

LedSager

NR. 2, MAJ 2017, 23. ÅRGANG



Afklaringsgaranti

Hvorfor skal det
tage så lang tid?

Sex og samliv

Seksualitet er
også kys og kram



Tema om pårørende

Mor til tre med børnegigt: Vi er
også en helt almindelig familie

Magasin fra Gigtforeningen

Gigt har mange konsekvenser

Når vi får en alvorlig, kronisk sygdom, påvirker det også vores nærmeste. Det kan Jeanette, Emilie og Kim, som du møder i dette nummer af LedSager, tale med om. Som mor, datter og ægtefælle er gigt også en stor del af deres dagligdag.

Hver på deres måde er de en uvurderlig ressource – ikke kun for deres familie, men også for vores samfund. Men rollen som pårørende kan være særdeles krævende. Nogle dage skal man bruge et overskud, som man simpelthen ikke har.

I Gigtforeningens rådgivning får vi mange henvendelser fra pårørende. De søger svar på konkrete spørgsmål og vejledning til at tackle svære situationer. Som pårørende er det vigtigt også at passe på sig selv og have værktøjskassen på plads, især når det gælder en kronisk sygdom som gigt. Og netop derfor er tilbud til pårørende et af de områder, vi i Gigtforeningen stiller skarpt på i disse år.

Et andet område, som vi også fokuserer på, er langtidssygemeldte borgere, som kæmper for at komme tilbage til arbejdsmarkedet. En undersøgelse i Gigtforeningens brugerpanel viser, at 22 pct. af de adspurgte har haft et afklaringsforløb, der varede mere end tre år.

For Tina Tolstrup, der har fortalt sin historie til LedSager, skulle der gå hele 13 år, før hun omsider fik bevilget et fleksjob. Da vi efterlyste personer, som havde lyst til at fortælle om deres afklaringsforløb, var der flere, som gerne ville fortælle – på den betingelse, at de ikke skulle stå frem med navn og foto af skræk for repressalier.

Det siger noget om det pres, man udsættes for under et afklaringsforløb. Det er blandt andet derfor, at Gigtforeningen har rejst krav om en afklaringsgaranti på 12 måneder over for folketingspolitikere, så langtidssyge sikres mod årelange ressourceforløb, umenneskeligt pres og usikker fremtid.

Mette Bryde Lind, direktør

Gigtforeningens medlemsblad
nr. 2 • maj 2017 • 23. årgang

Forsidefoto: Jacob Ljørring

Redaktion:

Mette Bryde Lind, direktør,
ansvarshavende redaktør
Jette Lüthcke, redaktør
E-mail: redaktion@gigtforeningen.dk

Udgiver:

Gigtforeningen • Gentoftegade 118
2820 Gentofte • Tlf. 39 77 80 00
Fax: 39 65 11 96 • Giro: 910-6030
E-mail: info@gigtforeningen.dk
www.gigtforeningen.dk

Telefonrådgivning: Tlf. 39 77 80 80
Man. til tors. kl. 9–16 og fre. kl. 11–15

Juridisk rådgivning: Tlf. 39 77 80 97
Tors. kl. 9–16

Medlemskab af Gigtforeningen:

Tlf. 39 77 80 10
Personligt: 225 kr. pr. år
Husstand: 325 kr. pr. år
Livsvarigt medlemskab: 2.800 kr.
Erhvervsmedlem: Fra 5.000 kr. ekskl. moms

Varige adresseændringer:

Ring venligst på tlf. 39 77 80 10 eller
skriv til medlem@gigtforeningen.dk

LedSager udgives på lyd-cd:

Kontakt medlemservice på tlf. 39 77 80 10
for flere oplysninger.

Annoncesalg: Dansk Mediaforsyning ApS,
tlf. 70 22 40 88, dmfnat.dk

Layout: Camilla Mai Rasmussen,
grafiker og produktionskoordinator

Tryk: Aller Tryk A/S



Oplag: 75.214 eks.

Tilmeldt Danske Mediers Oplagskontrol
ISSN 1601-9652
Medlem af Danske Medier

Næste blad udkommer: 28. august 2017

LedSager er Gigtforeningens medlemsblad med den nyeste viden inden for det reumatologiske område. Bladet har til formål at fremme dialogen mellem medlemmer, behandlingssteder, frivillige og sekretariat. LedSager udkommer fire gange årligt. Alle indlæg til bladet er velkomne og vil blive vurderet af redaktionen. Det er tilladt at citere LedSager med udtrykkelig kildeangivelse – i kommerciel sammenhæng dog kun efter skriftlig aftale med redaktionen.

Bladets annoncer er ikke udtryk for Gigtforeningens anbefalinger.

Gigtforeningen 

Under protektion af
Hendes Majestæt Dronningen



16



4



27



32



12



44

Artikler

- 4 Brug for hurtigere afklaring
- 8 Har du fod på fødderne?
- 12 Meld dig som indsamler
- 14 De gode tarmbakterier
- 16 Sygdom påvirker også de pårørende
- 22 Forskning i arv og miljø
- 27 Gigtvenlige haveråd
- 32 Sex og samliv med en gigtsygdom
- 36 Mød de seje Hjælperyttere
- 42 Det frivillige liv
- 44 Mig og min diagnose

Råd og tips

- 46 Gigtforeningens rådgivning
- 52 Madopskrifter

Noter

- 10 Kort nyt
- 24 Forskningsnoter
- 40 Kort nyt
- 55 Kort nyt

Faste sider

- 2 Gigtforeningen mener
- 50 Mød et medlem
- 54 X-ord
- 56 Medlemstilbud

Gigtforeningen kræver handling:

Brug for hurtigere afklaring til mennesker med gigt

Et kommunalt afklaringsforløb kan trække ud, give mindre overskud i hverdagen og være med til svække arbejdsevnen. Det viser nye tal fra Gigtforeningen, som ønsker, at politikerne indfører en afklaringsgaranti.

