Nr. 1
Januar 2025
32. årgang

Magasinet om Rygsøjlegigt



MB på arbejdsarbladsen:
Den stædige kok

Pårørende er vigtige støtter:
For meget eller for lidt? Balancegang for Mette at hjælpe sin søn

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.

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

Q-PARK

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



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

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!



Af Claus-Ebbe Junker

Frivillig indsats er en dansk værdi

Når dette læses, er året 2025 allerede en måned gammel, foråret banker på døren, og vi kan i den grad mærke, at dagene er blevet længere.

Kongens første nytårstale blev leveret den sidste dag i det gamle år. Statsministerens sjette nytårstale kunne vi høre den første dag i det nye år.

Det glæder mit foreningshjerte, at Kongen hylder det frivillige arbejde som et vigtigt element i Danmark. Det frivillige arbejde er ét af mange afgørende elementer for at skabe sammenhængskraft i vores land.

Statsministeren nævnte ligeledes foreningslivet som et element i det danske fællesskab. Den passage var et lyspunkt i en tale, hvor tonen til tider var mere i mol end i dur.

Da jeg som 17-årig blev valgt til bestyrelsen i Landboungdommen på Sydfalster, havde jeg ikke forestillet mig, at foreningsarbejde skulle fylde en del af min fritid i foreløbig 45 år – stort set uden afbrydelse.

Professionelle sportsfolk, lokal-, regional- og folketingspolitikere, erhvervsledere mv. har trådt deres børne- og ungdomssko i de lokale fodbold- og håndboldklubber, gymnastikforeninger, ungdomspartier samt diverse branchers og fagforeningers ungdomsorganisationer. Alle hylder det lokale foreningsarbejde som en afgørende del af deres "opdragelse". En opdragelse, der har været båret af frivillige ildsjæle med en brændende interesse for lige netop "deres" forening og medlemmer.

Uanset om man yder en indsats som frivillig i det lokale kultur- eller forsamlingshus, gymnastikforening, fodboldklub eller i vores patientforening – er indsatsen vigtig for medlemmerne.

Derfor håber jeg, at I vil engagere jer i bestyrelsesarbejdet, når landsdelsforeningerne afholder generalforsamling i det tidlige forår.

Når de lokale generalforsamlinger er afholdt, nærmer tiden sig for årets landsmøde. Landsmødet 2025 bliver arrangeret af Sjælland Syd og afholdes i slutningen af maj. I kan læse mere om landsmødet inde i magasinet.

Den 18. november 2025 får vi mulighed for at beslutte, hvem der skal sidde i de 98 byråd og 4 regionsråd fra 1. januar 2026 og 4 år frem. Nogle af tiltagene i sundhedsstrukturreformen betyder, at regioner og byråd deltager i de 17 sundhedsråd for at få sundhedsvæsenet tættere på befolkningen. Det bliver interessant at følge, hvordan sundhedsrådene kommer til at fungere.

Der er mange elementer i Folketingets aftale om rammerne for det fremtidige sundhedsvæsen. Det er et stort ønske for mig, at de konkrete politiske aftaler indgås med bredest muligt flertal i Folketinget. Det vil give en høj grad af sikkerhed for et stabilt sundhedsvæsen, uanset hvordan Folketing og regering bliver sammensat efter næste folketingsvalg.

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

Chr. Johannsen
entreprenør

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



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



BRØRUP
BILCENTER

Esbjergvej 76 • 6650 Brørup
Tlf. 75 38 14 23 • mail@brorupbiler.dk
www.brorupbiler.dk



VI GIR DIG de rigtige **løsninger**
med de rigtige **materialer**
med den rigtige **samarbejdspartnere**.

merton

Merton A/S
Lillehøjvej 10
8600 Silkeborg
+45 86 80 13 44
merton@merton.dk
www.merton.dk



DEN GAMLE KRO
ANNO 1866

Rosenholmvej 3
8543 Hornslet
Tlf.: 86 99 40 07
info@gamlekro.dk
www.gamlekro.dk





H.H. Jørgensen
Vivild

Tlf: 86486373 Mobil: 25141218
Lystrupvej 7, 8961 Allingåbro



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

NC
Fugeservice



VI FUGER ALT INDEN FOR:
- DØRE/VINDUER
- LOFTER
- GULVE
- BADEVÆRELSER
- BORDPLADER
- BETONELEMENTER

Ring 20 82 28 53 og få et uforpligtende tilbud!



Husk tilmelding

til landsmøde 23.-25. maj 2025

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

Indhold nr. 1 · 2025

Kort nyt 8

De gav mig håb 10

Undersøgelse viser, hvordan pårørende trives 16

Ulrich Munch Sonne-fonden 18

Den stædige kok 20

Der er hjælp at hente 26

LANDSMØDET: Velkommen til Hotel Klinten 28

Program for Landsmødet 29

Tilmelding 30

Landsdelsforeninger 32

Nyttige oplysninger 42



Behandling af gigtsygdomme samles

Rigshospitalets Afdeling for Rygkirurgi, Led- og Bindevævssygdomme har samlet behandling af gigtsygdomme på færre klinikker.

Afdelingen behandler patienter med gigt-, led og bindevævssygdomme i hele Region Hovedstaden og har klinikker på flere hospitaler i regionen. Men nu er behandlingen samlet to steder, på Rigshospitalet – Glostrup og på Frederiksberg Hospital. Det gør man for "at imødekomme ændringer i patienternes behov for behandling, skabe mere sammenhængende patientforløb og styrke patientens muligheder for at leve sit liv udenfor hospitalet".

Sammenlægningerne betyder, at Klinik for Led- og Bindevævssygdomme Nordsjællands Hospital i Hillerød er flyttet til Rigshospitalet – Glostrup, mens Klinik for Led- og Bindevævssygdomme på Gentofte Hospital er flyttet til Frederiksberg Hospital.

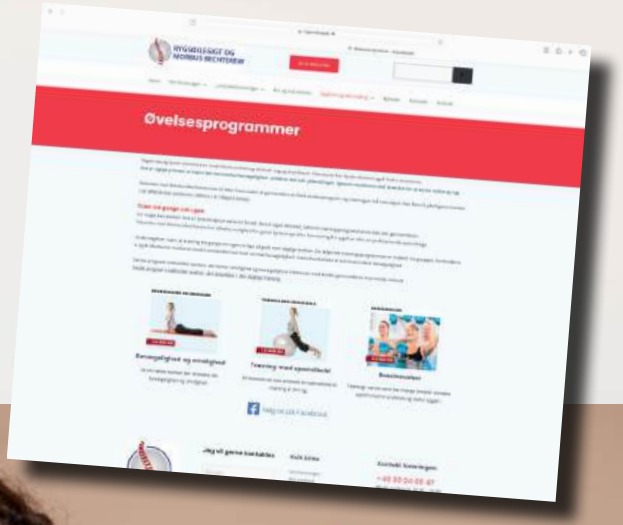
Træn med rygsøjlegigt-foreningen

På rygsoejlegigt.dk finder du en række forskellige øvelsesprogrammer, som du kan bruge direkte i din træning.

