrete hold, hvor redaktionens udsendte fik lov at følge med – og træne – i en time en torsdag eftermiddag.

Det træningshold, som her er beskrevet, er specifikt rettet mod morbus Bechterew/ rygsøjlegigt. Andre deltagere med rygsmerter kan også få udbytte af denne træning.

Selve træningen er – som billederne nok antyder – yderst målrettet. Rikke fortæller da også, at der bestemt er mulighed for at tage individuelle hensyn, eftersom rygsøjlegigt jo kan udarte sig på mange forskellige måder.

Det er helt almindeligt, at en holddeltager kommer med specifikke ønsker, og her vil der være gode muligheder for at tage individuelle hensyn. Modsat ses det også, at der er deltagere, som kommer med nogle – mere eller mindre – selvopfundne øvelser, som Rikke vil opfordre deltageren til at fravælge.

I det hele taget er det temmelig vigtigt, at der er fagfolk med, som holder et vågent øje med, hvordan der trænes. Sidstnævnte

kunne godt være en "salgstale" fra en fysioterapeut, men det er faktisk undertegnedes egen erfaring.

Der er også plads til det mere sociale på Sano. Der er således både et sommerarrangement og et omkring juletid på Sano i Middelfart. Det er sammenkomster, hvor håndvægte og andre torturinstrumenter(!) bliver udskiftet med kniv og gaffel!

Rikke Øxenberg fortæller, at, hvis interessen er vakt, er man velkommen til at få en gratis prøvetime. Alle er velkomne til en "prøvetur" på Sano i Middelfart. En svedetur kan sagtens kombineres med hygge og god stemning.

Ikke ret meget i denne verden er gratis, og Sano er i princippet et privathospital. Derfor skal der også præsteres en brugerbetaling.

Det kræver ingen henvisning fra egen læge at træne på holdet. Det koster 496 kr. om måneden, og er man medlem af landsdelsforeningen Fyn (rygsøjlegigt) ydes der tilskud på 1000-1500 kr. halvårligt afhængigt af, om man er pensionist eller i arbejde.
Der kan læses mere om holdet via dette link: sanocenter.dk/hold-gigt-i-ryggen.

Fra Dronning Alexandrines Gigtsanatorium til Sano

Sano som organisation er faktisk ældre end selve Gigtforeningen, men er i dag opkøbt af denne. Oprindelig hed det Dronning Alexandrines Gigtsanatorium. Sano har tre afdelinger – ud over i Middelfart er det i Skælskør og Aarhus.



Fysisk aktivitet
er vejen frem

Af Jens Ole Rasmussen, fysioterapeut*

Det kan være overvældende at få en diagnose for rygsøjlegigt. Og udfordrende og ofte smertefuldt at leve med. Men heldigvis er der hjælp at få – blandt andet i form af biologisk medicin. Og man kan også selv gøre meget for at lindre smerter og øge livskvaliteten

Fysisk aktivitet og træning er en vigtig del af behandlingen af rygsøjlegigt for at forebygge progression i sygdommen og bedre eller bevare funktionsevnen. Dette er anden del af fysioterapeut Jens Ole Rasmussen opsamlede erfaringer med rygsøjlegigt.

Det ved vi med sikkerhed

Utrænede personer under 65 år med rygsøjlegigt, men uden konkurrerende sygdomme, har god effekt af træning af 30-60 minutters varighed mindst tre gange om ugen i mindst 3 uger, men effekten vil hurtigt forsvinde, hvis man ikke fortsætter med at træne.

- Alle former for træning har en god effekt på smerter, livskvalitet og velbefindende.
- Udspændingsøvelser, bevægetræning og yoga har god effekt på at forbedre bevægeligheden hos personer med morbus Bechterew.
- Konditionstræning kombineret med styrketræning har god effekt på at forbedre funktionsevnen.
- Konditionstræning forbedrer konditionen og har en antiinflammatorisk effekt.

Hård konditionstræning (80-90% af max. puls) med fire intervaller af fire minutters varighed med træning tre gange om ugen har vist god effekt på at mindske forskellige inflammatoriske parametre i blodet hos personer med rygsøjlegigt. Hos raske personer er denne effekt vist helt ned til 4 x 20 sekunder med træning tre gange om ugen med maksimal anstrengelse. Disse former for træning kan ikke anbefales til personer med hjerteproblemer og heller ikke umiddelbart til personer over 65 år.

Hvad vi nogenlunde ved

Erfaringen viser, at tilpasset og supervise-ret træning til personer med stor sygdoms-aktivitet, moderat til stor nedsat funktions-evne eller med konkurrerende sygdomme kan tåles og gennemføres uden alvorlige bivirkninger.

Dette understøttes af en ny undersøgelse (2024) med individuel tilpasset og supervise-ret træning en-to gange om ugen i 52 uger til personer med moderat til stor nedsættelse af funktionsevnen, flere konkurrerende syg-domme og i optimal medicinsk behandling (60% biologisk medicin).

Undersøgelsen viser, at træningen tåles uden større bivirkninger, og at der er en lille (13%) forbedring af funktionsevnen, som er signifikant bedre end i en kontrolgruppe, som fik behandling og træning efter normal standard i Holland. 15 personer ud af de 101 personer i træningsgruppen var ældre end 65 år.