Tekst: Sten Kristensen

Et kommunalt afklaringsforløb kan trække ud i lang tid og have alvorlige konsekvenser for de berørtes dagligdag. Det viser helt nye tal i en undersøgelse fra Gigtforeningens brugerpanel.

Gigtforeningens direktør Mette Bryde Lind kalder det forkasteligt.

”Det er på ingen måde rimeligt, at mennesker i årevis bliver kastet rundt i systemet. Konsekvensen for mange er en dagligdag, hvor de har mindre overskud til deres daglige gøremål. Det kan vi ikke være bekendt,” siger Mette Bryde Lind.

Mange mister arbejdsevne

Tallene fra Gigtforeningens brugerpanel viser, at noget er galt: 22 pct. fortæller, at deres afklaringsforløb varede mere end tre år, og halvdelen af dem beretter, at deres overskud til daglige gøremål bliver mindre. Langt over halvdelen siger, at deres forløb kunne have været gennemført hurtigere, ligesom halvdelen siger, at deres arbejdsevne blev svækket.

”Tallene understreger behovet for en afklaringsgaranti. Det er helt grotesk og umenneskeligt, at folk oplever, at deres

arbejdsevne forringes under afklaringsforløbet,” siger Mette Bryde Lind.

Afklaringsgarantien er en tidsfrist, der skal sikre, at langtidssygemeldte senest 12 måneder efter sygedagpengenes ophør tilbydes en varig løsning på deres situation. Det kan være fleksjob, førtidspension eller revalidering.

Sagen rejst politisk

Mette Bryde Lind forklarer, at en afklaringsgaranti vil bidrage til, at flere kan bevare tilknytningen til arbejdsmarkedet.

”Jo længere tid, man er væk fra arbejdsmarkedet, jo hurtigere glider man væk fra det. Afklaringsgarantien kan bidrage til, at du fastholder din arbejdsevne og dermed din tilknytning til arbejdsmarkedet. Det vil på alle måder give en bedre hverdag,” fastslår hun.

Gigtforeningen har rejst sagen over for de politiske partier på Christiansborg.

”Vi vil fortsat presse på for, at der kommer ændringer. Ingen har interesse i et system, som har så negative konsekvenser for folks dagligdag,” siger Mette Bryde Lind.

Hun glæder sig i øvrigt over, at der allerede sker ting på området. Partierne bag satspuljeaftalen er nemlig enige om, at de mest udsatte kontanthjælpsmodtagere skal afklares og hjælpes videre – derfor er en pulje på en kvart milliard kr. netop meldt ud til kommunerne.

De 262,5 mio. kr. skal i perioden 2017–2019 bruges til en særlig indsats til de mere 27.000 kontanthjælpsmodtagere, der har været i systemet i mindst fem år.

”Det er et skridt i den rigtige retning, men der er stadig lang vej, før vi er i mål med en afklaringsgaranti,” siger Mette Bryde Lind.

Fakta om undersøgelsen fra Gigtforeningens brugerpanel

- Spørgeskemaet blev udsendt til 1.047 personer. Af disse har 873 besvaret spørgeskemaet, hvilket svarer til en svarprocent på 83 pct. Herudover har otte personer kun svaret på nogle af spørgsmålene.
- Blandt dem, der har svaret, har 32 pct. været igennem et kommunalt afklaringsforløb (eller er fortsat i gang med det).
- 22 pct. svarer, at deres afklaringsforløb har varede mere end tre år. En del af disse svarer endda, at deres forløb endnu ikke er afklaret.
- 50 pct. af dem, der har været igennem eller er i gang med et afklaringsforløb, synes i mindre grad eller slet ikke, at de har haft et sammenhængende forløb.
- 66 pct. synes, at deres afklaringsforløb i høj eller nogen grad kunne have været gennemført hurtigere.
- Over 50 pct. oplever, at deres arbejdsevne blev reduceret under afklaringsforløbet.
- 50 pct. oplever, at deres overskud til daglige gøremål er faldet meget under forløbet.

“ Før jeg blev syg, troede jeg, at systemet var til for mig – og at det virkede. Måske er der nogen, der skal presses lidt, men er man syg, kan man jo ikke gøre for det.



Hvorfor skulle det tage 13 år?

Fortalt til: Jette Lüthcke / Foto: Alex Tran

» Jeg har i alt været sygemeldt og dermed været i 'systemet' fra 2001, til jeg blev afklaret til et fleksjob i 2014. Kort fortalt har jeg haft 18 forskellige afklaringsforløb: diverse arbejdsprøvnninger, straks-aktiveringer, ressourceforløb og projekter, ligesom jeg har været på tre former for forsørgelse: sygedagpenge, revalidering og kontanthjælp. Jeg søgte førtidspension, fik afslag, ankede og fik afslag igen. Fik tilbudt fleksjob i 2007, men blev ikke afklaret hurtigt nok, så jobbet røg ...

Det hele startede med en bækkenløsning og sygemelding, da jeg var gravid i 10. uge. Jeg arbejdede som social- og sundhedsassistent i hjemmeplejen og havde 25 ind- og udstigninger af bilen i løbet af en vagt. Efter min barsel og 120 sygedage blev jeg fyret. Da jeg røg på kontanthjælp, måtte min mand og jeg sælge huset. Desværre holdt vores ægteskab ikke til den gensidige for- sørgerpligt, så vi blev skilt.