For træning skal der til. Fysisk aktivitet kan modvirke krumhed og stivhed i ryg og brystkasse. Derudover kan fysisk aktivitet også lindre smerterne.

Træningsprogrammer er inddelt i to grupper – en der omhandler led med normal bevægelighed og en, der anbefales til led med nedsat bevægelighed. Selve træningsøvelserne omfatter øvelser med bold, bassintræning samt bevægelighed og smidighed.

SKAN OG KOM SÅ I GANG







”De gav mig håb”



Da Nicklas
fik konstateret rygsøjlegigt,
anede hverken han eller hans mor,
hvad det var.
På internettet fandt hun
imidlertid al mulig information,
som godt kunne virke skræmmende.
Men ved hjælp af blandt andet samtaler
med frivillige i rygsøjlegigt-foreningen fik hun ro på.
Det er hun meget taknemmelig for i dag

Af Arne Ditlevsen, freelancejournalist

Mette husker det tydeligt. Der var corona, og landet var lukket ned. Telefonen ringer, og det er hendes søn Nicklas, der siger: ”*Mor, jeg havde så stærke smerter, da jeg vågnede i morges, at jeg var nødt til at få en veninde til at køre mig på apoteket*”. Pillerne havde han fået udleveret af en vagtlæge.

”Det er det allerførste, jeg husker, og det var det allerførste, der skete. Han vågnede en morgen og kunne simpelthen ingenting. Han havde så ondt i venstre side – altså det sad i hoften på ham,” fortæller Nicklas’ mor, Mette Starcke.

”Vi gik senere en lang tur ved hans lejlighed, hvor vi talte om, at det måske også var fordi, at han havde trænet så meget, så det kunne være en reaktion i hans krop. Det var vores teori.”

Smerterne kom og gik i en periode. Mette googlede løs – og finder på et tidspunkt ud af, at der er noget, der hedder rygsøjlegigt.

”Jeg læste en masse om det, blandt andet at regnbuehindebetændelse godt kan være en faktor. Og det havde han haft to gange. Så jeg sagde til ham, at det skulle han sige til lægen. På den måde tror jeg faktisk, »



Mette Starcke arbejder som billedkunstner i sin lejlighed i København. Hun udtrykker sig også kreativt ved klaveret. Men hvis hun skal have bearbejdet noget i forhold til sin søn Nicklas og hans rygsøjlegigt, så sker det typisk i samtaler med andre.

at lægen blev nysgerrig på, om det kunne hænge sammen. Nicklas endte hos en reumatolog, selv om det var meget, meget svært at få tid. Alt var lukket ned, og der var lange ventelister alle steder.

Men den dag ringede han og sagde, at din søn har sgu fået gigt. Jeg kan tydeligt huske, at han var meget cool omkring det. Jeg tror ikke engang selv, at han vidste, hvad det handlede om. Men det var jo selvfølgelig også en lettelse, fordi der nu var en årsag til den her smerte. Jeg gik ind og læste alt, hvad jeg kunne opstøve om rygsøjlegigt. Hvad er følgesygdommene? Hvad skal vi gøre? Og så videre, og så videre!"

Rystet

På det tidspunkt arbejdede Mette på Københavns Universitet i et sekretariat, hvor hun var omgivet af professorer i medicin og andre lægefaglige kolleger. Det udnyttede hun.

"Jeg snakkede meget med dem, og jeg tror, at jeg fik nogle fif fra inderkredsen om, hvad der var godt at gøre. For eksempel sagde de, at han skulle have en second opinion.





”Jeg kan godt høre, at det lyder lidt pylre-agtigt, men som mor er det sådan, kan I virkelig ikke gøre noget?”

”*I skal ikke bare godkende, at han har fået depotmedicin. Han skal videre. For ellers bliver han bare parkeret på smertestillende*”. De hjalp mig lidt til at finde ud af, hvordan vi skulle presse på. For ellers er man jo autoritetstro over for lægerne. Reumatologen sagde for eksempel, at Nicklas bare skulle have smertestillende depotmedicin – men han fik ondt i maven af det, som han så skulle have yderligere medicin for. Jeg sad på medhør, da Nicklas snakkede med reumatologen. Jeg var dybt rystet over den måde, de gjorde det på – at han bare blev parkeret på depotmedicin. Alternativet var jo at komme videre, blive undersøgt og finde ud af, om han skulle have noget andet medicin. Jeg kan godt høre, at det lyder lidt pylre-agtigt, men som mor er det sådan, kan I virkelig ikke gøre noget? Nicklas sagde faktisk til mig på et tidspunkt, at nu ville han ikke tale med mig om det mere.”

”Hvordan har dit liv været?”

For Mette var det ikke længere nok at tale med lægerne på arbejdet. Heldigvis var der hjælp at hente et helt andet sted. For i hendes søgen rundt på nettet om rygsøjlegigt var hun stødt på rygsøjlegigt-foreningen. »



”Jeg havde brug for at snakke med nogen, som på egen krop indgående vidste, hvad rygsøjlegigt er for en størrelse. Jeg fandt nogle telefonnumre og talte med flere fra Region Hovedstaden. Jeg ringede bare op, sagde at min søn havde rygsøjlegigt, men at jeg ikke viste så meget om det.”

Her skal det nævnes, at Mette faktisk vidste noget – hun havde således læst om de følgesygdomme med hjertet og tarmene, der er forhøjet risiko for. Alt det man måske ikke burde gøre, som hun selv formulerer det.

”Men så fortalte de deres egne historier. De tog sig tid, og de gav mig håb, fordi de kunne berette om, hvor godt et liv de har. Det var virkelig dejligt.”

Ikke længe efter deltog både Mette og Nicklas i Landsdelsforeningen Hovedstadens generalforsamling. Men Mette havde mod på mere, så efterfølgende deltog hun i flere forskellige møder. Og i 2024 blev hun valgt ind i bestyrelsen for Landsdelsforeningen Hovedstaden.

”Jeg var hooked. Det, der gjorde det for mig, det var både at deltage i noget bestyrelsesarbejde, det havde jeg selv beskæftiget mig med tidligere, men også det der med at kunne sidde og snakke med folk og høre, hvad har du gjort? Hvordan har dit liv været? Fortæl, fortæl, fortæl!”

Mette er lidt en sjælden fugl i det miljø, for hun har ikke mødt andre pårørende som hende selv.

”Det var lidt sjovt, for der var en, der sagde, at det havde de ikke set før. Men jeg tror, at det også giver mening for de andre at have sådan en som mig med.”

Vil ikke presse sig på

For 27-årige Nicklas er næste skridt formentlig biologisk medicin. Han er i hvert fald godkendt til det.

”Han ringede forleden dag og sagde, at han var indstillet på at starte på biologisk medicin. Og så fortalte han ellers, hvordan det gik.”