- De fleste har god effekt af træning med hensyn til træthed, dog har nogle ingen effekt, og få oplever endda mere træthed ved træning.
- Regelmæssig fysisk aktivitet nedsætter risikoen for hjertekarsygdom og tidlig død.

Der er ikke lavet undersøgelser om sammenhæng mellem fysisk aktivitet og død/hjertekarsygdom ved rygsøjlegigt. Imidlertid er der lavet mange befolkningsundersøgelser, som entydigt viser, at der er sammenhæng mellem graden af fysisk aktivitet og tidlig død og forekomst af hjertekarsygdom. Og der er ikke noget, der tyder på, at det ikke også gælder for personer med rygsøjlegigt.

Hvad vi ikke ved med sikkerhed

Regelmæssig og vedvarende træning har sandsynligvis en forbyggende effekt med hensyn til at bevare en god funktionsevne og en rimelig bevægelighed.

Der er ikke lavet undersøgelser over flere år med en træningsgruppe og en kontrolgruppe. Imidlertid har jeg lavet en opgørelse over fem år af effekten med ugentlig træning i gymnastiksal og varmtvandsbassin på Gigthospitalet i Gråsten i 1980'erne og offentliggjort resultaterne i et internationalt tidsskrift. Resultaterne viste, at bevægeligheden i nakke, ryg og hofter var uændret eller med en lille forbedring. Nakke-vægafstanden var stadig 0 cm for dem, som kunne røre væggen med baghovedet ved start, men der var en lille forværring typisk på en-to cm for dem, som ikke kunne røre væggen med baghovedet ved start.

Flere spørgeskemaundersøgelser med personer med rygsøjlegigt viser, at personer med et fysisk aktivitetsniveau på mindst 150 minutter om ugen med moderat intensitet, hvor man bliver lidt forpustet (WHO's anbefaling), har en bedre funktionsevne, livskvalitet og selvoplevet helbred end personer med et lavere fysisk aktivitetsniveau - og især i forhold til personer med et meget lavt aktivitetsniveau.

Udfordringen ved livslang forebyggende træning er, at træningen løbende skal tilpasses de ændringer, der uundgåelig vil komme i løbet af livet både fysisk, psykisk og socialt. Det handler for det første om at bevare motivationen. Det er jo ikke svært, hvis man føler, at man får det bedre af træningen og er glad for at bevæge sig. Det er straks værre, hvis man ikke er glad for at bevæge sig og ikke føler, at man får det væsentlig bedre ved at træne. For det andet vil der for mange komme perioder med forværring i sygdommen eller tilstøde komplikationer, som kræver, at træningen tilpasses disse forhold, og ofte er der brug for professionel råd og vejledning. For det tredje er der nogle, som af den ene eller anden grund ikke er i stand til at træne i en længere periode og mister meget af sin fysiske funktionsevne og derfor har behov for en mere intensiv træning – eventuelt under indlæggelse – for at genvinde den mistede funktionsevne. »

Hvad vi helt sikkert ikke ved

Kan regelmæssig og vedvarende træning forhindre eller hæmme udvikling af forkalkninger og sammenvoksninger i rygsøjlen?

Der er ikke lavet undersøgelser, som specifikt har undersøgt, om en årelang og målrettet træning kan forhindre eller hæmme udvikling af forkalkninger og sammenvoksninger i rygsøjlen.

Laboratorie- og dyreforsøg har endda vist, at stress og belastning på senetilhæftninger og diskus fremmer inflammation og forkalkninger, og flere undersøgelser har vist, at personer med hårdt fysisk arbejde har flere forkalkninger og sammenvoksninger i rygsøjlen end personer uden hårdt fysisk arbejde. Mænd har flere forkalkninger og sammenvoksninger i rygsøjlen sammenlignet med kvinder, og det samme gælder for rygere i forhold til ikke-rygere.

Imidlertid ved vi historisk, at manglende bevægelighed af rygsøjlen i korset næsten altid medfører en mere eller mindre total sammenvokset rygsøjle over en kort årrække. Desuden ved vi, at et knoglebrud skal holdes i ro (for eksempel i gips) for at hele op. Ved et ustabilt knoglebrud vokser knogleenderne ikke sammen, og det kan ende med, at der dannes et "falsk" led mellem de to knogleender.

En normal sidebøjning (lige til siden med ryggen mod en væg) på mindst 18 cm til hver side indikerer, at der er stor sandsynlighed for, at der ikke er forkalkninger i rygsøjlen. Dog kan perioder med stor sygdomsaktivitet få målet til at blive mindre, men vil igen normaliseres, når sygdomsaktiviteten aftager. Ved tiltagende forkalkninger vil målet blive mindre og mindre gennem årene.

Mine anbefalinger

Det er op til hver enkelt person, hvordan man vil leve med sin kroniske rygsøjlegigt, men det værste, du kan gøre, er at negligere sygdommen.

Du behøver ikke at gøre så meget andet end at føre en sund livsstil. Men det er desværre ikke så let for alle. Hvis du ikke er glad for fysisk aktivitet, har du et problem. Heldigvis kan du komme langt, uden at du behøver at iklæde dig træningstøj og blive svedig. Er du glad for fysisk aktivitet, skal du bare lave al det, som du har lyst til, så længe du ikke oplever, at du får flere og flere smerter efter træning.

