Nr. 2
Maj 2025
32. årgang

Magasinet om Rygsøjlegigt



Tema om gigt og depression:
Rygsøjlegigt gør ondt
- også på psyken

Portræt:
June har kæmpet sig
tilbage i sadlen

Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew

Consider it done !



IPL SKANDINAVIEN
STEEL BUILDING SERVICES

RØR & STÅLKONSTRUKTIONER TIL INFRASTRUKTUR & INDUSTRI

Telefon 36 95 99 72
www.iplas.dk

Bliv BYGMASTER medlem og få 10% rabat

BYGMA HVALSØ



- Spar 10% på mere end 80.000 varer*
- Se dine ordrer og fakturaer
- Mulighed for op til 40 dages rentefri kredit

Om Bygma Hvalsø

I Bygma Hvalsø er alle velkommen.
Vores trælast og byggecenter tilbyder et bredt sortiment af varer, der henvender sig til både professionelle og private. Så uanset om du er fagmand eller amatør, hjælper vi dig gerne med råd og vejledning til dit næste projekt.

Bygma Hvalsø

Bentsensvej 12
4330 Hvalsø
Telefon 46 40 81 36

Åbningstider

Hverdage	7.00 - 17.00
Lørdag	9.00 - 13.00
Søndag	Lukket

* der gives dog ikke 10% rabat på kampagnevarer/avistilbud og skaffevarer



Af Claus-Ebbe Junker

Glæden er klædt i forårets farver

Denne leder skrives i begyndelsen af maj måned. En tid hvor skovens bøgetræer står med lysegrønt løv, de japanske kirsebærtræer har lyserøde blomster, rapsens gule blomster kan ses vidt omkring, og vi har sagt farvel til den varmeste april nogensinde.

I en tid hvor den nogenlunde stabile verdensorden, vi har kendt i 80 år, er i opbrud, er det vigtigt at finde noget at glædes over.

Jeg glæder mig til at møde ca. 70 medlemmer til foreningens landsmøde, der finder sted i Rødvig. Sjælland Syd står som arrangør og har lavet et fint program, hvor der er plads til hyggeligt samvær, oplevelser i lokalområdet, selve generalforsamlingen og en festlig aftenfest.

Det er ligeledes en glæde at tænke tilbage på den dag i februar, hvor vi samlede bestyrelserne fra otte landsdele til en dag i foreningens tegn. En dag hvor "fællesskab – forståelse – viden – dialog" blev fire helt centrale begreber, der beskriver denne forening. Der kom mange udviklingsideer på plancherne – ideer som hovedbestyrelsen arbejder videre med. Et arbejde der naturligvis på lange stræk sker i samarbejde med landsdelsbestyrelserne.

Det er ingen overraskelse, at der hele vejen rundt blev udtrykt stor interesse for at arbejde med aktiviteter for medlemmerne.

Det er heller ingen overraskelse, at vi er skuffede over regeringens manglende indsats for at sætte små foreninger mere fri f.eks. i forhold til hvidvaskreglerne.

Dette på trods af, at "frisættelsen" er en del af regeringsgrundlaget. Bankernes krav over for foreningerne bygger primært på en lovgivning, der er målrettet store organisationer og virksomheder.

Efter marts måneds lokale generalforsamlinger kan alle medlemmer se frem til mange spændende aktiviteter rundt i landet.

Herfra skal lyde en kraftig opfordring til at bakke op om de aktiviteter, der tilbydes i landsdelene. Som arrangør er det altid en stor tilfredsstillelse, når medlemmerne vil bruge tid på at mødes med ligesindede.

I Midt-Vestjylland er der ikke en landsdelsbestyrelse – men der er medlemsaktiviteter på vej. Læs mere andet sted i magasinet.

Alle medlemmer at altid velkommen til at komme med forslag til arrangementer. Det kræver kun en henvendelse til de lokale frivillige. Dem kan I finde på www.rygsoejlegigt.dk.

Alt i alt er der meget at glæde sig over. Især når vi alle hjælper med at bevare og udvikle fællesskabet i vores forening.

Dette magasin er det sidste inden sommerferien. Derfor vil jeg benytte lejligheden til at ønske alle læsere en god sommer.

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

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



Book dit næste ophold på

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

DryNites®

Vågn op tør!

Danmarks nr. 1 natunderbuks til

Piger & Drenge



DryNites® natunderbukser har ekstra høj bekyttelse, er designet så de ligner almindelige underbukser og udviklet i et særligt lydløst materiale.
Findes i 3 størrelser til børn i alderen 3-5 år, 4-7 år og 8-15 år.

Unikt engangsunderlagen



DryNites® BedMats er et absorberende engangs-underlagen, der holder madrassen tør, når uheldet er ude. DryNites® BedMats er specielt udviklet med fokus på høj absorbering, beskyttelse og diskretion.

Læs mere på www.drynites.dk

Fås i de fleste supermarkeder, Matas og på apoteket.



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. 2 · 2025

Kort nyt 6

Når livet ændrer sig med smerterne 8

Vi er nødt til at tage den psykiske belastning alvorligt 12

Rygsøjlegigt gør ondt - også på psyken 14

June har kæmpet sig tilbage i sadlen 16

Ny viden om rygsøjlegigt: Fem nye studier fra 2024 22

Landsdelsforeninger 26

Nyttige oplysninger 37



Flere kan nu få tilskud til vaccination mod helvedesild

Hvis du er over 50 år, lever med en inflammatorisk gigtsygdom og er i immundæmpende behandling med for eksempel binyrebarkhormon, methotrexat eller biologiske lægemidler, kan du nu få tilskud til vaccination mod helvedesild (herpes zoster).

Tidligere var det kun leddegigtpatienter over 50 år i immundæmpende behandling, der kunne få tilskuddet. Men fra 17. februar har også patienter med andre inflammatoriske gigtsygdomme som for eksempel morbus Bechterew/rygsøjlegigt kunnet få det. Vaccinen hedder Shingrix, den er ikke-levende og kan derfor anvendes til patienter i immundæmpende behandling, skriver Gigtforeningen.

Fremgangsmåden er, at du skal kontakte din egen læge, som afgør, om du er berettiget til tilskud.

En million kroner til at finde en kur mod smerter og træthed

Alt for mange gigtpatienter lever med kroniske smerter og ekstrem træthed. Det vil overlæge på Esbjerg og Grindsted Sygehus, Philip Rask Lage-Hansen, nu gøre noget ved.

Tidligere i år vandt han forskningskonkurrencen Et Sundere Syddanmark 2025 – og førstepræmien på en million kroner.

Han håber at finde svar på, hvorfor gigtpatienter (herunder patienter med rygsøjlegigt) udvikler fibromyalgi, og hvad man kan gøre for at nedsætte smerter og træthed. Inflammatorisk gigt behandles i dag med immunhæmmende medicin (f.eks. biologiske lægemidler), mens fibromyalgi typisk kræver ikke-medicinske tiltag som træning, søvnregulering og kognitiv terapi.

Foto: www.esbjerggrindstedsygehus.dk



RECOVER FASTER - REHAB STRONGER - PERFORM BETTER

Hvor som Helst, når som helst, Hvem som Helst

KAATSU TRÆNING



Michael Andrews anvender Kaatsu C3

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.