Og Mette – hun har lært ikke at sige alt for meget om sygdommen, medmindre hun bliver spurgt. For eksempel kan hun fortælle om oplevelser, hun har haft, hvis hun har været sammen med en masse andre, som har rygsøjlegigt. Men så trækker hun sig lidt fra det igen. For Mette handler det nemlig nu om ikke at presse sig på med spørgsmål og snak om sygdommen. Hun ved, at Nicklas ikke orker at blive mindet om den i tide og utide.

”Vi snakker ikke om det, medmindre han selv virkelig har brug for det. Så ringer han måske og siger: ”*Mor, nu skal du stille mig de der spørgsmål, du er så god til*”, og så får jeg til opgave at spørge ham om alt muligt, indtil han selv finder svar. For eksempel om han skal tage biologisk medicin eller ej, hvor han har været lidt bekymret for, hvad det gør ved immunsystemet.”

Mette er dog også blevet påpasselig med, hvad hun selv sætter sig ind i:

”Hvis jeg finder ud af et eller andet, tror jeg, at jeg kan være slem til at finde risikoen – den mindste lille ting, der kan være galt eller farligt. Det skal jeg ikke presse ned over hovedet på ham. Det er hans valg nu. Det er meget vigtigt.”



Undersøgelse viser, hvordan pårørende trives

Det er en sammensat rolle at være pårørende til en nærtstående, som har behov for omsorg, hjælp og støtte på grund af sygdom.

Nu kaster en stor national undersøgelse med titlen "Hvem er de pårørende i Danmark?" lys på pårørendes trivsel.

Første del af undersøgelsen, som Danske Patienter, VIVE og Trygfonden står bag, indeholder interviews med 54 pårørende og giver vigtige indsigter i, hvordan de pårørende trives, og hvilke udfordringer de møder i deres hverdag.

En af hovedkonklusionerne i undersøgelsen er, at det kan være en kompleksfyldt rolle fyldt med dilemmaer, følelser og ansvar. Og masser af praktiske opgaver.

Undersøgelsen gør problemstillingen mellem en presset offentlig sektor og flere og flere danskere, der lever med kroniske sygdomme, meget nærværende. For hvilke opgaver kan og bør pårørende løfte for deres nærtstående?

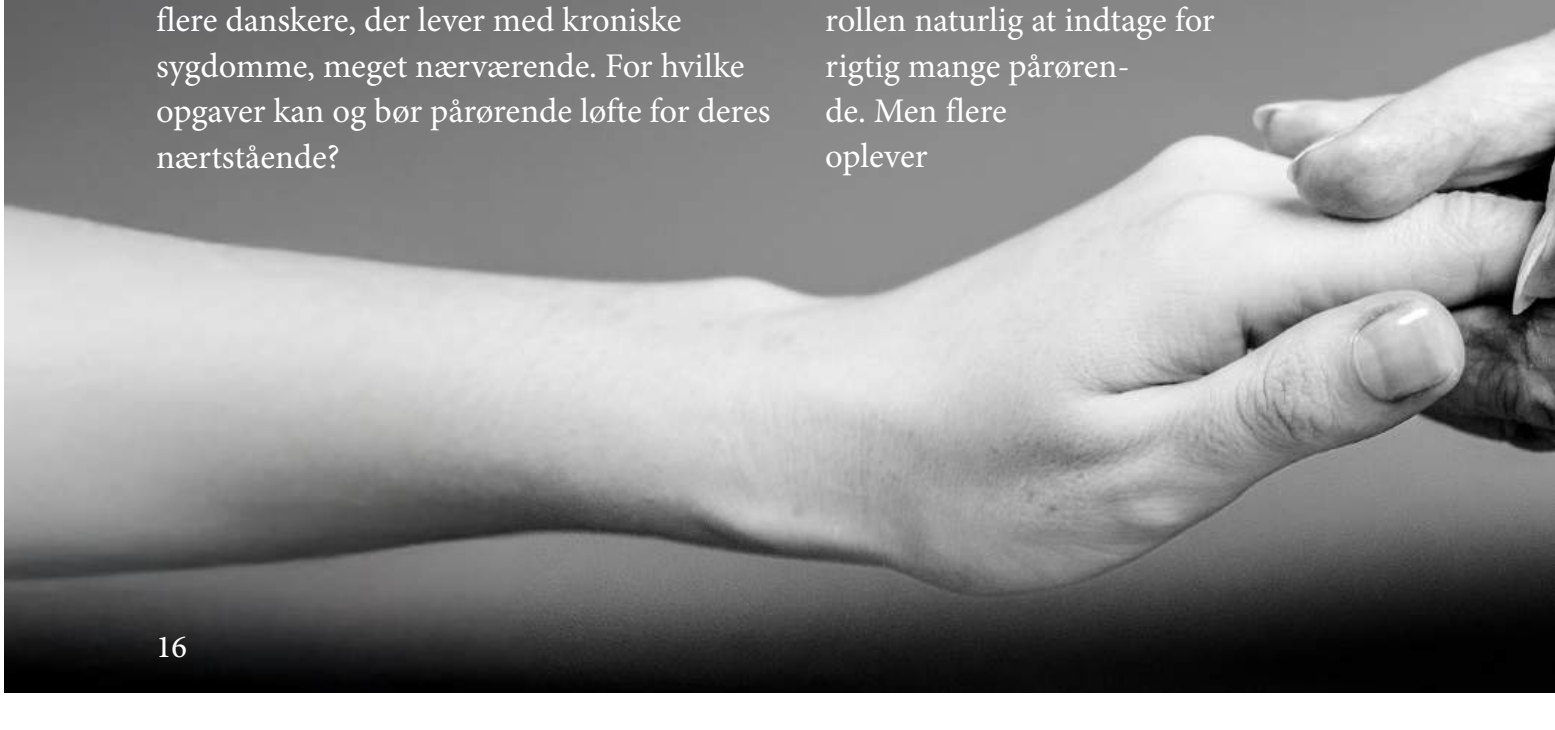
Ved undersøgelsens præsentation sidste år sagde Morten Freil, direktør i Danske Patienter:

"Undersøgelsen viser, at de pårørende som det mest naturlige i verden løser alverdens opgaver for deres nærtstående ved siden af et travlt arbejds- og familieliv. Til gengæld føler de sig ikke set som hele mennesker af det system, som de er så afhængige af. Det bør vi som samfund lære noget af."

Svære belastninger og åndehuller

Hvor belastet man er som pårørende afhænger naturligvis af mange ting: Den pårørendes egen livssituation, hvordan sygdommen udvikler sig, geografisk afstand til nærtstående og mulighed for at dele opgaver med andre pårørende eller få støtte fra det offentlige.

Ifølge Danske Patienter er hjælperrollen naturlig at indtage for rigtig mange pårørende. Men flere oplever



også, at de kan ende i svære og uforudsigelige situationer, som de ikke ønsker, og pårørende kan blive belastet i ekstraordinær grad, så de risikerer at brænde ud.

Derfor er åndehuller også vigtige for de pårørende. Det kan være at løbe en tur, opleve noget kulturelt eller noget helt tredje. Det viser bare, hvor komplekst det kan være at være pårørende, og hvor støtten til den pårørende kan komme fra både fagprofessionelle, patient- og pårørendeforeninger, sports- og fritidsforeninger, arbejdsmarkedet mv.