Jeg er ekstremt pligtopfyldende og

har i perioder haft fuldtidsjob og to ekstra jobs. Før jeg blev syg, troede jeg, at systemet var til for mig – og at det virkede. Måske er der nogen, der skal presses lidt, men er man syg, kan man jo ikke gøre for det. Det værste har ubetinget været kommunens pres og den mistillid, jeg er blevet mødt med. Du skal udpensle dit liv og hele tiden fortælle, hvad du ikke kan. Du får aldrig mulighed for at vise, at du kan noget. Og jeg kan jo stadigvæk en masse – under de rette forhold. Så jeg har været langt nede med stress, hjerte- banken og panikangst.

Fleksjobbene findes ikke

Min lykke er, at jeg har et barn – ellers var jeg sprunget ud fra Lillebæltsbroen. Da jeg spurgte min søn, hvad der har været det værste, svarede han: "Den måde, du er blevet presset på af kommunen, når jeg har kunnet se, at du har ondt". Ikke at have nogen penge – det kan man klare, hvis man prioriterer rigtigt, for det har jeg gjort i 15 år. Det

vigtigste for et barn er altså, at mor har det godt. Heldigvis synes min søn, at jeg har været der for ham.

Det paradoksale i min lange historie er, at jeg i 2012 fik konstateret leddegigt. I modsætning til mine smerter kunne leddegigten bevises, derfor har jeg fået tildelt fleksjob. Da jeg fik bevillingen, troede jeg, at nu blev alt fryd og gammen. Problemet er bare, at disse fleksjob ikke findes! Men jeg drømmer stadig om at finde et arbejde, jeg kan klare fysisk, og hvor jeg kan bruge alle de kompetencer, jeg trods alt har. Jeg kan bare ikke forstå, hvorfor afklaringen skulle tage 13 år."

Navn: Tina Tolstrup

Alder: 44 år, mor til en søn på 15

Diagnose: Smerter pga. bækkenløsning og i 2012 leddegigt

Status: Er efter 13 år blevet afklaret til fleksjob og er nu jobsøgende



“ Borgerne skal behandles efter den gældende lovgivning, men jeg føler lidt, at nogle sagsbehandlere beslutter ud fra, hvad de selv synes.

Jeg elskede mit job og vil gerne arbejde

Fortalt til: Jette Lüthcke / Foto: Alex Tran

» **F**or øjeblikket afventer jeg en afgørelse på, om jeg får tilkendt fleksjob. Siden jeg blev sygemeldt i 2014, har jeg været fuldtidssygemeldt, deltidssygemeldt, på ressourceforløb med afklaring, søgt om fastholdelsesfleksjob og jobafklaring. Jeg har haft både et arbejde og et praktiksted på hånden, men kommunen sagde nej. Økonomisk har jeg fået løn under sygdom, været på sygedagpenge og får nu ressourceforløbsydelse.

Navn: Regitta Vagn Møller Kjær

Alder: 37 år, mor til tre børn på 14, 11 og 6

Diagnose: Ankyloserende spondylitis (morbus Bechterew)

Status: Afventer afgørelse om fleksjob

Jeg har haft ondt i ryggen, siden jeg var teenager, men fik først i 2012 konstateret ankyloserende spondylitis (morbus Bechterew). Jeg fik kun smertestillende medicin, men ingen behandling, så i efteråret 2014 kunne min krop ikke mere. Jeg havde så ondt, at jeg gik direkte i seng efter arbejde. Desværre tog mine led skade af, at der gik så lang tid, før jeg kom i behandling, så nu har jeg daglige smerter i rygsøjlen og ned i benene.

Jeg er uddannet på forsikringsakademiet og arbejdede i 8 år med privat salg af pension og forsikring i et stort forsikringselskab. Jeg elskede mit arbejde og mine kolleger. Firmaet ville gerne beholde mig, da jeg blev syg, men selvfølgelig ikke til fuld løn. Det ville kommunen desværre ikke gå med til.

Tager sagen i egen hånd

Gennem hele forløbet har jeg læst alle papirer igennem, bedt om at få alt på skrift og også søgt aktindsigt. Jeg vil

vide ud fra hvilken lov, der bliver truffet afgørelser i min sag. Har jeg ikke kunnet finde pågældende lov, har jeg spurgt. Jeg føler lidt, at nogle sagsbehandlere beslutter ud fra, hvad de selv synes.

Det er psykisk belastende at stå op imod kommunen. Jeg kan ikke lade være med at tænke på dem, der ikke har samme uddannelsesmæssige baggrund som jeg. Som gigtpatient har du ikke mange ressourcer, og jeg har måttet bruge en del af dem på at indhente papirer og sætte mig ind i lovgivningen.

Personligt er det også hårdt. Jeg er en struktureret type, der altid sætter mig et mål for fremtiden. Men sygdommen væltede det hele, og pludselig kunne jeg ikke de ting, jeg kunne før. På et tidspunkt måtte jeg acceptere, at jeg ikke længere kan det, jeg gerne vil. Men det er svært! Især når du føler, at du uanset, hvad du gør, rammer hovedet mod en mur. Systemet kører ikke effektivt nok – og det går ud over syge mennesker. Det er forkert!”

KrillOmega + D-vitamin

Den nye generation af OMEGA-3!

KrillOmega + D-vitamin indeholder, som det eneste produkt i Danmark, den originale NKO (Neptune) krill-olie i kombination med D-vitamin 18 mcg/kapsel.