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



Livspartner

Mange mennesker tilbringer mere tid med deres kontorstol end med deres livs kærlighed. Derfor er det vigtigt at vælge en stol med omhu. Hos AJ Produkter har vi alt til en bedre arbejdsdag - herunder et bredt udvalg af kontorstole med appellerende funktioner, både indeni og udenpå. Og vi vil med glæde hjælpe dig med at finde "et perfekt match".

Ring, og vi fortæller dig mere - 59 400 999

ajprodukter.dk



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**

Rygsøjlegigt gør ondt – også på psyken

En ny dansk undersøgelse viser, at det ikke kun er kroppen, der bliver ramt, når man lever med en inflammatorisk gigtsygdom som rygsøjlegigt. Også den mentale sundhed halter for mange. Op mod hver fjerde oplever nemlig symptomer på depression

Af Arne Ditlevsen, freelancejournalist

Det kan være fysisk smertefuldt og udmattende at leve med gigt. Men for mange handler det ikke kun om smerter og stivhed. Et nyt dansk studie viser, at mange mennesker med inflammatorisk gigt – herunder rygsøjlegigt – også kæmper med psykiske belastninger som depression og angst.

Studiet er lavet af forskere fra Aarhus Universitet og Rigshospitalet Glostrup og omfatter mere end 12.000 patienter i Danmark med enten leddegigt, psoriasisgigt eller rygsøjlegigt.

Hver fjerde med rygsøjlegigt har depressive symptomer

Ifølge studiet har hele 26,4 % af patienter med rygsøjlegigt symptomer på depression. Det vil sige mere end hver fjerde. Hos patienter med psoriasisgigt er tallet endnu højere: 27,2 %. Til sammenligning rapporterede 18,6 % af patienterne med leddegigt depressive symptomer. Hos danskere generelt er det 3-4 %, der lider af depression.

I alt konkluderer forskerne, at mellem 20 og 40 % af mennesker med inflammatorisk gigt oplever symptomer på depression, angst – eller begge dele.



Angst og depression er mest udbredt blandt kvinder, yngre patienter (under 55 år), nyligt diagnosticerede (under 3 år) og dem med kortere uddannelse.

Derfor er det vigtigt

Depression og angst kan gøre det endnu sværere at håndtere hverdagen med en kronisk sygdom. Det kan for eksempel være sværere at tage medicin, som man skal, holde fast i træning eller møde op til aftaler, hvis man har det skidt psykisk.

Professor:
Vi er nødt til at tage den psykiske belastning alvorligt



Rygsøjlegigt rammer typisk yngre mennesker i den erhvervsaktive alder. Måske har de endda små børn. Sygdommen og smerterne kan gøre det svært at overskue livet og 'præstere'. Samtidig kan det være et pres, at man skal træne. Det siger professor bag stort studie

Opsigtsvækkende. Men alligevel ikke overraskende. Det siger professor ved Aarhus Universitet, Annette de Thurah. Hun stod i spidsen for det studie, som forskere fra Aarhus Universitet og Rigshospitalet Glostrup udgav i 2024, og som viste en væsentligt øget forekomst af depression og angst hos mennesker med blandt andet rygsøjlegigt.

"Det er noget, vi har talt om i nogle år, men jeg synes, det er lidt overraskende, at tallet er så højt," uddyber Annette de Thurah.

Årsagerne til den øgede forekomst er ikke en del af studiet, men Annette de Thurah har alligevel nogle bud.

"Med rygsøjlegigt er der desværre ikke samme gode behandlingsmuligheder [som for leddegigt], så man fuldstændig kan fjerne symptomerne. Og så rammer det yngre mennesker. Hvis man ikke er velbehandlet, kan det jo invalidere ens hverdag og påvirke tilknytningen til arbejdsmarkedet.

Med rygsøjlegigt er det utrolig vigtigt – ud over den medicinske behandling – at man træner, træner, træner! Men det kan være lettere sagt end gjort. For nogen er det en let sag, men for rigtig mange mennesker er det faktisk ret belastende. Når man har smerter, bliver man træt og udmattet, og det giver mindre overskud til at klare hverdagen. Og så er der hele det sociale, som jo kan ramme den her gruppe erhvervsaktive mennesker, fordi de måske ikke kan passe deres arbejde eller ikke kan passe deres hverdag med familie og børn. Mange kan selvfølgelig, men en hel del lykkes ikke med det," forklarer Annette de Thurah.

Der er også en biologisk forklaring på, at inflammation i kroppen kan føre til angst og

depression. Det handler om, at øget aktivitet i immunsystemet kan føre til nedsat dopaminproduktion. Og dopamin er det stof, der gør os glade og opstemte. Den proces kan gå i gang, når cytokiner – et af immunforsvarets signalstoffer, som findes i højt tal ved inflammation – frigiver prostaglandin, der hæmmer hjernens produktion af dopamin.

Screening kunne være en mulighed

Der er stadig mange ubekendte i forhold til sammenhængen mellem inflammatoriske sygdomme og depression og angst. Hvordan påvirker eksempelvis depressioner behandlingen af en gigtsygdom?

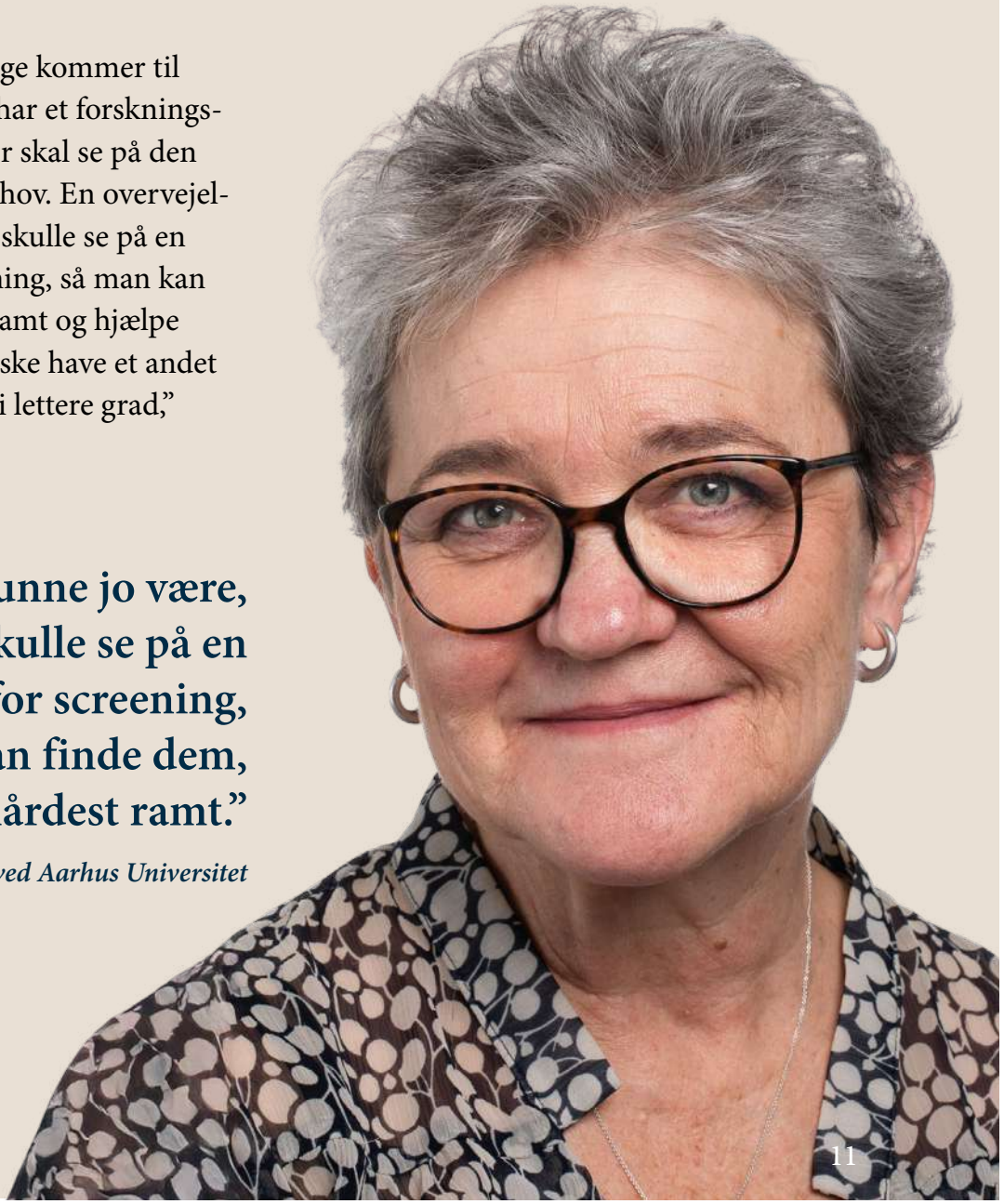
”Det er jo her, vi nogle gange kommer til kort i sygehusregi. Men vi har et forskningsprojekt på tegnebrættet, der skal se på den del, for der er et kæmpe behov. En overvejelse kunne jo være, om man skulle se på en eller anden form for screening, så man kan finde dem, der er hårdest ramt og hjælpe dem i andet regi. Og så måske have et andet tilbud til dem, der er ramt i lettere grad,” siger Annette de Thurah.