Det er første gang, at man samlet har undersøgt pårørende til nærtstående på tværs af sygdomsgrupper, svækkede ældre, handicap og misbrug. Interviewpersonerne repræsenterer også forskellige aldre, relationer til den nærtstående, er i forskellige livsfaser og geografisk spredt udover Danmark.

Resultatet af det samlede projekt, der også omfatter en spørgeskemaundersøgelse blandt 100.000 danskere, offentliggøres i begyndelsen af 2025.

SE HELE UNDERSØGELSEN PÅ WWW.DANSKEPATIENTER.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".

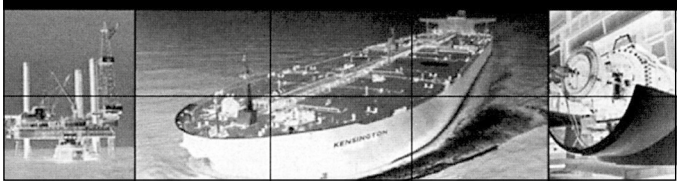
Ansøgningen skal indeholde fyldestgørende beskrivelse af hvordan det ansøgningen vedrører, opfylder fondens formål. Ved ansøgning om støtte til arrangementer medsendes program for arrangementet. Desuden skal alle ansøgninger indeholde et fyldestgørende budget.

Der er ikke et specielt ansøgningsskema. Ansøgning og budget kan sendes som PDF til fondens formand, Claus-Ebbe Junker senest 1. marts 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.



SCANCON®



SSH SSH Stainless a·s

HYDRAULIKCYLINDRE • HÅND- OG FODBETJENTE HYDRAULIKPUMPER
RETNINGSVENTILER • UNDERLEVERANDØRARBEJDE

Englandsvej 20 · 5700 Svendborg · Tlf. 6221 8531
Fax 6221 7840 · ssh@ssh-stainless.dk · www.ssh-stainless.dk

OK KØKKEN-RENOVERING

KØKKEN • BAD • GARDEROBE

Tlf.: 26 83 67 90

ABENA

Bestil dine plejeprodukter på
abenaprivat.dk
– og få kvalitet leveret til døren.

ADV052/DK/10.2023/AG/DM

Bare scan

BECAUSE WE CARE

BYGMA
BELLINGE

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

Murermester & aut. Kloakmester
Knud E. Jepsen's eftf. ApS
Råghøj 22 · Tlf. 97 769402
Kej.murer@mail.dk
Johannes: 40 78 02 97 • Kurt: 30 97 29 21
Vi klarer det hele og giver gerne et uforpligtende tilbud
• Landbrugsbyggeri • Nybyggeri
• Omforandringer • Reparationer
byg garanti

Nogle gange er der bare for mange tanker
Psykoterapeut
Klaus Skov
25306305
klaus@frit-sind.dk
Schweizerpladsen 7 1.th
4200 Slagelse

Hårby Mad og Slagter



Den grønne Vej 1 • Hårby - 8660 Skanderborg
Tlf. 8652 3933 • www.madogslagter.dk



Den stædige kok

At være kok er måske ikke det mest skånsomme fag, når man har morbus Bechterew. Men et fleksjob og diverse hjælpemidler har været med til at gøre arbejdslivet lidt lettere for Laila, der aldrig har haft en sygedag på grund af ryglidelsen

Af Arne Ditlevsen, freelancejournalist

Rygsøjlegigt-magasinet bliver taget imod med åbne arme af Laila Stelzner i hjemmet i Nordborg på Als. Det er en formiddag midt i december, så der er både brunkager, vaniljekranse og finskbrød på kagetallerkenen. "Det hører sig til," som Laila siger.

Hun har indvilget i at fortælle lidt om sit arbejdsliv med morbus Bechterew (MB) som en meget nærværende og ind i mellem meget smertefuld følgesvend. Men Laila er ikke sønderjyde for ingenting:

"Jeg har aldrig haft sygefravær på grund af min sygdom," slår hun fast. Det er dog ikke fordi, at Laila ikke har mærket noget til den. "Når det gjorde rigtig ondt, så gav min mand mig strømper og bukser på, og så... ja, når man først er i gang, så er man i gang. MB er jo ikke god, når du sidder stille."

Den nu 55-årige kok-uddannede alsing fik de første symptomer på rygsøjlegigt i starten af 1990'erne – ikke længe efter at hun blev uddannet som kok i december 1990 og startede hos Kvickly i januar 1991. I løbet af de næste par år begyndte hun at få rygsmerter. De gik hånd i hånd med mange omgange med regnbuehindebetændelser. Hun anede bare ikke dengang, at de to ting kunne hænge sammen.

"Jeg var ved egen læge, hos øjenlæge og kiropraktor, og jeg fejlede tilsyneladende ikke noget – de sagde ingenting."

Først i 2006 sker der noget.

Diagnose og en kold jomfru

De mange år med at bide smerten i sig, kommer til at stå i et helt nyt lys, da Laila bliver sendt til en ny øjenlæge på Sønderborg Sygehus. "Hun begyndte så at spørge, om jeg havde ondt i min lænd og ondt nede i benene. Og så tænkte jeg, stop! Du er min øjenlæge. Men så siger hun til mig, at hun tror, jeg har morbus Bechterew."

Efter flere undersøgelser bliver Laila i 2006 diagnosticeret med MB. Lige umiddelbart ændrer det ikke det store for Laila. Hun har familie med mand og barn og fuld fart på dagligdagen, så hun har ikke tid til at bekymre sig om gigt. Den medicin, hun får i første omgang, har desuden ringe virkning, så livet fortsætter som hidtil.

Arbejdsmæssigt var Laila stadig i delikatesseafdelingen i Kvickly. Her fik diagnosen betydning:

"Det var slut med alle de tunge løft. Indtil da så var det på lige fod med de andre. Der blev »

ikke taget hensyn." Det hænger også sammen med Lailas egen stædighed: "Hvis jeg havde rigtig ondt, kunne jeg godt bede om hjælp. Men ellers så er man jo også så stædig, at man bare gør det selv."

Lidt efter lidt kom der dog også nogle hjælpemidler, der gjorde arbejdet lidt nemmere for Laila.

"Vi fik et hævesænkebord, en kold jomfru, hvis det siger dig noget." Lidt research afslører, at det er en betegnelse for et inventar i et erhvervskøkken, som består af køleskabe med en tilhørende arbejdsplads, der gør det let at samle og anrette smørrebrød. "Jeg skulle have det op i højden, så jeg kunne stå oprejst og lave tingene og ikke stå sådan her," siger Laila og krummer ryggen sammen.

"Og så fik vi gummimåtter til at stå på i delikatessen og bistroen. Hvis du skal smøre 100 stykker smørrebrød, står du jo meget det samme sted, og der var sådan nogle gummimåtter gode."