- Opretholde et normalt kolesterolniveau
- Positiv virkning på bevægeapparatet
- 50% bedre optagelse end alm. fiskeolie
- Højt indhold af antioxidanter
- Ingen opstød af fisk

Både Omega-3 og D-vitamin er vigtig for alle mennesker - **det betyder dagligt tilskud af OMEGA-3 og D-VITAMIN samlet i 1 kapsel/dag.**

Dosis: 1 kapsel dagligt giver optimalt tilskud af Omega 3 og D-vitamin.

Pris pr. kapsel kr. **2,50** ved køb af 120 kapsler, porto- og gebyrfrit leveret.



Krillolien i KrillOmega er koldpresset olie fra krill, som er små rejelignende krebsdyr. Krill er ikke belastet af forurening, som andre havdyr længere oppe i fødekæden. Personer med skaldyrsallergi bør rådføre sig med sin læge før brug. Det samme gælder gravide og ammende eller børn under 11 år. KrillOmega + D-vitamin skal ses som et tilskud til kosten og bør ikke træde i stedet for en varieret kost. Næringsinformation se: www.krillomega.dk

K2 -Vitamin

Nøglen til bedre udnyttelse af dit kalktilskud.

- D-vitamin øger optagelsen af kalk fra tarmen.
- D-vitamin øger produktionen af inaktivt osteocalcin, som er ansvarlig for aflejring af kalk i knoglerne.
- K2-vitamin aktiverer osteocalcin og først da kan osteocalcin reagere med kalk og opretholde knoglestrukturen.
- K2-vitamin mangel betyder reduceret aflejring af kalk i knoglerne.

DeepSeaPharma anbefaler K2-vitamin til personer, som ønsker at vedligeholde normal knoglestruktur i kombinationen:

K-2 vitamin plus et kalktilskud.

Hver tablet indeholder 90 mikrogram K2- vitamin (Menaquinon-7) 120% af ADT. 100% soyafri.

Dosis: 1 tablet daglig i forbindelse med et måltid.

Pris pr. dagsbehandling med K2 vitamin: **2,00 kr.** ved køb af 120 tabletter, porto- og gebyrfrit leveret.

Bestil på www.DeepSeaPharma.dk
telefon 86986540 eller på
www.webapoteket.dk eller gå på apoteket.



Den anbefalede dosis bør ikke overskrides. Kosttilskud bør ikke anvendes som erstatning for varieret kost. Bør kun efter aftale med læge eller sundhedsperson anvendes af gravide eller børn under 11 år. Opbevares utilgængeligt for børn.

Har du fod på fødderne?

Sommeren står for døren. Skal du have nye sandaler eller sommersko, er der nogle ting, du bør tage højde for, så du får sko, der passer til dine fødder – og ikke omvendt, anbefaler fysioterapeut Sisse Ryge Petersen fra Kong Christian X's Gigthospital.

Tekst: Jette Lüthcke / **Foto:** Claus Thorsted & Green Comfort

Selvom en fod kun vejer ca. 100 gram – er den med sine 26 knogler, kraftige ledbånd, muskler og sener en ret avanceret konstruktion. Fødderne er også et af de steder i kroppen, der meget ofte bliver påvirket, når man har gigt. Derfor stiller en fod med gigt store krav

til fodtøjet. Og det første – og måske allervigtigste er pasformen.

”Du skal have en sko, der passer til dine fødder – ikke omvendt. Og det er præcis dér, vi typisk kommer til at gå på kompromis og klemmer foden ned i skoene med den tanke, at den bare

skal gås til. Men det skal den ikke! Du skal have plads til din fod – i bredden og med de knyster eller hammertæer, du nu en gang har, selvom øjnene desværre nogle gange må gå på kompromis,” fastslår fysioterapeut Sisse Ryge Petersen fra Kong Christian X's Gigthospital.

Tjekliste ved køb af sko og sandaler:

Fast hælkappe

Velcrolukning



Støtte i svangen

Stødabsorberende og skridsikker sål

Slidgigt og fødder

Slidgigt sætter sig typisk i storetåens grundled, så det gør ondt, når man går. Her kan en sko med lidt stive såler eller gængesål, som MBT-sko, være gode, da de aflaster leddet. Det er altid vigtigt, at sålen er stødabsorberende. Nogle fysioterapeuter tilbyder også at tape storetåens grundled for at mindske bevægeligheden.

Ved slidgigt ses også tit nedsunken forfod. Hvis det er tilfældet, kan det anbefales at sætte sko med høje hæle på hylden i stedet for på fødderne. Vælg i stedet sko eller sandaler med støtte i svangen og forfodsløft.

Leddegigt og fødder

Mere end 90 pct. af alle med leddegigt oplever, at gigten sætter sig i fødder



De nye behandlingsmuligheder betyder, at færre mennesker med gigt får alvorlige foddeformiteter end tidligere. Men alligevel er det en god idé at passe så godt på sine fødder som muligt. Og det gør du bl.a. med godt fodtøj.

og ankler. Det går ofte ud over tæernes grundled, bagfoden og anklen, så man får bredere fod, nedsunken forfod, hammertæer eller knyst – og der skal være plads til det hele.

Har du leddegigt, skal du være opmærksom på, at dine sko bør kunne justeres, hvis dine led hæver. Her er velcro godt. Da foden også ofte bliver varm, når der er gigtaktivitet, er en sko i åndbart materiale at foretrække. Undgå også syninger i overlæderet. Hvis din fødder hæver, trykker syningerne og kan give mærker og sår.