”En overvejelse kunne jo være, om man skulle se på en eller anden form for screening, så man kan finde dem, der er hårdest ramt.”

Annette de Thurah, professor ved Aarhus Universitet

Professoren pointerer, at det i nogle tilfælde kan handle om psykolog- eller psykiaterhjælp. Men langt fra altid. Det kan også være hjælp i form af netværksgrupper eller andre tilbud. Alt sammen noget, der skal udvikles i samarbejde med patienten. Screening kan dog ikke stå alene:

”Hvis man skal screene, skal man også have udtænkt en måde at håndtere det, man finder,” pointerer Annette de Thurah.





Når livet ændrer sig med smerterne

- om depression, træthed og at finde balancen med en kronisk sygdom som rygsøjlegigt

Mange mennesker med inflammatoriske gigtsygdomme oplever, at smerterne og trætheden ikke kun rammer kroppen – men også sindet. Følelser som tristhed, frustration og isolation er ikke unormale, og for nogle udvikler det sig til regulær depression eller angst. Psykolog Astrid Sternke har mange års erfaring med patienter med kroniske smerter, og hun møder dem, hvor de er.

Astrid Sternke er tilknyttet SANO, der er et rehabiliteringscenter for alle med led, ryg- og muskellidelser. Og så er hun også privatpraktiserende psykolog med speciale i samtalebehandling i forhold til blandt andet depression.

Vi har talt med Astrid om, hvorfor gigtsygdom og psykisk mistrivsel ofte følges ad – og hvad man selv kan gøre.

Hvorfor hænger en gigtsygdom som rygsøjlegigt så ofte sammen med depression og angst?

”Det er et kæmpe chok for de fleste, når de opdager, at smerterne og trætheden ikke forsvinder igen. Mange bliver kastet ud i en livskrise – hvad kan jeg arbejde med? Kan jeg overhovedet være social? Man skal pludselig til at leve sit liv på nye »

præmisser. Det er ofte en tilpasningsreaktion, vi ser i starten – men for nogle udvikler det sig til en egentlig depression. Når livet ændrer sig så grundlæggende, så følger psyken med."

Hvordan påvirker kronisk træthed og smerter den mentale sundhed?

"De forstærker hinanden. Trætheden – den såkaldte fatigue, som man ikke kan sove sig fra – er ekstremt udfordrende. Når man er træt og ikke orker det samme, får man færre positive oplevelser. Og vi mennesker definerer os meget ud fra det, vi udretter. Hvis man ikke længere kan præstere som før, kan det ramme ens selvfølelse. Det kræver rigtig meget mentalt arbejde at holde fast i det, man kan – og at finde glæde i det."

Hvad gør det ved os, når sygdommen ikke er synlig for andre?

"Det kan være utroligt frustrerende. Mange oplever, at omgivelserne ikke forstår, hvorfor man har brug for handicapparkering eller et fleksjob, når man udadtil ser 'normal' ud. Det skaber en følelse af ikke at blive mødt eller forstået. Og det kan føre til, at man begynder at isolere sig, og så opstår der ensomhed. Isolation forstærker både smerter og mørke tanker."

Hvordan kan man bryde ensomheden?

"Først og fremmest er det vigtigt at vide, at man ikke er alene. Både rygsøjlegigtforeningen og Gigtforeningen har mange tilbud. Der kan man møde andre, der forstår én uden lange forklaringer. Det styrker den mentale sundhed. Og det handler også om at være åben med sine omgivelser: At man for eksempel fortæller, hvorfor man går tidligere hjem, eller hvorfor man har brug for en pude. Det handler ikke om at tale om sygdommen hele tiden – men om at acceptere og dele lidt, så man kan blive i fællesskabet."

Hvad gør man, når man mærker, at det psykiske begynder at skride?

"Tal med nogen. Gerne en nær person – og hvis det ikke føles trygt, så kontakt din egen læge. Det er også vigtigt at sige: Hvis du er mand, så er der statistisk større risiko for, at du ikke tager det første skridt. Og det er ærgerligt, for det første skridt er ofte det vigtigste. Lægen kan hjælpe med at vurdere, om der er tale om en depression eller depressive symptomer – og hvilken hjælp der er den rigtige. Det kan være undervisningstilbud, grupper, eller en henvisning til psykolog."

Hvordan accepterer man en sygdom, der ikke går væk – uden at give op?

"Accept er ikke noget, man 'når frem til', og så er alting godt. Det er en proces, man går til og fra. Det handler om at finde mulighederne sammen med smerterne – at man ikke hele tiden skal sige nej, men måske være med i små doser. Der findes en balance. Den handler om ikke at opgive – men om at vælge, hvad der er vigtigt, og hvordan man vil være i sit liv, trods alt."

Hvornår giver det mening at søge psykologhjælp – og hvordan finder man den rette?

"Det giver mening, hvis man over tid isolerer sig mere, bliver mere trist, eller har svært ved at finde glæde. Det kan også være, man bliver ved med at presse sig selv – måske mere end man kan holde til. Her kan en psykolog hjælpe én med at se lidt mere fleksibelt på, hvordan man kan leve – uden

at tabe sig selv. Man kan tale med sin læge om at få en henvisning til psykolog. Lægen må ikke anbefale konkrete psykologer, men man kan via hjemmesiden psykologeridanmark.dk finde informationer om privatpraktiserende psykologer, og hvad de har erfaring med."