Laila fik desuden specialindlæg til sine sko, fordi hun gik og stod hele tiden, betalt af kommunen. Hævesænkebordet og gummimåtterne ville kommunen dog ikke betale.

"Det betalte Kvickly, for kommunen ville ikke betale, da mine kolleger jo også kunne benytte dem, og selvfølgelig kunne de det, når vi gik det samme sted."

Fleksjob blev en udvej

Laila fik MB-diagnosen i 2006, og i 2007 får hun for alvor problemer med sygdommen.





**”Jeg sagde til min læge,
at det her gik ikke.
Du skal have et fleksjob, sagde hun.
Okay, og hvad er så det?”**

Kort om
Laila Stelzner

Laila Stelzner (55) er gift med Svend, og de har børnene Peter og Ida. Hun blev diagnosticeret med morbus Bechterew i 2006.

Laila er uddannet kok og arbejdede frem til sommeren 2024 i Kvickly. Her havde hun været siden 1991 bortset fra en afstikker til en lokal slagter i seks måneder. Nu er hun jobsøgende.

Laila holder gang i kroppen ved at gå ture, cykle, varmtvandssvømning og øvelser hjemme på stuegulvet hver morgen. ”Det ser ikke elegant ud, men det virker,” siger hun med et grin.

I 2018 fik hun konstateret sklerose. Den sygdom skulle ikke være relateret til hendes MB. Men medicin for sklerose fungerer ikke med biologisk medicin, som Laila får nu for MB. Heldigvis er sklerosen i ro. Kommer den i udbrud, aner hun ikke, hvad der skal ske.

Laila er formand for Landsdelsforeningen Sønderjylland.

”Det hele begyndte bare at ramle. Jeg skulle jo passe træning, hus, mand, to børn, børnenes fritidsinteresser. Og medicinen virkede ikke. Så jeg sagde til min læge, at det her går ikke. Du skal have et fleksjob, sagde hun. Okay, og hvad er så det?”

Laila kontaktede kommunen og snakkede med varehuschefen. ”Han ville godt beholde mig, så i løbet af 14 dage fik jeg et fleksjob. I starten kom jeg ned på 25 timer, senere kom jeg ned på 20 timer om ugen,” fortæller Laila, der desuden blev godkendt til biologisk medicin i 2012.

Laila kom på det, man kalder den gamle fleksjobordning. Det indebar blandt »

andet, at hun fik løn for fuld tid, men altså kun arbejdede 25/20 timer. Lønnen blev fastsat ud fra det, hun tjente, før hun gik ned i tid.

Efter 33 år i Kvickly stoppede Laila i dagligvarebutikken i sommeren 2024 efter en række forringelser i arbejdsbetingelserne, som hun ikke kunne acceptere. Så nu er hun jobsøgende.

Det næste job, Laila får, bliver imidlertid på den nye fleksjobordning. "Det er noget rigtig møg," siger Laila. Konkret betyder det, at hun skal forhandle sig til en timeløn for de 15 timer om ugen, som hun regner med, at hun skal have. Den timeløn skal kommunen så supplere op til de 37 timer. "Så jo bedre en timeløn, jeg selv kan forhandle mig til, jo mere får jeg også ved kommunen. Med den gamle ordning fik jeg fuld pensionsordning, men nu får jeg ikke pension for de 22,5 timer."

Der er altså mange ting, der er i spil for Laila i forhold til et nyt arbejde. Ikke mindst hvad hun skal lave. Hun har nemlig i år fået fjernet en godartet svulst fra hjernen. Men den operation betød, at hun mistede smags- og lugtesansen. Ikke det bedste værktøj at miste for en kok, selv om hun har madlavningen i fingrene og stadig sagtens kan lave mad.

"Lige nu er jeg sygemeldt, efter jeg fik fjernet galdeblæren. Min sagsbehandler har også sagt, at jeg skal slappe af. Men jeg skal nok finde et arbejde. Det skal være noget med mennesker og ikke være stillesiddende. Det skal bare ikke være weekendarbejde. Det har jeg haft i 33 år, og det må være nok."





LTA | auto

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

danrevi

VH REVISION
REGISTRAREDE REVISORER APS

Odense: Børstenbindervej 12B
Telefon 66 15 49 60

Assens: Søndre Ringvej 2
Telefon 64 71 16 88

vh@vhrevision.dk www.vhrevision.dk

Galten/Låsby
Fysioterapi
og Træning

Galten
Hørslevvej 3 • 8464 Galten
Telefon 86 94 36 47
www.galtenfys.dk

Låsby
Niels Bohrs Vej 22 • 8670 Låsby
Telefon: 86 95 19 30
www.laasbyfys.dk

MULTI-TEK
Kvalitetsprodukter siden 1988

Tlf.: 8711 0090
www.multitek.dk

Branddøre - Ståldøre - Brandporte
Sikkerhedsdøre - Brandvinduer

bangbogføring

8660 0051

Akuspecialist
Lien Ping

PRAKTISERENDE AKUPUNKTØRER

Ekspert i traditionel kinesisk medicin og akupunktur.
Speciale: Hovedpine, migræne, astma, iskias, tobaksafvænning m.m.

Havnegade 24-26, 8000 Aarhus C
Tlf. 86 18 20 96

Interflex 2021 ApS

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

FLMarketing
Agerbakken 21 · 8362 Hørning · Tlf. 7022 1870 · fl@flreklame.dk

Der er hjælp at hente

**Der findes en række forskellige støttemuligheder, som man kan gøre brug af, hvis man har rygsøjlegigt og er på arbejdsmarkedet.
Her er en oversigt:**



1. **Hjælpemidler:**
   Du/din arbejdsplads kan ansøge kommunen om hjælpemidler til arbejdsbrug. Hvem der søger, afhænger af, om hjælpemidlet ses som en indretning af arbejdspladsen, der er arbejdsgiverens ansvar, eller om hjælpemidlet er til personligt brug som for eksempel en ergonomisk stol.

2. **Fleksjob:**
   Hvis du ikke længere kan arbejde på fuld tid, kan kommunen hjælpe med at vurdere, om du er berettiget til et fleksjob. Det betyder, at du kan arbejde på nedsat tid med tilskud til din arbejdsgiver. Fleksjob efter den 'nye' ordning, der har eksisteret siden 2013, betyder:

   - **Løn for faktisk arbejdstid:**
     Du får kun løn for de timer, du faktisk arbejder. Fleksjobtilskuddet fra kommunen supplerer din indtægt.
   - **Fleksjobtilskud i stedet for tilskud til arbejdsgiver:**
     Kommunen udbetaler et fleksjobtilskud direkte til dig, hvilket betyder, at arbejdsgiveren betaler for de arbejdstimer, du præsterer.
   - **Midlertidige fleksjob for personer under 40 år:**
     Hvis du er under 40 år, bevilges fleksjob som udgangspunkt midlertidigt for op til fem år. Efter den periode vurderes din arbejdsevne igen.
   - **Økonomisk gevinst ved at arbejde mere:**
     Fordi fleksjobtilskuddet reduceres gradvist, jo mere du tjener, har du en økonomisk fordel ved at arbejde flere timer.
   - **Flere små fleksjob:**
     Du kan have flere små fleksjob samtidig, hvis ét job ikke dækker dine ressourcer eller behov.