Har du mange smerter og fejlstillinger af foden, går du måske allerede hos en bandagist eller en håndskomager, som kan vejlede dig i køb af sko og sandaler og eventuelt specialfremstille fodtøjet eller et indlæg, der passer præcis til dine fødder.

Gode råd til alle

- For alle fødder gælder det, at din sko skal sidde godt fast på foden, da du ellers ubevidst forsøger at holde den på ved at krølle tæerne. Og det koster unødige kræfter.
- Vælg fodtøj med en rigtig og fast

hælkappe. Træsko eller de populære plastiktøfler hverken støtter eller styrer foden, så det bør ikke være dem, du går tur i.

- Dårlige fødder påvirker typisk også din balance, så det gælder om at vælge en sko, du kan stå fast i. Udover at den skal sidde fast på foden, bør sålen også være skridsikker. Altså ikke noget med en glat ballerinsko. Har yndlingsskoen lædersål, kan du få sat en gummisål under.
- Skoens snude skal være tilstrækkelig høj, så tæerne ikke støder mod overlæderet.
- Køber du på internettet, så vær opmærksom på, om der er gratis returret, hvis du skal returnere skoen.

Strømper

- Huden kan hverken ånde eller svede i nylonstrømper. Den ekstra varme kombineret med tryk medfører øget risiko for ligtorne.
- Vælg åndbare strømper uden syninger hen over tæerne. Strømpen må heller ikke stramme over anklen, hvis din fod hæver. Og så skal den være nem at tage på.

Selvom en fod kun vejer ca. 100 gram, er den med sine 26 knogler, kraftige led-bånd, muskler og sener en ret avanceret konstruktion, der tåler en belastning på mange gange sin egen vægt.

Vidste du, at nogle skofabrikater også tilbyder sko i forskellige bredde? Det er især de store internationale mærker, der tilgodeser brede fødder. De danske producenter er dog heldigvis også ved at komme med. Så spørg, næste gang du køber sko.

Fordi skoen passer til den ene, er det ikke sikkert, at den passer til den anden. Så det er vigtigt at prøve sig frem – og få professionel rådgivning. Et lille udvalg af populære mærker til gigtfødder er Rieker, Rohde, Arcopedico, Green Comfort, Ecco, new feet, Stressless – og flere andre.

Det kan også være en god idé at træne sine fødder.



Se Gigtforeningens øvelser:
www.gigtforeningen.dk/fod

Betænk gigtsagen og få økonomisk hjælp til dit testamente

Selvom al erfaring viser, at det giver ro i sindet at have orden i sine juridiske forhold, kan det være svært at få taget den endelige beslutning om at få skrevet testamente. Gigtforeningens advokat tilbyder uforpligtende juridisk rådgivning, og som noget nyt giver vi også et tilskud til udfærdigelsen af testamentet, hvis du betænker gigtsagen.

Arv er en vigtig indtægtskilde for Gigtforeningen, og de bidrag, vi igennem årene har modtaget fra mennesker, der har betænkt foreningen i deres testamente, har blandt andet haft afgørende betydning for forskningen i gigtsygdomme.

Så hvis du har spørgsmål om arveloven og de muligheder, den giver for, at du selv kan bestemme over dine værdier, er du velkommen til at kontakte Gigtforeningens advokat.



Du kan træffe Gigtforeningens advokat Lise van Brugge på tlf. 39 77 80 29.

Vælg dine sundheds-apps med omhu

Markedet for sundheds-apps er stort og spændende, og der findes apps til rigtig mange gode formål. Men du bør altid tænke dig godt om, inden du uploader oplysninger til en uskyldigt udseende app. Du risikerer nemlig, at firmaet bag får adgang til dine personlige data, uden at du ved, hvordan de bliver brugt. Vil du bruge en app i forbindelse med din sygdom, bør du altid spørge din læge til råds og så ellers kun bruge CE-mærkede sundheds-apps. Lægemiddelstyrelsen har lanceret en kampagne om at bruge sin sunde fornuft, når man tester sig selv på en app.

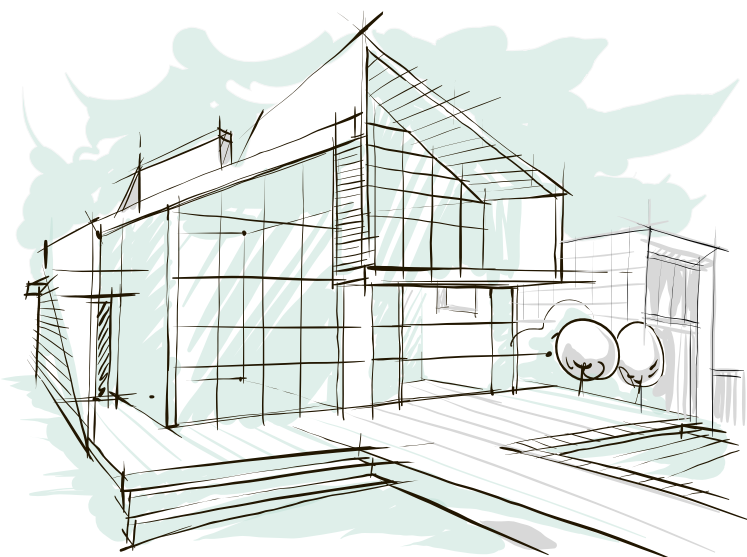


Se kampagnen på www.testmedfornuft.dk eller på Lægemiddelstyrelsens Facebook-side



Nye regler er dårlige for handicappede

Trafik-, Bygge- og Boligstyrelsen har sendt en række ændringer til Bygningsreglementet for enfamilieshuse i høring i Folketinget. Et af forslagene går ud på at fjerne kravet om niveaufri adgang til nybyggede enfamilieshuse, hvilket vil få store konsekvenser for børn såvel som voksne med handicap. Vi har brug for tilgængelighed, og derfor opfordrer Gigtforeningen de politiske partier til at bevare de nuværende regler og ikke stemme for at forringe handicappedes vilkår.