Vigtigste anbefaling

Vær fysisk aktiv i mindst 150 minutter om ugen med moderat intensitet, hvor du bliver lidt forpustet. Hvis du er yngre end 65 år, kan du nøjes med mindst 75 minutter om ugen med høj intensitet, hvor du bliver meget forpustet.

Den fysiske aktivitet kan fordeles over to-syv dage om ugen, for eksempel fem gåture om ugen af 30 minutters varighed, eller tre løbeture af 25 minutters varighed.

Al aktivitet tæller med i regnskabet, bare det mindst er af ti minutters varighed.

Lav de fysiske aktiviteter du kan lide. Der er ingen aktiviteter, der er bedre end andre med hensyn til den generelle sundhed.

Specifikke anbefalinger

- Gør det til en vane at bevæge din rygsøjle i alle retninger i løbet af dagen.

For eksempel kan du dreje kroppen, mens du svinger med armene fra side til side - runde ryggen og bøje ryggen bagover med løftet hage - dreje hovedet fra side til side - trække hagen ind, mens du fører nakken bagud og retter den øvre ryg.

- Styrk benmuskler *(f.eks. knæbøjninger, rejse og sætte sig på en stol).*
- Træn kropstabiliteten - styrk de dybe muskler i ryg og mave *(se nedenstående billeder).*



Modificeret "planke": Relativ let øvelse. Hold stillingen i 30-60 sek. Gentag 3-6 gange (2-3 gange pr. uge).



Planken: Svær øvelse. Hold stillingen i 30-60 sek. Gentag 3-6 gange (2-3 gange pr. uge).

Træn specifikt mindst tre gange om ugen, hvis du har morbus Bechterew

Forslag til øvelser:

- Maksimal sidebøjning fra side til side i rygsøjlen, gerne med armene over hovedet. (2 x 10 gentagelser)
- Maksimal passiv bagudstrækning af rygsøjlen. (2 x 10 gentagelser)

Disse to bevægelser bliver først og mest påvirket af forkalkningsprocessen i rygsøjlen. Dette hænger sandsynligvis sammen med, at de første forkalkninger kommer i siden og bagtil på ryghvirvlerne, og hvis bevægelse kan hæmme forkalkningsprocessen, vil det sandsynligvis være sidebøjning og bagoverbøjning, der har den største effekt. Desuden mobiliseres brystkassen ved sidebøjning.





Maksimal bagoverbøjning med en relativ stiv rygsøjle og normal fleksibel rygsøjle.

Hvis du er ældre end 65 år

- Træn balanceøvelser (f.eks. stå på et ben og sving det andet ben rundt i en cirkel).
- Minimer risiko for fald, hvis du har en relativ stiv rygsøjle (f.eks. brug altid gelænderet, når du går på trapper).

≫

Risiko for brud på rygsøjlen er større ved en stiv rygsøjle i forhold til en fleksibel rygsøjle. Rygsøjlen bliver typisk stivere med alderen – dels på grund af aldersrelaterede forandringer og dels på grund af tiltagende forkalkninger og sammenvoksninger. Ved brud i halsrygsøjlen er der stor risiko for neurologiske komplikationer på grund af tryk på rygmarven. Der er årligt cirka 20 brud på rygsøjlen hos personer med morbus Bechterew i Danmark og oftest hos mænd.

Andre anbefalinger, hvis du har morbus Bechterew

- Deltag i vederlagsfri fysioterapi, da den har en god effekt på funktionsevnen, men også fordi du hele tiden er i kontakt med en fysioterapeut, som kan vejlede og rådgive dig, hvis der opstår nye symptomer/smerter i bevægeapparatet.
- Det er bedst at deltage på et rent Bechterew-hold, da træningen vil være mere målrettet og tilpasset til personer med morbus Bechterew, og du kan dele erfaringer med andre personer med sygdommen.

Vær opmærksom på

Træning skader dig ikke, og der er ikke noget, der går i stykker, selv om mange oplever øgede smerter et-to dage efter hård træning.

Husk dog, at fordi du har rygsøjlegigt, er du ikke beskyttet mod at få andre sygdomme og aldersrelaterede skavanker. Forhold som måske kræver, at din træning tilpasses disse forhold.

Ved inflammation i og omkring skulderled skal træningen tilpasses, ellers kan du få unødvendige og længerevarende smerter. Det samme gælder inflammation i senetilhæftninger og især omkring hælbenet.

Desuden skal du være opmærksom på, at pludselig opståede stærke smerter i ryggen kan skyldes et stort sammenfald i en ryghvirvel på grund af knogleskørhed (osteoporose). Det opstår hyppigere hos kvinder og med stigende alder. Du bør søge læge og få det nærmere undersøgt, og din træning skal tilpasses de nye forandringer i rygsøjlen. Mindre sammenfald i forkanten på en brysthvirvel mærkes sjældent, men flere små sammenfald gør dig mere rundrygget, og din nakke-vægafstand bliver større.

Hvis du gradvis får flere og flere smerter i ryggen, som ikke bedres ved træning, og du samtidig oplever smertelindring ved at lægge dig ned, skal du straks søge læge. Det kan være tegn på inflammation i en af diskus endeflader (Anderssons læsion), som kræver ro for at hele op eller operation. Tilstanden er relativ sjælden og opstår oftest i en alder under 50 år, men der er nogle få tilfælde hvert år i Danmark.