Kan man trives psykisk – selv med smerter og træthed?

"Ja, det kan man. Men det kræver nogle mentale valg. Man skal lære at fordele sin energi på det, der virkelig betyder noget – arbejde, familie, fritid. Måske er man nødt til at gå ned i tid. Man skal lære at tage pauser, og de pauser skal være uden stimuli – altså ikke med fjernsyn, men hvor både krop og hjerne hviler. Det er også en del af behandlingen, faktisk."

Hvad har du som psykolog lært af dine samtaler med patienter med kroniske smerter?

"Jeg har lært, at alle bidrager med noget vigtigt. Vi har alle livsvilkår, vi må finde ud af at leve med – og det kræver øvelse. Mange har oplevet meget mere end bare smerter. Der er livshistorier og sårbarheder, som spiller ind. Og det gør folk stærke – og modige – at de arbejder med det, og ikke vender sig væk."

Hvad vil du sige til dem, der sidder lige nu med både smerter i kroppen og mørke tanker i hovedet?

"Find noget, om så det er nok så småt, der er positivt i din dag. For nogle virker det at skrive tre ting ned hver aften. For andre er det billeder, man ser på inden sengetid. Det handler om at sætte fokus på det, der er godt – for de mørke tanker har det med at dukke op igen og igen. De positive minder skal vi aktivt holde fast i. Det er en træning – ligesom genoptræning for kroppen – men den mentale sundhed er lige så vigtig."

Fem gode råd fra Astrid Sternke til at håndtere depression og rygsøjlegigt:

1. **Tal åbent om dine udfordringer** – Vær ærlig over for dine nærmeste om, hvordan sygdommen påvirker dig, også selvom det ikke altid er synligt for andre.
2. **Opsøg fællesskab** – Deltag i sociale tilbud som gåklubber eller samtalegrupper, hvor du kan møde ligesindede og bryde følelsen af ensomhed.
3. **Brug din energi klogt** – Prioritér det, der giver dig værdi i livet, og sørg for pauser uden stimuli, så både krop og hoved får ro.
4. **Søg hjælp i tide** – Gå til lægen eller en psykolog, hvis du mærker, at mørke tanker fylder for meget, eller hvis du isolerer dig fra andre.
5. **Øv dig i accept og find det positive** – Accept er en proces. Forsøg dagligt at finde små lyspunkter og vær bevidst om det, du stadig kan – det styrker din mentale sundhed.



Astrid Sternke, psykolog

June har kæmpet sig tilbage i sadlen



Morbus Bechterew tog hendes styrke, men ikke viljen. Med støtte fra familien, sin gamle kærlighed til heste og et stærkt netværk i ryggen er June Flittner langsomt ved at genvinde kontrollen over sin krop og sit liv

Tekst og foto: Arne Ditlevsen

Bid for bid arbejder June Flittner på at genvinde herredømmet over sit liv. Det skal ikke være sygdommen, der styrer. Et af hendes næste mål er at komme videre med sin store lidenskab – dressurridning.

”Min drøm er at starte i nogle stævner. Men der er nogle begrænsninger på grund af gigten, fordi jeg er lidt stiv i ryggen. Så jeg er ikke så smidig, som man helst skal være,” forklarer June.

Før hun fik sin morbus Bechterew-diagnose, måtte June skille sig af med sin oldenborger hest – det var blevet for smertefuldt at ride. Men nu er hun godt i gang igen – dog med de lidt mindre hannoveranere, der er velegnede til dressur.

”Jeg er jo gammel bodybuilder”

Nu 51-årige June fik Bechterew-diagnosen i 2015 efter en årelang proces. På det tidspunkt var den maskinarbejder-uddannede sjællænder og ellers så energiske og bomstærke kvinde langt fra tidligere tiders styrke.

”Jeg trænede som en sindssyg, da jeg var ung. Jeg er jo gammel bodybuilder for fanden!” Derudover var hun også hestepige og motionsløber. I dag er styrken mindre, men kampgejsten er intakt.

Netop den har været afgørende i den seje og langtrukne proces med at få Bechterew-diagnosen.

Symptomerne viste sig for alvor under en løbetur i 2010. Benet drillede, og hun forstod ikke hvorfor. Flere år fulgte med smerter, lægebesøg og misforståede diagnoser – og flere gange var hun så dårlig, at hun ikke kunne komme ud af sengen.

Først efter mange år og mange læger blev June diagnosticeret med morbus Bechterew og sat i behandling – efter en ørelæge (ja, det er rigtigt) havde opdaget regnbuehindebetændelse og sendt hende videre.

Nu kørte møllen endelig. June fik morbus Bechterew-diagnosen i 2015 og kom hurtigt på biologisk medicin.

Absurd lang udredning

June er ikke bitter i dag over det lange udredningsforløb. Men hun er ikke i tvivl:

”Det var ikke acceptabelt. Jeg har mødt nogle meget, meget frygtelige reumatologer, hvor man faktisk er gået grædende derfra. For man er blevet udstillet som en hypokonder. Jeg fik også på et tidspunkt depotpiller, der skulle tage smerterne. Men det eneste de tog »

var hjernen, fordi man blev helt bedøvet. I stedet burde man jo lytte til mennesket – hvor har man egentlig ondt henne?"

Et andet liv

Her ti år efter, at hun fik diagnosen, har June lært at leve med den. Selv om hun er mere træt og vågner hver dag med stive fingre.

"Jeg tager nok livet en lille smule med ro. Jeg kan godt mærke, at jeg skal passe lidt mere på mig selv nu. Men alligevel, jeg går jo til træning tre gange om ugen. Jeg rider ind imellem. Og nu er jeg gået i gang med at træne noget, der hedder Reformer Pilates. Det er opfundet til genoptræning af blandt andet diskus. Og jeg kan mærke, at jeg får muskler på en måde, der støtter lidt op om de steder, hvor det gør allermest ondt. Jeg tager også dagligt mine piller – for eksempel fiskeolie. Dem har jeg stillet så højt, at jeg skal strække mig efter dem. Jeg kan mærke, at det gør godt. Man kommer lidt ud i nogle yderpositioner."

Hun har også prøvet antiinflammatorisk kost og mange alternative behandlingsformer mod gigten – og nældefeber, som hun også lider af. Uden nævneværdig effekt. "Min krop bestemmer selv, om den vil være syg," som hun siger.

Har lært at være åben om MB

Stress og nældefeber er ikke en god kombination. Og det er June helt bevidst om.

"Jeg ved, at jeg ikke skal have for mange bolde i luften. Men det kan selvfølgelig være





Kort om
June Flittner

June Flittner (51) er gift med Allan. De bor i Fuglebjerg på Sjælland og har børnene Amalia, Amanda og Andreas. Kun Andreas bor hjemme.

June er uddannet maskinarbejder, men arbejder nu i Allans firma, Vest Slam.

I sin fritid elsker June at ride, selv om det er udfordrende med gigtsygdommen.