3. **Personlig assistance:**
   Hvis dine fysiske begrænsninger gør visse arbejdsopgaver svære, kan kommunen bevilge en personlig assistent, der kan hjælpe med praktiske opgaver.

4. **Revalidering:**
   Hvis du har svært ved at klare dit nuværende job på grund af din rygsøjlegigt, kan kommunen tilbyde støtte til omskoling eller opkvalificering.

5. **Sygedagpenge og jobafklaringsforløb:**
   Hvis du har været sygemeldt, kan kommunen hjælpe med økonomisk støtte og en plan for at vende tilbage til arbejde, eventuelt på nedsat tid.

Velkommen på
Konference & Hotel Klinten

På Klinten skaber vi ægte mødeglæde hver dag. Vores hyggelige konferencehotel danner hver dag rammen om konferencer og ophold, både professionelt og uformelt. Opskriften er god mad og drikke, og et personale, der forstår at få vores gæster til at føle sig ekstra velkommen.

konference & hotel klinten

Hotel Klinten · Søndervej 8, 4673 Rødvig, Danmark

– Fantastisk beliggenhed –

På Konference & Hotel Klinten kan gæsterne nyde hurtig adgang til stranden i Rødvig eller lokale retter i hotellets restaurant. Der er gratis wi-fi og gratis parkering. Der er udsigt over Østersøen fra ejendommen. Værelserne har fladskærms-tv og opholdsområde. Der er eget badeværelse med bruser og hårtørrer. Samtlige værelser har udsigt til haven. Konference & Hotel Klinten har sauna og have. Der er desuden fælles opholdsstue og spillelokale med billard..

Konference & Hotel Klinten ligger i idylliske Rødvig på naturskønne Stevns, i første parket til Østersøen og Fakse Bugt, kun 25 km. syd for Køge og kun 1 times kørsel fra København.
Vi har direkte adgang til Rødvigs bedste sandstrand og havnen, som er en af Sjællands sidste aktive fiskerihavne med et fantastisk miljø.
Vores køkken sørger, via udsøgte råvarer og hjemmelavede produkter, for en kulinarisk oplevelse i hyggelige og uhøjtidelige omgivelser, med udsigt direkte over Østersøen.







Program

for Landsmøde 23. – 25. maj 2025

Fredag d. 23. maj

Kl. 14.00 Mulighed for ankomst og indkvartering.

Kl. 18.30 Mulighed for fællesspisning på Hotel Klinten.

Lørdag d. 24. maj

Kl. 07.00 Morgenmad for dem der har overnattet.

Kl. 10.30 Mødes vi alle på P pladsen, ved Stevns Klint Experience, Boesdalsvej 14, Rødvig Stevns www.stevnsklint.dk
Her vil der være rundvisning.

Kl. 12.00 Vi vil byde på en sandwich og lidt at drikke, ud i naturen.

Kl. 13.00 Ankomst til Hotel Klinten.

Kl. 13.30 Generalforsamling 2025.

Kl. 15.00 Eftermiddags kaffe/the og kage.

Kl. 15.30 Indkvartering.

Kl. 18.00 Velkomstbobler.

Kl. 18.30 Festmiddag - Underholdning under middagen.

Kl. 22.00 Kaffe/the og sødt, hyggeligt samvær.

Kl. 24.00 Godnat.

Søndag d. 25.maj

Kl. 07.00 Morgenmad.

Kl. 09.00 Udtjekning.

Dagsorden:

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 2024 v/ Liz Nielsen
6. Indkomne forslag
7. Vedtagelse af medlemskontingent for 2026 samt budget for 2026
8. Valg til hovedbestyrelsen
9. Valg af suppleanter til hovedbestyrelsen
10. Valg af revisor og 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 23.-25. maj 2025

Tilmelding senest 5. april 2025 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. 850,-)
☐ Dobbeltværelse, fredag (kr. 1050,-)
☐ Tilkøb af 2-retters middag, fredag (kr. 220,- pr. person, ekskl. drikkevarer)

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

Andre relevante oplysninger (allergier og andre relevante oplysninger):

Eventuel betaling sker senest den 5. april 2025 til:
Reg.nr.: 9090 Kontonr.: 421839. HUSK at angive indbetaler

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



TOMMY LARSEN REVISIONSFIRMAET
Thorsgade 46
Thorsager
8410 Rønde
87 74 03 50
www.revisorfirmaet.dk



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



Gl. Tangegaard ApS
Landevejen 200
5874 Hesselager
Tlf. 62 25 23 23
info@gltaps.dk
www.gl-tangegaard.eu

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

Din Særlige Pleje
- Vi er først tilfredse, når du er tilfreds!
Vi er leverendør under
Helsingør kommune,
Hørsholm kommune,
Gribskov kommune,
og Gladsaxe 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

KORTERMANN-IT
Englandsvej 8 • 5700 Svendborg
Tlf. 70 300 330 • info@kortermann-it.dk
www.kortermann-it.dk

SØNDERGAARD & KRISTENSEN ApS
• Jordarbejde
• Belægning
• Aut. kloakmester
• Kloak Tv
Bent Kristensen 21 47 55 40
Per Søndergaard 21 47 55 30
Østeralle 33, 9670 Løgstør
Entreprenør

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



SUVERÆNT UDVALG I HERRETØJ
KAUFMANN
www.kaufmann.dk
Søndergade 53 Århus C 86 12 24 22

MADHOSMADS.DK
WWW.MADHOSMADS.DK
Helge Nielsens Alle 2 • 8723 Løsning • TLF. 2699 1913

Landsdelsforening Hovedstaden

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

Kære medlemmer

Så er det nye år startet og det første vi kan byde på, er et spændende foredrag til vores kommende generalforsamling i marts. Vi har være heldig at få Bent Isager-Nielsen til at komme. Han har en lang og omfattende karriere som politiinspektør, efterforskningschef, og drabschef for Politiets Rejsehold. Bent Isager-Nielsen vil give os et spændende indblik i de drabssager og dilemmaer, som har gjort indtryk gennem hans mange år i dansk politi. Generalforsamlingen afholdes på Comwell Nordhavn, onsdag den 19. marts kl. 18.00, hvor vi som vanlig byder på en to retters middag inden vi går til selve generalforsamlingen. Foredraget vil starte ca. kl 20.00. Så reserver endelig datoen nu og vi sender invitationer ud i starten af februar.

Arrangementet i maj har vi planlagt går til Christiansborg slot. Vi har endnu ikke datoen helt på plads, men vi vil få en guidet rundvisning samt byde på frokost et hyggeligt sted i København.

På bestyrelsens vegne
Stig Winther Nielsen, Formand



FOTO@Giuseppe Liverino

Landsdelsforening

Sjælland Syd

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

Så skriver vi 2025 -forhåbentlig er I alle kommet godt ind i det nye år.