Krystalkuglen

Udvikling af biologisk medicin har været et stort fremskridt i behandlingen af rygsøjlegigt, og der skal nok komme nye typer af biologisk medicin i fremtiden. Imidlertid kender vi først effekten af livslang behandling med biologisk medicin om 20-30 år.

Den største landvinding i den nærmeste fremtid vil nok være, at man ud fra forskellige parametre i blandt andet blodprøver kan klarlægge hvilken medicin, som vil have den

bedste effekt uden større bivirkninger hos den enkelte patient.

Imidlertid ved vi allerede nu, at den nuværende biologisk medicin hæmmer den inflammatoriske proces i forskellig grad hos den enkelte patient, og at den heller ikke helt stopper udviklingen af forkalkninger ved morbus Bechterew. Derfor vil fysisk aktivitet og træning stadig være en vigtig brik i behandlingen af rygsøjlegigt i den nærmeste fremtid.

Der skal nok komme nogle nye trends med hensyn til træning i fremtiden, men personligt tror jeg ikke, at der kommer noget, som radikalt vil ændre på tilgangen til træning ved rygsøjlegigt. Jeg kan dog ikke udelukke, at der kommer medicin, som helt eller delvis kan stimulere kroppen på samme måde, som fysisk aktivitet gør. Medicin kan måske endda gøre, at du, der i dag oplever, at træning er anstrengende og besværlig, ligefrem vil opleve en glæde ved at bevæge dig.

Rygsøjlegigt – en kompliceret størrelse

Jens Ole Rasmussen har i mange år været foreningens ekspert i rygsøjlegigt/morbus Bechterew. I Magasinet om Rygsøjlegigt nr. 3 2024 skrev Jens Ole om, hvad rygsøjlegigt er, og hvordan det udvikler sig. Hvis du ikke fik læst det, så se artiklen på www.rygsoejlegigt.dk.

Om Jens Ole Rasmussen

Uddannet fysioterapeut i 1973 i København og indtil 2014 har han både været selvstændig med egen klinik og overfysioterapeut på Gigtforeningens behandlingssteder i Gråsten og Middelfart.
Jens Ole Rasmussen har haft flere Bechterewhold på Montebello.
Siden 2014 har han årligt opdateret de kliniske retningslinjer for fysioterapi til patienter med morbus Becherew/axial spondyloarthritis.



Landsdelsforening Hovedstaden

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

Kære medlem

Så nærmer julen sig og vi vil fra bestyrelsen ønske alle vores medlemmer en rigtig glædelig jul og et godt nytår. Vi takker for opbakningen til de arrangementer vi har lavet hen gennem året.

Vores sidste arrangement i år var et medrivende og inspirerende foredrag af Christine David, som fortalte om hvordan man får det bedste ud af et liv med kroniske smerter eller sygdom. Vi var næste 50 deltagere og vi fik meget med hjem fra foredraget, blandt andet omkring værktøjer og ideer til at kunne håndtere en til tider svær hverdag. Foruden Christine selv, hørte vi også fra hendes partner om hvordan det er at leve sammen med en der er kronisk syg. Kunne du ikke deltage, så kan det varmt anbefales, hvis du skulle få muligheden.

Planen er at vi afholder vores generalforsamling den 19. marts 2025, og det bliver samme sted som i år, på Comwell i Nordhavnen. Mere information om det kommer i invitationen som du modtager i starten af februar.

Glædelig julehilsen
Fra bestyrelsen i Hovedstaden



FOTO@Giuseppe Liverino

Landsdelsforening

Sjælland Syd

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

Så er det tid til at vi skal ønske hinanden en glædelig jul. Samtidig kan vi jo også se frem til et nyt år hvor vi igen skal mødes til spændende arrangementer.

I indeværende år har vi haft besøg af Jens Ole Rasmussen, der gav os et historisk indblik i diagnosen Morbus bechterew og dens behandling op gennem tiden.

Vi havde et par skønne dage i Silkeborg, da vi var til landsmøde med Østjylland som vært.

Vi har været på besøg på Fuglsang museum på Lolland og senest har vi traditionen tro haft vores julesammenkomst. Der er bestemt ingen grund til at ændre på en tradition lige med undtagelsen af, at det i år har haft en anden lokalitet eftersom vi har været i Haslev.

Alt dette er vores egne ting men nogle af jer har også gjort brug af indbydelserne fra de andre landsdele – bliv endelig ved med det.

Bestyrelsen ser frem til at møde jer i 2025 og ikke mindst til at vi skal ses til landsmødet, hvor det jo i 2025 foregår i vores landsdel, så forhåbentlig vil rigtig mange af jer deltage.

Glædelig jul og godt nytår ønskes I af bestyrelsen i Sjælland syd.

Susanne Pedersen



Landsdelsforening

Vestsjælland

Fungerende formand
Dorthe Kirk
Revvej 47 A.1 • 4220 Korsør
Tlf.: 2882 7742 • kirkdorthe@gmail.com

Kære medlemmer

I lokalforening Vestsjælland ser vi frem mod foråret, hvor vi skal afholde vores generalforsamling.