Hun er næstformand i Landsdelsforeningen Sjælland Syd.

svært. For man bliver jo også stresset af, at man har sygdommen. For eksempel i forbindelse med at jeg ikke kan løfte tunge ting. Det glemmer familien indimellem."

Generelt er de dog en kæmpe støtte og gode til at tage hensyn. Støtten fra familien strækker sig også til Junes arbejde. I de senere år har hun nemlig arbejdet i sin mands firma, Vest Slam.

"Hvis der er dage, hvor det ikke er helt godt, så bliver jeg måske hjemme og laver noget på computeren. Også hvis jeg er helt flad og har den her fuldstændig overdrevne træthed, man kan få, hvis man har gigtsmerter."

Før hun blev ansat i sin mands firma, arbejdede June senest på forskningscenteret Risø. En arbejdsplads hun var utrolig glad for. Men hun lærte også, at det er vigtigt at være åben »

om gigtsygdommen. For eksempel hvis der er tunge løft, man skal have hjælp til.

”Jeg havde haft en del sygedage på grund af gigten. Det var der nogen, der knurrede lidt over i krogene. Det endte med, at jeg samlede alle de andre teknikere og sagde, nu skal I høre, hvordan landet ligger. Det fik folk til at tænke – og så vendte det. Herefter skulle jeg bare sige et lille pip, så var hjælpen der. Men hvis man ikke oplyser om det, hvis man er lidt lukket om det, så ved folk jo heller ikke, hvad de skal gøre ved det. Det har jeg også selv lært. Jeg var måske tidligere lidt lukket om sygdommen.”

Vigtigt netværk i foreningen

June har opsøgt og læst alt muligt om morbus Bechterew og livet med sygdommen. Og så har hun i rygsøjleligt-foreningen fået et netværk, som har fået stor betydning for både hende og hendes mand.

”I kraft af at jeg kom ind i foreningen, fandt han også ud af, hvad vi er for nogen. Og hvor forskellige vi kan være rent sygdomsmæssigt. Han har været med til en del arrangementer i foreningen, landsmøder og sådan. Det har været lidt en øjenåbner for ham.”

June blev selv opmærksom på foreningen via en reklame hos en reumatolog. Her blev et kommende arrangement omtalt. Hun besluttede at tage med. ”Det var super hyggeligt, og vi var alle sammen med på holdet, du ved, ikke? Og det var sindssygt nemt at snakke med de andre.”

I dag er June næstformand i Landsdelsforeningen Sjælland Syd. Og hun prioriterer





arbejdet i foreningen højt, for det er jo hjerteblod og så tæt på, som det kan komme.

Frem med cyklen

Det er ved at være tid til, at June skal lukke de tre hannoveranere ind i stalden for natten. Om hun når at deltage i et dressurstævne med Farina i år, må tiden vise. Det er i hvert fald en af drømmene. En anden drøm, der til gengæld er på vej til at blive realiseret, er deltagelse i et cykelløb.

”Jeg har faktisk meldt mig til Bornholm Rundt sammen med min mand og nogle venner. Det er 100 kilometer på cykel. Jeg kan godt nok ikke så godt cykle, så jeg er spændt på at se, hvordan det går. Men vi er blevet enige om, at vi tager det stille og roligt. Man har jo relativt lang tid til at nå rundt, så mon ikke vi når det, inden de pakker det hele sammen?” siger June med et stort grin.

Junes gode råd

June Flittner har oplevet en del i forbindelse med at få diagnosen morbus Bechterew. Her er fem ting, som vil kunne give et nemmere forløb og bidrage til en lidt bedre hverdag.

1. Hvis du mangler diagnosen, så skal du gå rimeligt hårdt til lægerne, hvis du selv mener, at der er noget galt. Man skal i hvert fald ikke gå så lang tid, som jeg gjorde, før jeg fik diagnosen.

2. Lav små udfordringer i dagligdagen – for eksempel så kan du stille noget, som du ved, du skal bruge, så du skal strække dig lidt efter det.

3. Være åben om sygdommen på din arbejdsplads – det forhindrer spekulationer og styrker kollegernes lyst til at hjælpe dig.

4. Inddrag din familie – de er den største og vigtigste støtte i hverdagen. Men de skal også vide, hvad det er for en sygdom og hvilke begrænsninger, den kan give.

5. Brug rygsøjlegigt-foreningen. Det er et fantastisk netværk, hvor du kan få gode råd og hjælpe andre i samme situation som dig selv.

Ny viden om rygsøjlegigt:

Fem nye studier fra 2024

Af Jens Ole Rasmussen, fysioterapeut

Forskning i rygsøjlegigt fra ind- og udland giver ny indsigt i alt fra tidlig diagnose og muskeltab til effekten af træning. Fysioterapeut Jens Ole Rasmussen kommenterer og forklarer, hvad det betyder i praksis

I Danmark og i det store udland forskes der heldigvis meget i rygsøjlegigt og relaterede problemstillinger. De enkelte studier kan dog være vanskelige at forstå for dem, der ikke er hjemmevante i lægesprog og medicinske termer. Derfor giver vi her en kort og overskuelig gennemgang af nogle af de mest interessante studier fra 2024. Foreningens tilknyttede fysioterapeut, Jens Ole Rasmussen (JOR), kommenterer og oversætter forskningen, så både relevans og praktisk betydning bliver tydelig.



Jens Ole Rasmussen

1. DIAGNOSE AF TIDLIG RYGSØJLEGIGT

En international arbejdsgruppe bestående af 164 speciallæger i rygsøjlegigt er blevet enige om definitionen på 'tidlig rygsøjlegigt': Patienten skal have haft symptomer i op til to år i form af smerter i rygsøjlen, og der skal i forløbet have været smerter i hele rygsøjlen (nakke, brystdel, lænd og baller) eller udtalt morgenstivhed i rygsøjlen. Diagnosen skal stilles af en læge med speciale i rygsøjlegigt *(Navarro-Compán 2024)*.

2. SARCOPENI – tab af muskelmasse hos personer med morbus Bechterew

Et litteraturstudie fandt 14 engelsksprogede artikler om sarcopeni (altså tab af muskelmasse og -styrke, ofte forbundet med dårlig fysisk funktionsevne) hos personer med morbus Bechterew. Studierne fandt ikke direkte beskrivelser af diagnose på sarcopeni,

men i stedet blev der ofte nævnt pre-sarcopeni og sandsynligvis tegn på sarcopeni med en stor reduktion i muskelstyrken – ofte allerede i en relativt ung alder *(Ceolin 2024)*.

JORs bemærkning:

Tab af muskelmasse er almindeligt med alderen, og kan føre til nedsat gangfunktion – i værste fald permanent. Forekomsten af sarcopeni i en relativ ung alder ved morbus Bechterew skyldes ikke sygdommen, men sandsynligvis at relativt mange har et nedsat aktivitetsniveau blandt andet på grund af smerter og træthed. Derfor er regelmæssig og målrettet fysisk aktivitet vigtig. Hvis man allerede har sarcopeni, viser undersøgelser, at kun hård styrketræning kan opbygge muskelmasse. Det betyder træning med så hård belastning, at man kun kan tage ti gentagelser før udmattelse.