Bestyrelsen har allerede været godt i gang. Vi skal jo være klar til at se jer til årets landsmøde hvilket vi glæder os rigtig meget til.

Selvom det har fyldt en del for ikke at sige meget har vi også været ved at planlægge den kommende generalforsamling som du kan skrive i Kalenderen til d. 6.marts 2025.

Svømmeholdet -Tirsdag kl.19.00- i Næstved er i gang igen.

Bestyrelsen er altid modtagelig hvis du har gode ideer til arrangementer.

På vegne 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

Som i sidste skriv fra Vestsjælland, så afholder vi generalforsamling **Lørdag d.29 Marts 2025 kl. 11 i Kalundborg foreningslokaler(infobutikken)i Kordilgade 4.**
Efter generalforsamlingen er vi vært ved lidt smørrebrød og derefter afholder vi et bankospil.

I skrivende stund er vi i fuld gang med at få udsendt indbydelser på mail til vores medlemmer. Indbydelserne vil I modtage inden for den næste måned.

Hvis I mod forventning ikke har modtaget en indbydelse, er I velkomne til at kontakte mig. Oplysninger bagerst i bladet under Vestsjælland.
Jeg håber virkelig at I vil bakke vores arrangement op, for husk:
"Foreningens styrke er hvert enkelt medlem. Det enkelte medlems styrke er foreningen".

På gensyn
Fungerende formand, Dorthe Kirk



FOTO©Destination Sjælland/Daniel Vilhelmsen

Landsdelsforening

Fyn

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

Kære MB-medlem

Nu er det blevet 4.søndag i advent, og det er juleaften om nogle få dage, så lad os lige vende blikket tilbage på året der er gået. Vi startede med at holde generalforsamling i marts på Ørbæk bryghus, hvor der også var rundvisning og prøvesmagning. I maj var vi til foredrag med Bente Klarlund på Magasinet i Odense. Hun er god til at formidle et videnskabeligt emne, og samtidig gøre det sjovt, og foredraget handlede om, hvordan din livsstil påvirker din sundhed. I september tog vi til Kerteminde, hvor vi besøgte Johannes Larsen museet. Vi fik en rigtig fin og levende rundvisning og fortælling om deres liv i deres hus og malerværksted. Vi rundede dagen af med kaffe og kage i deres café. I november sluttede vi året af med bowling og julebuffet, hvor Musa var den bedste til at lave "Strike", og han gjorde det igen og igen.
Vi havde nogle rigtig fine ture sammen, og håber, at se jer alle sammen igen i det nye år til nye oplevelser.
I ønskes alle en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

Ovenstående er Mariannes (vores kasserer) herligt korte sammenkog af, hvad vi har beskæftiget os med i 2024.
Derudover kan det oplyses, at der stadig arbejdes med planlægning af landsmøde i 2026, og – nok så vigtigt – at vi holder generalforsamling 11. marts 2025. Tid og sted vil vores medlemmer få i form af en direkte mail.

I ønskes alle et godt nyt år.

Ally Granhøj





Landsdelsforening Sønderjylland

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

Kære Sønderjyder

Vi vil herfra, ønske jer alle et godt nytår. Sidst i november afholdte vi traditionen tro, vores årlige julehygge med dejlig mad og julegodter, vi fik sunget julesange blandet med hyggelig snak, og ønsket hinanden en glædelig jul og et godt nytår .

HUSK der afholdes generalforsamling på Holbøl Landbohjem torsdag den 13 marts, hvor vi får besøg af Psykolog Jasmin Hendrick, der vil holde et spænde foredrag for os.
Vi vil denne aften være vært ved lidt lækker mad, med efterfølgende kaffe og kage. Invitationer med tilmelding følger senere til jer.

Så sæt allerede nu et stort kryds i din kalender til dette spændende arrangement.
Vi ses.

På bestyrelsens vegne
Vivian Normann



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

Rigtig godt nytår til jer. Håber 2025 vil blive et godt år med mange gode oplevelser.

I bestyrelsen har vi holdt lidt juleferie, men er nu trukket i arbejdstøjet igen og der er planlagt bestyrelsesmøde sidst januar med henblik på planlægning af næste års arrangementer samt kommende formandsmøde start februar.

Vi glæder os til at se jer til generalforsamlingen på Posthuset i Kolding den 29.03.2025 med efterfølgende foredrag af livsstilsekspert Mads Bo. Invitationen hertil kommer på mail.

Med venlig hilsen
Monica Andersen
Formand Vejle-Ribe Landsdelsforening



Landsdelsforening

Østjylland

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

Kære Medlemmer

Den 30. november afholdt vi kombineret julefrokost og havnerundfart med det handikapvenlige skib Svanen. Det forløb forholdsvist let, selvom en del af det 'handikapvenlige' var besætningens venlige hjælp.
Det var en interessant tur, da Aarhus Havn er noget større og mere forskelligartet, end man umiddelbart får indtryk af, hvis man bare kører forbi. Vi var 36, der nød turen og julefrokosten.

Focus er nu på det udvidede formandsmøde i Middelfart den 1. februar.

Vi har drøftet, om det er ved at være tiden til at prøve at ændre på det traditionelle 'generalforsamlingskoncept'. Selve den tekniske del skal/kan der ikke laves om på, men hvis vi vil have fat i de unge/yngre medlemmer, skal vi nok ændre rammeprogrammet i en retning, der kunne være mere appellerende for dem. Der er ikke noget galt med opbyggende foredrag, men det er måske ikke så meget oppe i tiden, at det kan tiltrække de unge/yngre medlemmer.
Det er vigtigt at komme i kontakt med dem, ikke mindst på baggrund af de varslede ændringer inden for sundhedssystemet. Det drejer sig bl.a. om vederlagsfri fysioterapi.

Mange ønsker om et Godt Nytår.

Hilsen
Søren Nielsen

















Aarhus Havnerundfart
Juleskibet Svanen
FJORD FARTEN



Landsdelsforening Nordjylland

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

Kære medlemmer

Vi håber, I har haft en skøn og afslappende juleferie med tid til hygge, samvær og måske lidt tiltrængt ro.
Nu er vi klar til et nyt år fyldt med spændende aktiviteter og nye muligheder for at mødes i vores forening. Vi håber, I har lyst til at være en del af vores kommende arrangementer.

Her er, hvad der venter i den nærmeste fremtid:

24. februar: *Bowling og stegt flæsk*
– Løvvang Bowling Center, Nørresundby
Er du klar til at kæmpe om pladsen som det næste navn på vandrepokalen? Glæd dig til en intens dyst, hvor konkurrencen bliver hård, og der kæmpes på alle baner. Husk der også er plads til dem der kommer for det hyggelige samvær.

30. marts: *Brunch, foredrag og generalforsamling* – Hos Aaen, Aalborg
Kom med til en inspirerende dag, hvor vi kombinerer vores årlige generalforsamling med lækker brunch og et spændende foredrag. Vi får besøg af fysioterapeut Søren Bo Schmidt, der holder oplægget "*Fri for smerte*". Søren vil blandt andet fortælle, hvordan ny viden har ændret vores forståelse og behandling af smerter, og hvad det kan betyde for dig.