Generalforsamlingen afholdes **Lørdag den 29. Marts 2025 kl.11 i Kalundborg foreningslokaler i Kordilgade 4.**

Efter generalforsamlingen, er vi vært ved lidt smørrebrød og derefter afholdes der bankospil.

Nærmere herom i næste blad, men reserver meget gerne datoen allerede nu. Vi håber at se mange af vores medlemmer, så vi kan få en aktiv lokalforening igen.

Vi vil ønske alle vores medlemmer en glædelig jul og godt nytår, når vi alle når så langt.

Dorthe Kirk



FOTO©Destination Sjælland/Daniel Vincent

Landsdelsforening

Fyn

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

Mest vigtigt er, at vi er gået i gang med at planlægge landsmødet 2026. Det kan allerede nu oplyses, at det kommer til at foregå på Christiansminde i Svendborg den første weekend i maj. Medlemmer som har været med i en årrække, kan måske huske, at vi tidligere har arrangeret landsmøde på stedet dér, med den fine udsigt over Svendborgsund.

På det seneste bestyrelsesmøde udviklede der sig en reel "hjernestorm" over emner som vi kunne bringe i anvendelse som fremtidige aktiviteter. De kommer her i vilkårlig rækkefølge og det sker selvfølgelig i en håb om, at nogle af vores medlemmer vil byde ind, dels med favoritønsker, dels også gerne andre forslag til fremtidige arrangementer. Og det følgende er endda kun uddrag af den samlede "brainstorm":

- Tur med mini-racerbane i Fredericia
- Bridge-walking over den gamle Lillebæltsbro
- Hvalsafari ved Lillebælt
- Strøjersamlingen ved Assens (veteranbiler)
- Øhavsmuseet i Faaborg
- De japanske haver i Broby
- Naturama i Svendborg
- Forsorgsmuseet – også i Svendborg
- Cykeltur Strynø rundt
- Vikingemuseet Ladby ved Kerteminde

Når dette blad er i trykken, er vi i færd med vores årlige kombinerede jule- og bowling-arrangement i Odense. En god tilbagevendende begivenhed.

Venligst
Ally Granhøj



En repræsentant fra foreningen har været til træning hos SANO i Middelfart. Efter en hurtig votering blandt deltagerne (kun mandlige) var der øjeblikkelig enighed om det bedste billede, nemlig af instruktøren, fysioterapeut Rikke Øxenberg. Nærmere herom andetsteds i bladet.

Landsdelsforening Sønderjylland

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

Kære Medlemmer.

Så er kalenderåret 2024 ved at være gået.
Den første frost kom til Danmark den 4. okt.

Den 7. september blev sommerudflugten afholdt med 24 medlemmer. Turen gik til flotte Mandø, hvor der bor 34 personer. Mandø bussen kørte os over vandet i strålende solskin til øen. Vi fik en dejlig frokost på restauranten ved ankomst. Efter middagen gik turen videre til en interessant rundvisning på øen. En guidet tur, hvor lattermusklerne blev flittig brugt. En rigtig dejlig dag.

Det årlige Julearrangement finder sted torsdag den 28. november 2024 og afholdes i Ahlmannsparken i Gråsten.

Husk tilmelding. Altid plads til flere.

Generalforsamlingen den 13. marts 2025 afholdes i Holbøl.
Psykolog Yasmin Hendrick kommer med et Spændende foredrag.

Så sæt kryds i kalenderen.







Landsdelsforening

Vejle-Ribe

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

Kære Medlemmer.

Vi nærmer os jul og jeg vil herfor benytte lejligheden til at ønske jeg alle en rigtig glædelig jul.

I bestyrelsen arbejder vi med planlægning af arrangementer 2025 og jeg vil herfor bede om at der sættes kryds i kalenderen den 29.03.25 hvor der afholdes generalforsamling på Posthuset i Kolding. Vi har her været så heldige at få foredragsholder og livsstilsekspert Mads Bo ud at fortælle om simpel sundhed med sit aktuelle foredrag "High on Life" og her afprøver nogle af hans juicer. Ligeledes arbejder vi på foredrag med tidligere direktør på Lego Morten Bonde, hvor livet tager en drejning, da han bliver ramt af en øjensygdom der gør ham næsten blind. Et livsbekræftende foredrag med en fortælling om en livsvilje og evne til at leve et andet liv. Foredraget bliver den 13.09.2025, nærmere sted og invitation følger.

Herudover forventer vi også at kunne afholde julefrokost med banko og bowling november 2025.

Jeg glæder mig over at vi en så velfungerende bestyrelse, hvor der kommer mange idéer på bordet og vi har mulighed for at planlægge nogle spændende foredrag. Jeg glæder mig også over de medlemmer der kommer til vores arrangementer, men der er plads til flere og jeg håber at vi det kommende år kan tiltrække flere medlemmer.

Med venlig hilsen
Monica Andersen
Formand, Vejle-Ribe Landsdelsforening



Landsdelsforening Østjylland

Formand
Søren Nielsen
Langballe 158 • 8320 Mårslet
Tlf. 2843 1293 • snielsen@profibermail.dk

Bestyrelsesmøderne har selvfølgelig i første omgang handlet om evaluering af Landsmødet 2024 i Silkeborg. Det var et meget vellykket, men også arbejdskrævende projekt, der krævede en stor indsats af de involverede, og endnu engang en stor tak til dem.