Keld Heick om at komme i reparationsalderen:

Ømme fingre gjorde det svært at spille guitar

I 1962 grundlagde han orkestret The Donkeys, der nok mest forbindes med landeplagerne "Ved landsbyens gadekær" og "Jeg ringer på fredag". Sideløbende blev det også til en solokarriere med bl.a. "Vi ska' gå hånd i hånd". Keld Heick blev uddannet folkeskolelærer i 1969 på Zahles Seminarium, men vi kender ham nok bedst, når han sammen med Hilda turnerer landet rundt og underholder musikglade danskere.

- Da Danmarks Radio i 1978 relancerede Dansk Melodi Grand Prix efter en pause på 12 år, startede en epoke for Keld Heick, som på mange måder fik en nær tilknytning til det populære show. Allerede i 1978 var han med som tekstforfatter på Grethe Ingmanns "Eventyr", og det blev begyndelsen på en lang række Grand Prix oplevelser. Sammenlagt har Keld vundet ni gange og deltaget med 31 sange gennem disse år, hvoraf han og Hilda sammen, har optrådt med de fire. Keld har endog været vært for showet i 1993, 1999 og 2001.

Men det slider jo på kroppen

- Jeg har spillet guitar i mere end 60 år, og det holder jeg forhåbentlig aldrig op med. Men årene løber jo ikke upåagtet henover mig. Derfor måtte jeg for et halvt års tid siden erkende, at stivheden i

leddene var en realitet. Især om morgenen kunne jeg mærke, at mine fingre lige skulle i gang, og efter en skadet achillessene i en fodboldkamp med vores børnebørn, Eliot og Storm, har jeg accepteret, at kroppen ikke længere er 35, selvom det i sindet føles sådan, fortæller den folkekære musiker med et glimt i øjet.

Anbefaling fra en veninde

- For en del år siden var Hilda og jeg i Kina med nogle gode venner. Vi kom bl.a. forbi nogle ingefærmarker, hvor bønderne fortalte om, hvor speciel netop deres ingefær var, og hvor effektivt den virkede mod ledproblemer. Dengang tænkte jeg ikke meget over det, men var meget overbevist af beretningerne om ingefærs gunstige virkning. Den viden er nu kommet mig til gode i en alder af 71 år. For da en veninde fortalte

mig om et forholdsvis nyt ingefærprodukt, var jeg ikke i tvivl om, at jeg nu var moden til at prøve, om det også kunne hjælpe mig og mine stive og ømme led.

Sikke en lettelse

- Efter kun fire uger med kapslerne, kunne jeg mærke en forskel. Jeg mærkede, at det at lade fingrene løbe henover strengene på guitaren var blevet nemmere, ømheden var stort set væk, og sådan er det stadig med kun en kapsel dagligt. Det er en stor lettelse i vores travle hverdag på landevejene, slutter Keld, idet han griber guitaren, kigger over på Hilda og spiller lidt fra en af de gamle klassikere: "Vi skal gå hånd i hånd". Og så tilføjer han med et smil: Nu uden ømme fingre.

Yderligere information

Kapslerne, som Keld Heick tager, hedder ZinCuFlex. De indeholder et helt unikt kompleks bestående af et standardiseret ekstrakt af ingefær og gurkemeje, som hjælper på ømme og stive led. Der er ydermere tilsat c-vitamin, som bidrager til dannelse af kollagen, der har betydning for normalt fungerende knogler og brusk.

ZinCuFlex forhandles hos:

Matas og i helsekostbutikker

Pris: 60 kapsler koster kr. 259,-

Kontakt:

www.medicwiotech.dk Tlf. 4611 6669



Hilda og Keld Heick i lejligheden i Skodsborg, som de netop har solgt. Den livlige toypuddel, Bertil, er også med til at holde familien i gang, når han skal luftes, og man bor på 3. sal. "Vi tager selvfølgelig trapperne", griner Keld.



Meld dig som indsamler

Sidste år brugte næsten 3.000 mennesker en søndag på at samle ind til forskning i gigt og sclerose. I år har vi brug for endnu flere indsamlere, så tag en ven eller din familie med – og meld jer som indsamlere, når vi sammen banker på dørene i Region Midtjylland og Region Hovedstaden den 10. september.

Tekst: Anne Reinholdt / **Foto:** Jacob Ljørring

Derfor samler vi ind

Gigt og sclerose er kroniske og ofte usynlige, sygdomme, der kan ramme os alle. Gennem de seneste årtier har forskningen sat nye standarder for behandlingen. Og det har ikke kun forandret livet, men også givet helt nye perspektiver for de mange tusinde mennesker med gigt og sclerose.

Men der er fortsat flere ubesvarede spørgsmål: Hvad er årsagen til, at nogle mennesker får inflammatorisk gigt? Kan behandlingen skræddersys, så den bliver målrettet til den enkelte patient – og er det muligt at udvikle medicin, som kan kurere sygdommene?

Derfor samler Gigtforeningen og Scleroseforeningen ind til forskning søndag den 10. september 2017.