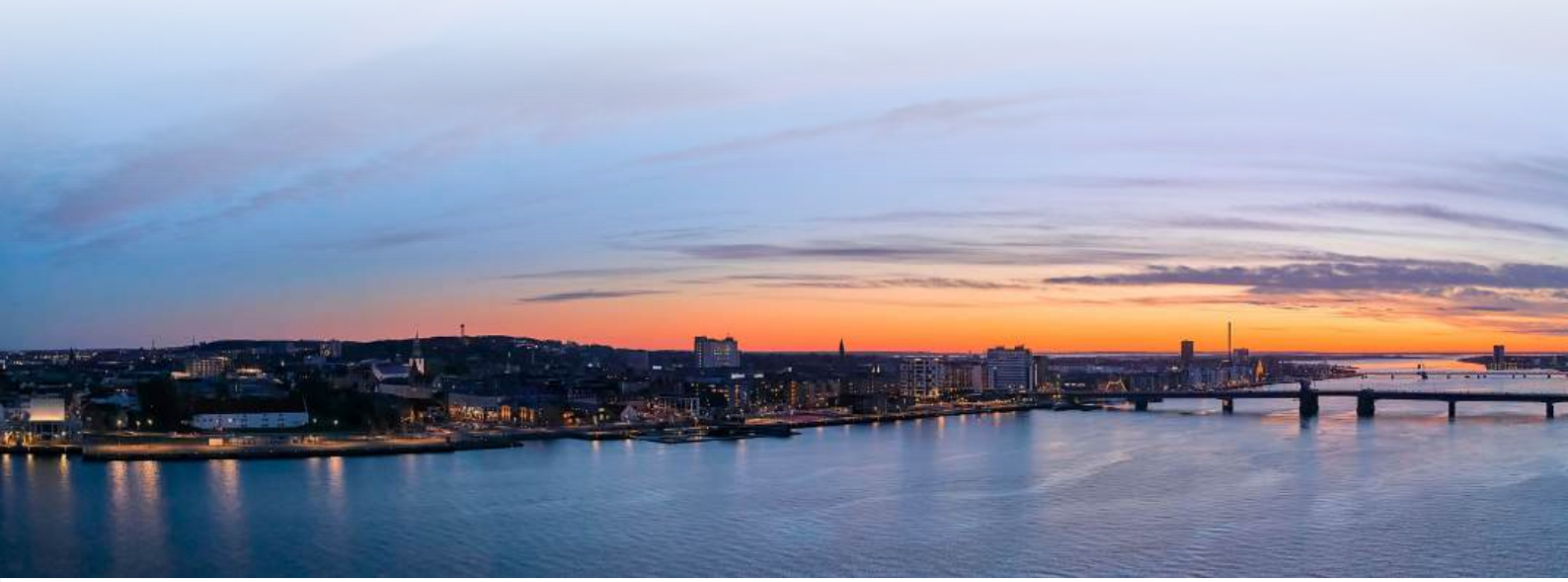


Tilmelding og yderligere information om begge arrangementer vil blive sendt ud til medlemmerne og kan også findes på vores Facebook-side:
"*Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew – Nordjylland*".

23.–25. maj 2025: Sæt kryds i kalenderen til det årlige landsmøde, som i år afholdes i Rødvig.
Glæd dig til dage fyldt med inspiration, fællesskab og masser af hygge. Landsmødet er en unik mulighed for at møde ligesindede fra hele landet, dele erfaringer og få nye idéer. Her afholdes også den årlige generalforsamling. Det endelige program følger senere, men kontakt gerne bestyrelsen, hvis du vil høre mere allerede nu.

Har du gode idéer til arrangementer?
Husk, at vi i bestyrelsen altid gerne vil høre fra dig, hvis du har idéer til arrangementer. Der er intet, vi hellere vil, end at arrangere aktiviteter, som vores medlemmer virkelig ønsker sig.

De bedste hilsner,
Bestyrelsen i Nord



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.

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

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

apotek
Tarm, Skjern og Ølgod Apoteker
Skjern Apotek
Bredgade 44B . 6900 Skjern
Tlf. 97 35 15 44
skjern@apoteket.dk . www.skjern.apoteket.dk
www.apoteket-online.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

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

Bæredygtige
løsninger
for livet
+GF+

Sydhavnens Grill
STEFF HOULBERG
Munch Petersens Vej 17
3700 Rønne
Tlf.: 56 95 25 90

Vi hjælper dig med at skabe
mere synlighed online!
Hvorfor Vælge FL Digital?
Ingen binding.
Erfarne specialister inden for digital markedsføring.
Skræddersyede løsninger tilpasset din virksomheds behov.
Transparent kommunikation og rapportering.
Vi har vores samarbejdspartneres ønsker og behov i fokus under hele forløbet, og vores succes måles på den vækst samt succes, vi opnår i fællesskab. I processen vægter vi altid den gode dialog utrolig højt, så vi sammen med jer kan skabe de bedste resultater.
Tag det første skridt mod en stærkere online tilstedeværelse.
Vi tror på, at samarbejde er det som skaber resultater og vækst.
Er Du/I interesseret i at høre mere om hvordan vi kan hjælpe jer, så tøv ikke med at kontakte os!
Vores kernekompetencer
Hjemmesider
SoMe annoncering
SEO / Organisk
PPC / Google Ads
Google My Business
RING TIL OS IDAG · 70 22 78 70
FL DIGITAL
Agerbakken 21, 8362 Hørning · info@fldigital.dk · fldigital.dk

Nedrivning &
miljøsanering
• Total og delvis nedrivning
• Oprydning efter brand/storm
• Modtager ikke-farligt byggeaffald
• Asbest
• PCB
• Blymaling
• Skimmelsvamp
p-olesen.dk · 75 66 25 00
Industriområdet 25,
8732 Hovedgård
P. Olesen A/S

Expect... AVK
www.avkventiler.dk

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

POST
PP DANMARK

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

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

Totalrådgivning
Bærende konstruktioner
VVS-installationer
Vej- og kloakanlæg
Vandforsyningsanlæg
Ventilationsanlæg
Byggeledelse
Betonrenovering
Bygningsrenovering
Brandsikring
Besigtigelse af
fast ejendom
VOGNSEN
RÅDGIVENDE INGENIØRER A/S
UDBYHØJVEJ 69 // DK 8930 RANDERS NØ
TLF 86 42 26 88 // MAIL@VOGNSEN-AS.DK

ERIK FREDERIKSENS EFTF. APS
- fordi vi er stolte af det vi laver
Alt gravearbejde · Aut. Kloakmester · Slamsugning og spuling · Kloak TV
Asfaltarbejde · Have- og anlægsarbejde
Snerydning og saltning · Og meget mere...
Vinkelvej 7 · 4990 Sakskøbing
Tlf. 30 53 29 73 / 40 30 51 06
www.erikfrederiksenseftf.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

QteC Automation & WaterJet Technology
Vandstråleskæring
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