Siden har der været meget fokus på det nyligt afsluttede medlemsarrangement på Moesgaard Museum. Her var der 25 tilmeldte til særudstillingen "Moder Jord". Som altid er Moesgaards særudstillinger et besøg værd. Vi blev delt i to hold, som fik den guidede rundvisning. Utroligt spændende og vedkommende.

Efter en let frokost i museumscafeen serveredes kaffe og the samt 'dagens kage'. Derefter var der mulighed for at se museets øvrige udstillinger på egen hånd. Da museet er meget handicapvenligt med lifte og elevatorer osv., er det let at komme rundt, og der var der mange, der benyttede sig af muligheden. Et godt og spændende arrangement.

Næste medlemsarrangement bliver en kombineret begivenhed på Juleskibet Svanen den 30.11.2024. Det drejer sig om en havnerundfart på det handicapvenlige skib Svanen med indlagt julebuffet.



Glædelig jul samt godt nytår
Hilsen Søren Nielsen














MODER
JORD


ROYAL

Landsdelsforening

Midt/Vestjylland

I landsdelsforening Midt/Vest Jylland har vi pt. Ikke en fungerende landsdelsbestyrelse. Der arbejdes kontinuerlig på at finde en løsning til medlemmenes bedste. De tilstødende landsdelsforeninger vil invitere medlemmer i Midt/Vestjylland til deres arrangementer.

Den 6. september afholdte vi i Midt/Vest en hyggelig aften i Aulum skytteforeningen.

Vi var 20 deltagere. 3 børn og 17 voksne som prøvede kræfter med både riffel og pistol skydning.

Efter alle deltagere havde skudt indledende 20 gældende skud med salonriffel, gik de 6 bedste fra indledende skydning videre til finaleskydning.

Her blev de 6 bedste reduceret en efter en, ved at den der havde skudt mindst godt, måtte forlade konkurrencen. Til sidst stod der 2 deltagere tilbage. Og måtte skyde om førstepladsen og der trak Susanne Dejgaard det længste strå og kunne udnævnes som vinder.

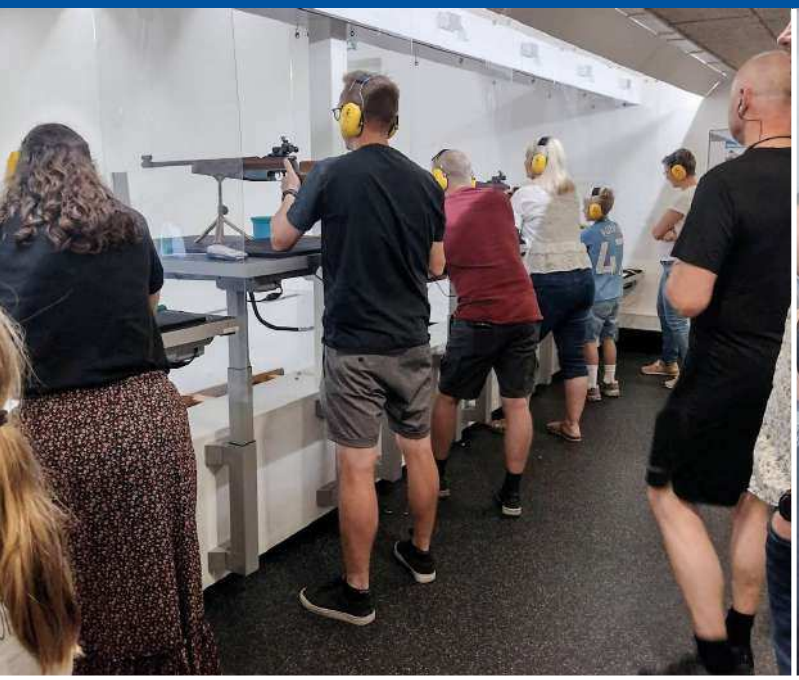
De 3 børneskytter gjorde det også rigtig flot allesammen, så de vandt alle sammen 1 pladsen i deres aldersgruppe og det medførte naturligvis en præmie med tilhørende klap-salver.

Efter skydningen, sluttede vi af med en skinkeschnitzel med alt hvad dertil hører. så der var vist ingen der gik sulten fra bor-det.

Vi havde en rigtig god eftermiddag og aften. Alle hyggede sig og fik snakket. Der var deltagere lige fra Ålborg til Nordborg så jeg tror næsten hele Jylland var repræsenteret. Det var superskønt med så stor opbakning, så det kunne jo godt være potentiale til yderlige arrangementer i Midt Vest kredsen.

Så er der nogle der ligger inde med gode ideer, så er det bare med at tage fat i hoved-bestyrelsen, de har været superbehjælpelige med afholdelsen af arrangementet i Aulum.










FODEN
47







Landsdelsforening Nordjylland

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

Kære medlemmer

Så er der lidt nyt fra Nordjylland...
I oktober havde vores medlemmer mulighed for ren selvforkælelse i Skallerup Klits wellnessafdeling ***Romulus***. Dagen startede med Henrik bød velkommen til alle medlemmer, som fik en fin drikkedunke som gave. Der var mulighed for forkælelse med gus, vand ude og inde i mange forskellige temperaturer, sauna, massage og meget meget mere. Der var mulighed for afslapning, men også samtaler på kryds og tværs i et helt unik miljø, som sendte tanker tilbage til det gamle romerrig.