To sygdomme for livet

Gigt og sclerose er begge kroniske sygdomme, der bliver værre med tiden. Og de kan ikke kureres. De inflammatoriske gigtsygdomme og sclerose har meget til fælles. Det er autoimmune sygdomme, hvor kroppens eget immunsystem uforklarligt angriber kroppen. Symptomerne har også mange ligheder. Begge sygdomme medfører ekstrem træthed og smerter, ligesom de besværliggør eller umuliggør en række hverdagsaktiviteter, fordi kroppens funktioner påvirkes. Fælles er også, at de rammer tilfældigt. Mænd og kvinder, børn og voksne, dig og mig.



“ Jeg var ude at samle ind med mine børn på 6, 8 og 11 år. Det var en rigtig god oplevelse, og børnene var meget glade for at få et diplom. Så hvis vi kan, samler vi ind igen i år.
Marianne



“ Den nye medicin har givet mig frihed, hvilket betyder, at sygdommen ikke fylder nær så meget i mit liv i dag. Men der skal jo forskning og udvikling af nye behandlingsmetoder til, så derfor har min hustru og jeg sat kryds i kalenderen den 10. september.”
Andreas



“ Jeg kan ikke melde mig som indsamler, men kan jo godt koordinere. Jeg var positivt overrasket over, hvor imødekommende folk var. Vi mødte stor velvilje, og slutresultatet var over al forventning. Så bliver man jo glad.
Susanne



Hvem står du op for?

Ligesom sidste år er Gigtforeningen og Scleroseforeningen gået sammen om en husstandsindsamling i Region Hovedstaden og Region Midtjylland i 2017. Vi gør det sammen, fordi vi i fællesskab står stærkere. Sammen kan vi endnu bedre arbejde målrettet for at gøre indsamlingen til en succes, som giver os flere midler til ny forskning i de to kroniske sygdomme.

Vi står op for den vigtige sag, vi står op for forskningen, og vi står op for dig med gigt.



Meld dig som indsamler her:
www.vistaaropforhinanden.dk

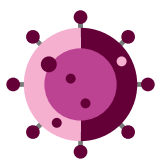


De gode tarmbakterier

Mange sygdomme opstår, fordi immunforsvaret 'misforstår' sin opgave og begynder at angribe kroppens raske celler. De nyeste teorier går på, at årsagen kan findes i sammensætningen af tarmens bakterier.

Tekst: Lisbeth Nannestad Jørgensen / **Illustration:** iStockphoto

De fleste af os er opdraget med, at bakterier er noget, der skal bekæmpes. Derfor bruger vi sæbe, når vi vasker op, skyller æblet, før vi sætter tænderne i det, og vasker hænder, når vi har været på toilettet. Det er alt sammen meget fornuftigt, for mange sygdomme overføres, når vi f.eks. giver hinanden hånden, eller hvis det er glippet med køkkenhygiejnen. Men ligesom der findes dårlige – ligefrem farlige – bakterier, findes der gode og livsvigtige bakterier! Og det er dem, Maja Skov Kragtnæs, læge og ph.d.-studerende ved Reumatologisk Afdeling på Odense Universitetshospital, beskæftiger sig med.

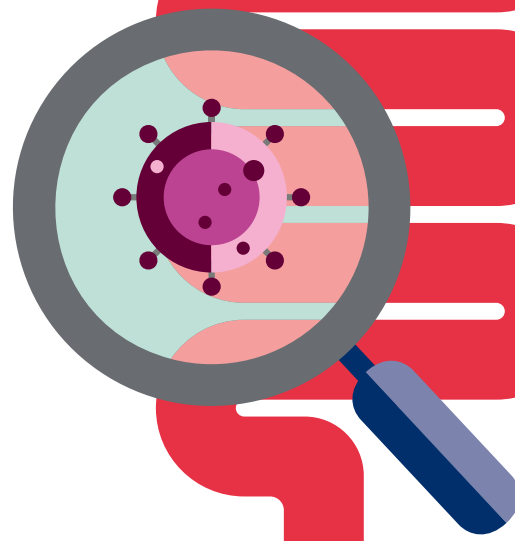


Vil du deltage i FLORA-studiet?

Har du psoriasisgigt, og har du ikke haft gavn af methotrexat? FLORA-studiet er et nyt forskningsprojekt, der undersøger effekten af en tarmbakterie-overførsel til mennesker med svær psoriasisgigt. Læs mere om projektet på www.gigtforskning.dk.

For at kunne deltage skal du:

- Have psoriasisgigt uden nuværende gigtaktivitet i ryggen
- Have mindst 3 hævede led trods behandling med methotrexat gennem mindst 3 måneder
- Være mellem 18 og 70 år
- Ikke lide af andre gigtsygdomme
- Ikke være i behandling med biologiske lægemidler (tidligere behandling er ok).



Livet i tarmene

"Hele vores mavetarmsystem er koloniseret af billioner af bakterier. Der findes over tusinde forskellige arter, og under normale omstændigheder nyder vi godt af dem: De øger optagelsen af vigtige vitaminer, hjælper os med at nedbryde føde rester og frigiver stoffer, der holder sygdomsfremkaldende bakterier nede. Og så spiller de en afgørende rolle for udviklingen og aktiviteten af vores immunforsvar," fortæller hun.

Immunforsvaret er vores værn mod 'fjendtlige' angreb. Det er konstant på udkig efter skadelige mikroorganismer, der skal bekæmpes. Og hovedparten af immuncellerne findes i tarmen.