3. Kan patienter mærke, hvor smerterne kommer fra?

En hollandsk studie undersøgte, om patienter med rygsøjlegigt kan skelne mellem smerter, der skyldes inflammatorisk aktivitet og smerter fra destruktive forandringer i rygsøjlen og hofter. Over en treårig periode deltog 688 patienter (76% med morbus Bechterew). Resultaterne viste, at 75% ikke kunne skelne mellem de to typer smerter. 15% oplevede, at deres smerter primært skyldtes inflammatorisk aktivitet. Disse patienter var yngre med kortere sygdomsvarighed, oftere forhøjede værdier af CRP, mindre radiografiske ødelæggelser og sjældnere diagnosen morbus Bechterew *(Kampman 2024)*.

JORs bemærkning:

Undersøgelsen bekræfter, at patienter tidligt i sygdomsforløbet typisk oplever inflammatoriske smerter, mens der senere i forløbet opstår en blanding af inflammation og destruktive forandringer. Sent i forløbet oplever personer med morbus Bechterew primært smerter fra destruktive forandringer.

4. Individuelt tilpasset træning har stor effekt

Et hollandsk studie undersøgte effekten af individuelt tilpasset træning til personer med rygsøjlegigt og stor nedsættelse af funktionsevnen sammenlignet med standard behandling ordineret af en læge. 110 personer fik specialtilpasset træning, mens 104 modtog standard behandling (kontrolgruppe). Ved opstart var BASFI (funktionsevnen) næsten ens i begge grupper. Gennemsnitsalderen var 52 år, og 30 personer var ældre end 65 år. Over 90 % havde en eller flere konkurrerende sygdomme. Træningen bestod af bevægeøvelser, udspænding, konditionstræning, funktionelle- og neuromotoriske øvelser. De første 12 uger trænede patienterne to gange om ugen og derefter én gang om ugen. Der var i alt afsat 64 træningsseancer til hver patient + 14 ekstra ved behov.
Studiet viste signifikant bedre resultater for den individuelle træningsgruppe på følgende punkter: De tre største selvrapporterede funktionsproblemer blev forbedret med -1,8, -1,3 og -1,5 (på skala 0-10). Gangdistance på 6 minutter blev forbedret, og BASFI-funktionsevne steg markant. *(Wissen 2024)*.

JORs bemærkning:

Studiet dokumenterer tydeligt, hvor vigtigt det er, at personer med morbus Bechterew og stor funktionsnedsættelse får individuel tilpasset træning. Resultaterne bør styrke »

argumentet for, at denne type træning tilbydes under den vederlagsfrie ordning til personer med stor funktionsnedsættelse.

5. Fysisk aktivitet og vedholdenhed i træningen

Et engelsk studie fulgte 50 personer med rygsøjlegigt (48 personer med morbus Bechterew) i et individuelt tilpasset træningsprogram. 54% var kvinder, gennemsnitsalderen var 50 år og sygdomsvarigheden 16 år. Træningsprogrammet omfattede tre ugentlige øvelsespas og to ekstra aktiviteter (f.eks. svømning eller gang). Deltagerne kunne altid kontakte fysioterapeuten telefonisk, hvis der var problemer. Efter 52 uger sås signifikant forbedring i bevægelighed (BASMI), gangdistance og livskvalitet. 24% fastholdt træning tre gange om ugen hele året. Alle deltagerne blev interviewet efter 52 uger. Det viste sig, at støtte fra andre, gode rutiner og oplevelse af positiv effekt på symptomer fremmede deltagelsen. Manglende motivation, livsændringer og oplevelse af negativ effekt på symptomer hæmmede deltagelsen *(Paul 2024)*.

JORs bemærkning:

Studiet viser, at træning og fysisk aktivitet har god effekt på bevægelighed og gangfunktion, men det er svært at fastholde over tid. Undersøgelse peger på både fremmende og hæmmende faktorer, som er vigtige at tage højde for, hvis man vil hjælpe personer i målgruppen med at fastholde en aktiv livsstil.



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

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

LB teknik & fartskriver service
Din seriøse samarbejdspartner
Bette Sines Vej 2 • 7500 Holstebro
Tlf. 60 55 75 91 • Mail: Lars@lbteknik.dk
www.lbteknik.dk

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

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

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

NC Fugeservice
VI FUGER ALT INDEN FOR:
- DØRE/VINDUER
- LOFTER
- GULVE
- BADEVÆRELSER
- BORDPLADER
- BETONELEMENTER
Ring 20 82 28 53 og få et uforpligtende tilbud!



Nejsiggyden 15, 9300 Sæby • Tlf.: 23 46 38 94
kontakt@bechskoereskole.dk • www.bechskoereskole.dk

Landsdelsforening Hovedstaden

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

Kære medlemmer

Vi håber, at I alle har haft en dejlig start på året og nyder foråret, som nu er i fuld gang. Vi vil gerne starte med at sige en stor tak til alle de fremmødte, der deltog i vores generalforsamling i marts. Det var en glæde at se så mange engagerede medlemmer samlede til en hyggelig og konstruktiv aften. Referatet fra generalforsamlingen er nu tilgængeligt på foreningens hjemmeside, så alle kan få indblik i det.

Vi er glade for at kunne meddele, at bestyrelsen fortsætter i samme engagerede sammensætning som tidligere. Det giver os mulighed for at bygge videre på det gode arbejde, som allerede er i gang, og vi ser frem til endnu et spændende år med aktiviteter og samarbejde i foreningen.



FOTO: Giuseppe Liverino

Aftenen blev spændende, da vi efter generalforsamlingen havde fornøjelsen af at byde velkommen til Bent Isager-Nielsen, der holdt et yderst fascinerende foredrag. Han delte spændende og tankevækkende historier fra sin tid som drabschef for Rejseholdet, hvilket fangede alles opmærksomhed og gav masser af stof til eftertanke. Det var virkelig en oplevelse, vi sent vil glemme.

Under generalforsamlingen annoncerede vi et planlagt besøg på Christiansborg den 11. maj, som vi ved, mange medlemmer havde set frem til. Desværre har vi været nødt til at flytte arrangementet, da Københavns Marathon falder på samme dag, hvilket medfører omfattende afspærringer og logistiske udfordringer i området. Vi arbejder derfor på at finde en ny dato efter sommerferien, og vi glæder os til at kunne dele flere detaljer med jer, så snart alt er på plads.

Med disse ord vil vi gerne sende de varmeste sommerhilsener til alle jer medlemmer. Vi håber, at I får en fantastisk sommer fyldt med solskin, glæde og gode stunder med familie og venner. Vi ser frem til at mødes igen efter ferien.

Med venlig hilsen
Stig Winther Nielsen
Formand

Landsdelsforening

Sjælland Syd

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

Sommeren nærmer sig (heldigvis) og selvom vi i bestyrelsen har været optaget af årets Landsmøde, har vi ikke glemt sommerudflugten. Sidste lørdag i august altså 30-08-2025 skal vi på tur med udflugtsbåden fra Næstved til Karrebæksminde. Du skal nok få en indbydelse, men gør allerede nu plads i din kalender.

Et andet emne der i indtil flere gang har været til drøftelse i bestyrelsen er, hvilken betydning den nye svømmehal i Næstved, vil komme til at betyde for vores tirsdagshold i det varme bassin? Vi ved det ikke, men det skal ikke være nogen hemmelighed, at der er en bekymring for holdet. Vi er dog af den opfattelse, at det skal have en chance.