Ved middagstid blev der serveret salatbuffet med kylling og tun. Under opholdet var der også mange typer drikkevare og frugt tilgængeligt. Med andre ord, der manglede virkelig ikke noget.

Tak til vores medlemmer for god stemning og deltagelse i arrangementet.

Vi vil gerne ønske jer alle en glædelig jul og et godt nytår.
Vi ser frem til et nyt år med spændende arrangementer og nye muligheder for fællesskab. Tak for, at I er en del af foreningen. Vi glæder os allerede til at afholde bowlingarrangement og generalforsamling i det nye år.

Hilsen Bestyrelsen i Nord







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

BYGMA BELLINGE
Rughøjvej 11, 5250 Odense SV
Mail: Bellinge@bygma.dk
www.bygma.dk
Tlf. 65 96 17 81



PIPETEK A/S
Gammelgårdevej 40
6855 Outrup
Tlf. 30 94 00 84
info@pipetek.dk
www.pipetek.dk


Din professionelle entreprenør i Østjylland
D.A.K ANLÆG
Aut. kloakmester
Følg med på vores Facebook-side
Tlf. 2095 52 67 • www.dakanlaeg.dk


DEN GAMLE KRO
ANNO 1866
Rosenholmvej 3
8543 Hornslet
Tlf.: 86 99 40 07
info@gamlekro.dk
www.gamlekro.dk


Chr. Johannsen entreprenør
Oslovej 3 • 6230 Rødekro
info@byggeriforpengene.dk
Tlf. 74 67 24 62
www.byggeriforpengene.dk

NC Fugeservice


MADSEN'S FRISØRSALON
Østergade 12 · 8600 Silkeborg
Tlf. 86 82 39 49

SSA Auto

V/Søren `Super` Andersen

Alt i Reparation´er

29266217

LTA | auto

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

Skive Auto-Sadelmagerforretning
Tlf. 30 95 66 77
v/ Egon Holm
Specialister i
loftsbeklædning/lydisolering
Komplet stoflager
Viborgvej 28
7800 Skive
www.skiveautosadelmager.dk

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



PROFIL OPTIK
BY SYNSAM
Din lokale Profil Optik
Jernbanegade 16
6400 Sønderborg
Tlf. 74 42 25 54
soenderborg@profiloptik.dk
www.profiloptik.dk

Er du kasserer?
Vi skaber overblikket i dit foreningsregnskab og hjælper med
• Bogføring
• Års- og puljeregnskab
• Medlemsstyring
• Bedre udnyttelse af systemer som Conventus el. Winkas
• Hotline ved udfordring med regnskab eller system
Ring til Jette på 2279 2288
og hør, hvordan du kan spare tid og bekymringer.
OPTIVIZE
+45 2279 2288 · jette@optivize.dk · www.optivize.dk

PH BYG & SØN
EN LILLE VIRKSOMHED MED ET STORT VIRKE!
VI TILBYDER:
• ARBEJDE, STORT ELLER SMÅT, I HELE LANDET.
• ERFARING INDENFOR UDESTUER, VINTERHAVER OG TILBYGNINGER.
• ET SOLIDT STYKKE ARBEJDE!
KONTAKT OS OG FÅ EN UFORPLIGTENDE SNAK
VI ER MÅSKE DEN DU SØGER?
29 13 42 93
KONTAKT@PHBYG-SOEN.DK

Professionel entreprenør til nybyg & andre byggeprojekter samt vognmand, særtransport i Ringkøbing og Skjern
HEE ENTREPRISE A/S



Holstebrovej 79, Hee , 6950 Ringkøbing • Tlf. 97 33 53 60 • www.hee-entreprise.dk

Christians Synshal
Svendebuen 1, 3230 Græsted
Tlf 53 68 68 48
www.chr-synshal.dk



ALSBOWTECH®
Behandlingen er en blid og dynamisk behandlingsform baseret på muskel- og bindevævsterapi.
Grebene udløser et vibrationsmønster der stimulerer hormon- og nervesystemet til at arbejde hen i mod kroppens egen sunde og naturlige balance.
MUSEARM • TENNISALBUE • DÅRLIGE KNÆ
RYG-, NAKKE-, SKULDERPROBLEMER • SMERTER
MUSKELSPÆNDINGER • STRESS • HOVEDPINE/MIGRÆNE
Ring for nærmere info og tidsbestilling
v/ sygeplejerske Henrik Nielsen
Damgade 73 · 6400 Sønderborg · Tlf. 26 70 07 03 · info@alsbowtech.dk
Det er muligt at booke tid online: www.alsbowtech.dk

Paradisets Psykologiske Rådgivning
v/ Eydna Egholm
Bjernemark Byvej 2, Tåsinge
5700 Svendborg
Mobil 26 27 54 62
eydna@paradisets-pr.dk · www.paradisets-pr.dk

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

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

Beck
Honest Quality
Sandemandsvej 6 • 3700 Rønne • www.beck-liner.dk

Interflex
2021 ApS
Godthåbsgade 33 • 8000 Aarhus C
Tlf.: 40 19 16 40
E-mail: ll@inter-flex.dk

Ur- & Guldhuset
Bornholmercentret
Store Torv 11
3700 Rønne
post@ur-guldhuset.dk
Tlf.: 56 95 02 70
www.ur-guldhuset.dk
Hos os finder du et stort udvalg af:
• Ure
• Damesmykker
• Herresmykker
• Anledningsgaver
• Dåbsgaver
• Forlovelses- & vielsesringe

Vi forenkler byggeriet, så vores kunder kan koncentrere sig om at bygge bæredygtigt med god samvittighed. Ikke kun i dag – også for fremtiden.
www.lindab.dk
Lindab



Bedemand Willers
Algade 20
4281 Gørlev
Tlf: 61 28 03 85
Hovedgaden 15
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

VI STØTTER PARASPORTEN
Vores styrke er Deres tilfredshed
BYENS-
STILLADSER.DK PLATFORME.DK
Tlf.nr.: 86 29 24 42
Mail: info@ByensStilladser.dk • Web: byens-stilladser.dk

Danske Hoteller
www.danske-hoteller.dk
HOTEL Ansgar ESBJERG
Danske Hoteller
www.danske-hoteller.dk

Nyttige oplysninger

Gigtforeningens Rådgivning
Tlf. 3977 8080 • info@gigtforeningen.dk
www.gigtforeningen.dk

FNUG (ForeningeN af Unge med Gigt)
www.fnug.dk

Åbningstider mandag-torsdag kl. 9.00-15.00 • fredag kl. 11.00-14.00

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
Lisbeth.nielsen@rygsoejlegigt.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
Søren Nielsen
Langballe 158
8320 Mårslet
Tlf. 2843 1293
snielsen@profibermail.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
Fungerende formand
Dorthe Kirk
Revvej 47 A.1
4220 Korsør
Tlf.: 2882 7742
kirkdorthe@gmail.com

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

Tegnestuen Emmersbæk
Rådgivende Arkitektfirma

v/Henrik Nielsen
J. Weinkouffsvej 12 • 9850 Hirtshals
Tlf.: 23964615
www.tegnestuen-emmersbaek.dk

DØGNVAGT - 97 12 37 57

MULTIGLAS

Hedelandsvej 15 7400 Herning - 97 12 37 57
Kontakt@multiglas.dk - www.multiglas.dk

SØLVBAKKEGAARD
AVL & OPFORMERING

Vi avler verdens bedste grise og har den højeste SPF-X-status

Tustrupvej 5 • 8585 Glesborg
Tlf. 20 46 38 10 • www.solvbakkegaarden.dk

1 2 3 RENT
CLEANING IS LIFE

TLF. 2112 7055
TINGVEJEN 14

1-2-3-RENT.DK
8600 Silkeborg



OLE`s OLIE

Damhusvej 16 • 5750 Ringe • Tlf. 62 62 50 48

Din Særlige Pleje
- Vi er først tilfredse, når du er tilfreds!

Vi er leverendør under
Helsingør kommune,
Gribskov kommune
og Galdsaxe kommune

Hjemmehjælp med respekt for dig, dine vaner og dit hjem

H C Ørsteds Vej 6A • 3000 Helsingør • Tlf: 70 60 54 40
Mail: info@saerligepleje.dk • www.saerligepleje.dk

GROUP DC
GROUP DE CLOEDT

Dansk Natursten A/S

Tronholmen 28 B
8960 Randers SØ
Tlf.: 86 44 85 77
www.dansknatursten.dk

• Asfalt
• Beton
• Shipping
• Jernbane
• Specialopgaver
• Kystsikring

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

dof

IOF er en aftenskole for mennesker med et bevægelses-handicap i Hovedstadsområdet. Vores undervisning foregår i lokaler med gode adgangsforhold og særligt udstyr.



ARBEJDSMILJØEksperten

Personlig betjening
Tlf. 82363670

ARBEJDSMILJØEksperten
Auktionsgade 3
6700 Esbjerg

Telefon: +45 8236 3670
Email: mail@ameksperten.dk
www.ameksperten.dk

SUVERÆNT UDVALG I HERRETØJ

KAUFMANN

www.kaufmann.dk

Søndergade 53 Århus C 86 12 24 22

Simas Filters

Din leverandør af filtre til industri og ventilation

8500 Grenaa
+45 8758 1020

Rugvænget 10
mail@simas.dk

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

POST
PP DANMARK

BUNCH
BYGNINGSFYSIK
Staktoften 22A • 2950 Vedbæk
Tlf.: 5239 7952 • www.bunchbyg.dk

SAC
LEASING OG UDLEJNING AF KASSE- OG LADBILER
HELE LANDET
Følg os på facebook
www.sacbiler.dk

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

EN VÆRDIG OG SMUK
AFSKED MED DINE KÆRE



HOLMBEGRAVELSER.DK
Tlf. 66 17 28 81 · Risvangen 10 · 5210 Odense NV



pp busser
SERVICE • OMHU • SIKKERHED
EN GOD OPLEVELSE HVER GANG
Vi er specialiserede i befordring af borgere med særlige behov
pp busser • birkegårdsvej 32 • 8361 hasselager • 86 28 43 88 • pp-bus@pp-bus.dk