Du må endelig tage kontakt, hvis du har ideer eller ønsker om noget vi i bestyrelsen i Sjælland syd, kan tage os af.

På vegne af bestyrelsen i Sjælland Syd
Susanne Pedersen



Landsdelsforening

Vestsjælland

Fungerende formand
Dorthe Kirk
Lersøparken 3, 1. th. • 4220 Korsør
Tlf.: 2882 7742 • kirkdorthe@gmail.com

Når bladet udkommer, er Landsmødet afholdt af Syd i Rødvig. Mon jeg ikke på forhånd kan skrive, at det var en oplevelse som altid😊

Efter en veloverstået generalforsamling, kan jeg oplyse at vi ikke mere er en fungerende bestyrelse men en rigtig bestyrelse😊

Bestyrelsen varetages af:
Dorthe Kirk, formand
Claus Andersen
Brittha Djernis
Bente Sparre
Efter generalforsamlingen afholdte vi et lille bankospil og hovedgevinsten blev vundet af Thorkild. Generelt var gevinsterne godt fordelt imellem de deltagende.
Vedhæftet er beretningen:

Fungerende formandsberetning 2025

Jeg vil starte med at byde vores 7 medlemmer velkommen endnu engang. Ved generalforsamlingen i 2024 var der 1 medlem udover bestyrelsen, som på daværende tidspunkt bestod af 5 bestyrelsesmedlemmer og 2 suppleanter.
MEN med de 7 medlemmer vi er i dag, er det en fremgang på 600% af medlemstallet, når vi nu tager de positive briller på😊.
Det er JEG utrolig glad for.
Vi har haft en fremgang på medlemstallet på 10 medlemmer de sidste 3 år.

Også en stor tak til Claus-Ebbe som vil komme og give hans input fra HB.
Dette år som fungerende formand, tog sin start ved vores landsmøde i maj 2024, hvor jeg blev spurgt, om jeg ville være fungerende formand indtil generalforsamlingen i 2025.
I knap det år der er gået, har jeg mærket efter og prøvet, at få lidt mere viden om formandspostens virke, så jeg forhåbentlig kunne føle mig godt nok klædt på, til at indgå SOM formand.

I februar var jeg til formandsmøde, som så blev et landsdelsbestyrelsesmøde. Det var utroligt givende, at lytte og få gode input fra alle de andre landsdele. Dette var vi alle enige om, ville være et ønske hvert andet år.
Vi fik givet rigtig mange gode ideer videre til HB, som de kan arbejde videre på, og som vi andre kan drage nytte af.

Jeg kunne godt tænke mig, at vi afprøvede nye tiltag, så vores øvrige medlemmer og I, synes at vi arrangerer nogle spændende ting, så vi kan få deltagelsen op. Bestyrelsen modtager meget gerne input mht. ønsker.

På gensyn
Fungerende formand, Dorthe Kirk

Landsdelsforening

Fyn

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

Vi mødes på havnen i Middelfart tirsdag den 17.06.2025 lidt før kl. 18, og stiger ombord på en turbåd for at tage ud og nyde en sommeraften på Lillebælt. Her skal vi ud og spotte marsvin, som er Lillebælts helt egen lille hval, og så håber vi på godt vejr, så vi også kan få en solnedgang at se. Bestyrelsen tager sandwich med til aftensmad om bord, og vi kan selv købe en øl eller vand på båden. Skipper fortæller om bæltet og marsvinet. Tilmelding senest 04.06.2025, og vi har en egenbetaling på kr. 100,-.

2. Strøjer samlingen 30.09.

Tirsdag den 30.09.2025 har vi booket en guidet rundvisning ved Strøjer samlingen, Bogyden 12, 5610 Assens. Udstillingen indeholder unikke biler som kongelige biler, Le Mans biler, Grand prix og racerbiler. Bilerne besidder alle en god historie, en spændende ejer eller måske har bilen været anvendt til et særligt formål, som den koksgrå Aston Martin, der var med i James Bond filmen "Die Another day".
Efter rundvisning får vi kaffe og kage, og der vil være en egenbetaling på kr. 100,-
Øvrige info udsendes på mail, og datoer er med forbehold, hvis der skulle komme noget uventet op.

Håber, at I vil deltage.

Formand
Ally Grandhøj



Landsdelsforening Sønderjylland

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

Kære sønderjyder - og alle andre glade læsere.

Her i det sønderjydske, har vi afholdt vores årlige generalforsamling på Holbøl Landbohjem, hvor der deltog 18 medlemmer.

Aftens indslag blev desværre aflyst pga sygdom, Henrik fra bestyrelsen var frisk på at springe til, med et meget spændende foredrag om en ung sømand fra Åbenrå, omkring hans liv før, under og efter 2. Verdenskrig, krydret med billeder fra hans meget spændende og oplevelsesrige liv på verdenshavene.
Et stort TAK til Henrik.

Vores generalforsamling blev afholdt og forløb i god ro og orden, der blev valgt et medlem Birgit Frost Jensen og suppleant Jens Skov, velkommen i bestyrelsen til jer. Vi fik et lækkert traktement og der var også plads til lidt hyggesnak .

Vores årlige sommerudflugt er i støbeskeen, og planlagt til lørdag d.13 september, så sæt et stort kryds i jeres kalender, til denne begivenhed, hvor vi som altid har en spændende og hyggelig dag i hinandens selskab, så vi håber på et stort fremmøde.

I er altid meget velkommen med ønsker og forslag.

Vi fra bestyrelsen, vil gerne benytte lejligheden til at ønske jer alle sammen en skøn og solrig sommer.

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

Vi har den 29.03.2025 afholdt generalforsamling på Posthuset i Kolding med 47 deltagere (heraf 12 personer fra andre landsdelsforeninger som deltog i det efterfølgende foredrag). Bestyrelsen har konstitueret sig uden forandringer. Der er skrevet referat fra generalforsamlingen som kan læses på hjemmesiden. Efter generalforsamlingen blev der serveret lækker mad og drikke. Herefter et meget spændende foredrag med livsstilsekspert Mads Bo, der talte om simpel sundhed, lavede juicer og smooties i foredraget "High on life". Alt i alt en meget spændende dag. Tak til de mange fremmødte og tak for de positive tilkendegivelser, der er kommet efterfølgende.

Af kommende aktiviteter vi jeg gerne nævne at vi lige om lidt tager til Landsmøde på Sjælland Syd (24.-25 maj). I bestyrelsen arbejder vi aktuelt på invitationen til foredrag med Morten Bonde den 13 september på Medion samt planlægning af den kommende julefrokost med banko og bowling den 20 november. Invitationerne vil komme 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

Den 1. februar deltog bestyrelsen i formandsmødet på Hotel Severin i Middelfart. Der var stort fremmøde fra de fleste kredse, og det var et godt møde med megen debat. Den 22. marts afholdtes kredsgeneralforsamlingen for kreds Østjylland i Golfskoven i Aarhus. Der var mange afbud pga sygdom.

Der var glimrende faciliteter med en stor minigolfbane og mange andre 'spil'. Vi fik 'en burger', men denne betegnelse giver ikke et retvisende billede af de utroligt lækre burgere og sprøde pommes frites, vi fik.

Selve generalforsamlingen blev holdt i et til formålet glimrende lokale. Se i øvrigt referatet af generalforsamlingen.

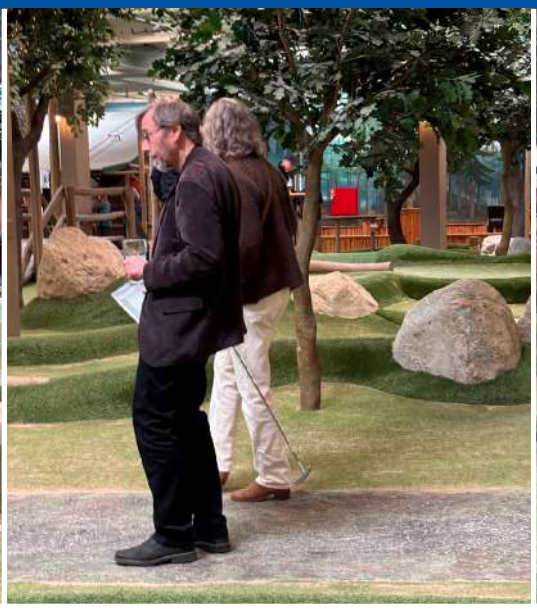
Næste bestyrelsesaktivitet er Landsmødet i Rødvig på Stevns den 23-25 maj.

Næste medlemsaktiviteter bliver efter sommerferien.

På bestyrelsen vegne
Søren Nielsen








15


Landsdelsforening Nordjylland

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

Generalforsamling og foredrag

Søndag den 30. marts samlede vi medlemmerne til årets generalforsamling, som vi indledte med en dejlig brunch "Hos Aaen" på væddeløbsbanen i Aalborg. Buffeten manglede bestemt ikke noget, og stemningen var høj. Formand Henrik gennemgik årets aktiviteter og fik også nye idéer med hjem fra de fremmødte medlemmer. Karina, vores kasserer, fremlagde regnskabet for det forgangne år, som blev godkendt uden anmærkninger. Alle i bestyrelsen blev genvalgt.

Efter generalforsamlingen havde vi fornøjelsen af et spændende foredrag med Søren Bo Schmidt fra "Fri for Smerte". Søren, der er fysioterapeut med speciale i smertehåndtering, gav en levende og faktabaseret indsigt i smerter – både set med nutidens og tidligere tiders forskning. Han krydrede foredraget med mange konkrete eksempler, gode grin og engagerende spørgsmål fra deltagerne. En rigtig god afslutning på en søndag, hvor både hygge, effektivitet og ny viden gik hånd i hånd.



Bowlingtur

I februar mødtes vi traditionen tro til vores årlige bowlingtur i Løvvang bowlingcenter i Aalborg. Der blev kæmpet intenst om den eftertragtede vandrepokal – og igen i år løb Søren med sejren! Efter kampen nød vi en klassisk omgang stegt flæsk med persillesovs og hyggeligt samvær.

Kommende arrangement

Vi holder i år en pause fra minigolfen og byder i stedet på en historisk sommeroplevelse. Inspireret af 80-året for afslutningen af 2. verdenskrig inviterer vi på en spændende byvandring om Churchill Klubben. Rundvisningen ledes af historiker Dorte Christensen. Arrangementet finder sted Onsdag den 18. juni kl. 19.00
Invitation med praktisk information er allerede sendt ud til medlemmerne og kan også findes på vores Facebookside: Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew – Nordjylland. Kig gerne forbi og giv os et "like", så du kan følge med i alt det, vi laver i MB Nord.

Bestyrelsen ønsker jer alle en skøn sommer!

Med venlig hilsen
Bestyrelsen i MB Nord









Landsdelsforening

Midt/Vestjylland

Kære medlemmer i Midt-Vestjylland
Den 11. april afholdt vi medlemsmøde for vores landsdelsforening i Holstebro.

Udover en halv snes medlemmer fra vores forening deltog Claus-Ebbe Junker og Henrik Møller fra hovedbestyrelsen i mødet.
Vi fik præsenteret regnskabet for 2024, der viste et fint resultat samt en fornuftig egenkapital.

Desuden introducerede Henrik og Claus-Ebbe os for de tanker som hovedbestyrelsen har gjort sig i forhold til fremtiden for Midt-Vestjylland.

Hovedbestyrelsen har udarbejdet en form for forretningsorden, der sætter rammerne for at etablere lokale udvalg til at fokusere på medlemsaktiviteter. Det betyder at hovedbestyrelsen varetager det juridiske ansvar for landsdelen mens lokale kræfter koncentrerer sig om medlem aktiviteter.

Den model sikrer landsdelsforeningens fortsatte eksistens. Vi har fortsat vores egen økonomi med Liz Nielsen fra hovedbestyrelsen som kasserer.

I løbet af aftenen tilbød Kirsten Killerich Frederiksen og Ole Dejgaard at arbejde med et par forskellige arrangementer. I vil naturligvis modtage invitationer til arrangementerne på et senere tidspunkt.

Er der andre medlemmer, der har lyst til at hjælpe med medlemsaktiviteter hilses det velkommen.

Med venlig hilsen
Kirsten Killerich Frederiksen, Ole Dejgaard, Henrik Møller og Claus-Ebbe Junker”



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
Dorthe Kirk
Lersøparken 3, 1. th.
4220 Korsør
Tlf.: 2882 7742
kirkdorthe@gmail.com

FINLOW VVS A/S

TELEFON 32 51 45 59

Gasserviceabonnement med hovedeftersyn
Totalentrepriser på køkkener og badeværelser

Hornevej 13,
2770 Kastrup

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



Foder, tilskud og tilbehør til alle gårdens dyr samt kæledyr

Se mere på www.nag.dk eller besøg vores butikker i Helsinge og Skævinge

SOMMERS
MALERFIRMA
v/ Malermester Brian Sommer

Stormgade 6 • 3730 Nexø
Tlf. 30 22 73 04
e-mail: sommersmalerfirma@gmail.com
www.sommersmalerfirma.dk



REKONVALECENTHJEMMET
LYSGLIMT
I GILLELEJE

Pragtfuld beliggenhed direkte til havet

Storslået udsigt

Naturskønne spadsereture

Et køkken, som tilbyder inspirerende og varieret kost

Godkendt af Sygeforsikring Danmark

Ring efter brochure på 48 30 02 47

www.lysglimt-gilleleje.dk

Danmarks smukkeste feriested for ældre

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

BYGMA
BELLINGE

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

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

GROUP
ScaGro

Scagro A/S
Engholmvej 10
6621 Gesten

+45 4499 2533
info@scagro.dk
www.scagro.dk

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

IL GABBIANO
RESTAURANT & CAFÈ
Telefon 45791999
Rungsted Havn 16 • 2960 Rungsted Kyst

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

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

REMA 1000
Frederiksberg
Smallegade 14-18
2000 Frederiksberg
Alexandra Drejer

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

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

Entreprenør
Henning Have A/S
Vejen 7536 2911
Kolding 7550 4400

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

Bæredygtige løsninger for livet
+GF+

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

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

POST
PP DANMARK

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



Vi forvandler misbrug af handicappladser til velgørenhed

Se hvordan på
www.q-park.dk/csr

QPARK