"Sygdomme som leddegigt, rygsøjlegigt og psoriasisgigt opstår, fordi immunforsvarets celler begynder at angribe kroppen selv. Hvorfor det sker, ved vi endnu ikke, men en ny teori går på, at sammensætningen af tarmens bakterier spiller en afgørende rolle. F.eks. ved vi, at patienter med autoimmune gigtsygdomme har langt færre forskellige tarmbakterier, og at de mangler flere af de bakterier, der hos raske menes at have en beskyttende effekt mod et overaktivt immunforsvar."

Ændret tarmflora – en ny kur mod gigt?

I et nyt projekt, FLORA-studiet, som er støttet af Gigtforeningen, vil Maja Skov Kragtnæs undersøge, om man ved at overføre tarmbakterier fra en rask donor kan påvirke sygdomsforløbet hos mennesker med svær psoriasisgigt. Metoden har endnu aldrig været brugt på gigtpatienter, men den har vist sig at være særdeles effektiv til behandling af kronisk diarré.

"Vores håb er, at de 'gode' tarmbakterier fra den raske donor vil slå sig ned i den syges tarm og stabilisere det overaktive immunforsvar, så gigtaktiviteten mindskes eller måske helt går i ro. En sådan overførsel kan potentielt blive en ny behandlingsmetode, som formentlig oven i købet vil være uden væsentlige bivirkninger," slutter Maja Skov Kragtnæs.

**PRØV
GRATIS**

ANNOUNCE



**FRA
6.000,-**

Danmarks førende indenfor salg af nye og brugte elscootere.
Altid over 100 brugte elscootere på lager.



Model 10-1 Ekstra lav indstigning kun 23 cm

Den lave indstigning gør cyklen fantastisk nem at komme af og på. Denne fine elcykel er udstyret med lukket kædeskærm og indvendige gear for minimal vedligehold. Denne elcykel kan være vist med ekstra udstyr.

**SPAR
2.000,-**

**NU
9.995,-**



**F7
11.995,-
SENIORCYKEL**

F7 - trehjulet cykel

Suveræn sikker. God balance ved start/stop. Cyklen er udstyret med bagbremse, forbremse og komfortsadel. Fåes også med el for 21.995,-.

**DEMO
49.995,-
3 STK**

4 hjulet kabinescooter

Vil du have fuld bevægelsesfrihed hele året, er en kabinescooter det rette valg og en af de sikreste måder at komme frem i glat føre. Dette fine køretøj må køres uden kørekort.

Normalpris: 54.995,-



EL-CYKLER DIREKTE TIL DIG - GRATIS FREMVISNING - RING 63 15 00 00

I tvivl om en Lindebjerg elcykel er noget for dig?

Hos Lindebjerg giver vi dig mulighed for at prøve en elcykel gratis i op til 8 dage, så du kan få elcyklen testet i dine vanlige omgivelser og på de distancer, som er aktuelle for dig.

Vi revolutionerer det danske el-cykelmarked...

- Gratis fremvisning på din adresse
- Gratis Levering direkte til din bopæl
- Hele 3 års garanti
- Service og reparationer hjemme hos dig.
- 5 dages fuld fortrydelsesret

Alle tilbud på siden er gældende til og med 31.04.2017

Ring på tlf.: 63 15 00 00, besøg www.lindebjerg.dk eller besøg os i et af vores showrooms:

Stensgårdvej 14, 5500 Middelfart - Tinvej 14, 4100 Ringsted - Vandmanden 10H, 9200 Ålborg SV



A2017-2

Når du bliver ramt af andres sygdom

Omkring hver tredje dansker lever med langvarige helbredsproblemer. Det betyder, at rigtig mange er pårørende til et menneske med en kronisk sygdom. Men det er først i de senere år, der er kommet fokus på de udfordringer og krav, hverdagen som pårørende byder på.

Tekst: Lisbeth Nannestad Jørgensen / **Illustration:** Helle Scheffmann

"Holdningen til pårørende har ændret sig radikalt i løbet af de seneste 10 år. Der har været alvorlig, kronisk sygdom i min familie det meste af mit liv, så jeg kan tydeligt mærke den udvikling, der er sket i sundhedssystemet," fortæller Birgitte Dansgaard. Hun er redaktør og medforfatter til



'Lær at tackle hverdagen som pårørende'

En selvhjælpsbog udgivet af Komiteen for Sundhedsoplysning. Bogen koster 120 kr. og kan bestilles via www.kfsbutik.dk.

'Lær at tackle hverdagen som pårørende' – en ny bog fra Komiteen for Sundhedsoplysning skrevet til mennesker, hvis nærmeste rammes af langvarig sygdom.

"Før i tiden, når jeg var med til samtalerne på hospitalet, følte jeg mig ikke særligt velkommen – nærmest mest i vejen. Lægerne og sygeplejerskerne henvendte sig ikke til mig og undgik øjenkontakt. Og selv om det var den syges udtrykkelige ønske, at jeg var til stede, fik jeg en følelse af at trænge mig på. Nu bliver man som pårørende inddraget i samtalen sammen med den syge."

Pas på dig selv!

Når dit barn, din partner eller forælder rammes af sygdom, vil det ofte være ham eller hende, der er i centrum. Det er

Gigtforeningens rådgivning – også for pårørende!

Teamleder Line Bülow fortæller om nogle af de henvendelser, Gigtforeningens rådgivning får fra pårørende. Spektret er bredt – fra kriser, katastrofetanker og udbrændthed til mindre bekymringer og praktiske spørgsmål.

"En del af de henvendelser, vi får fra pårørende, har mest karakter af helt almindelige serviceoplysninger, som vi for det meste meget hurtigt kan besvare. Det kan være konkrete spørgsmål som: Hvor i min mors kommune kan hun gå til varmtvandstræning?

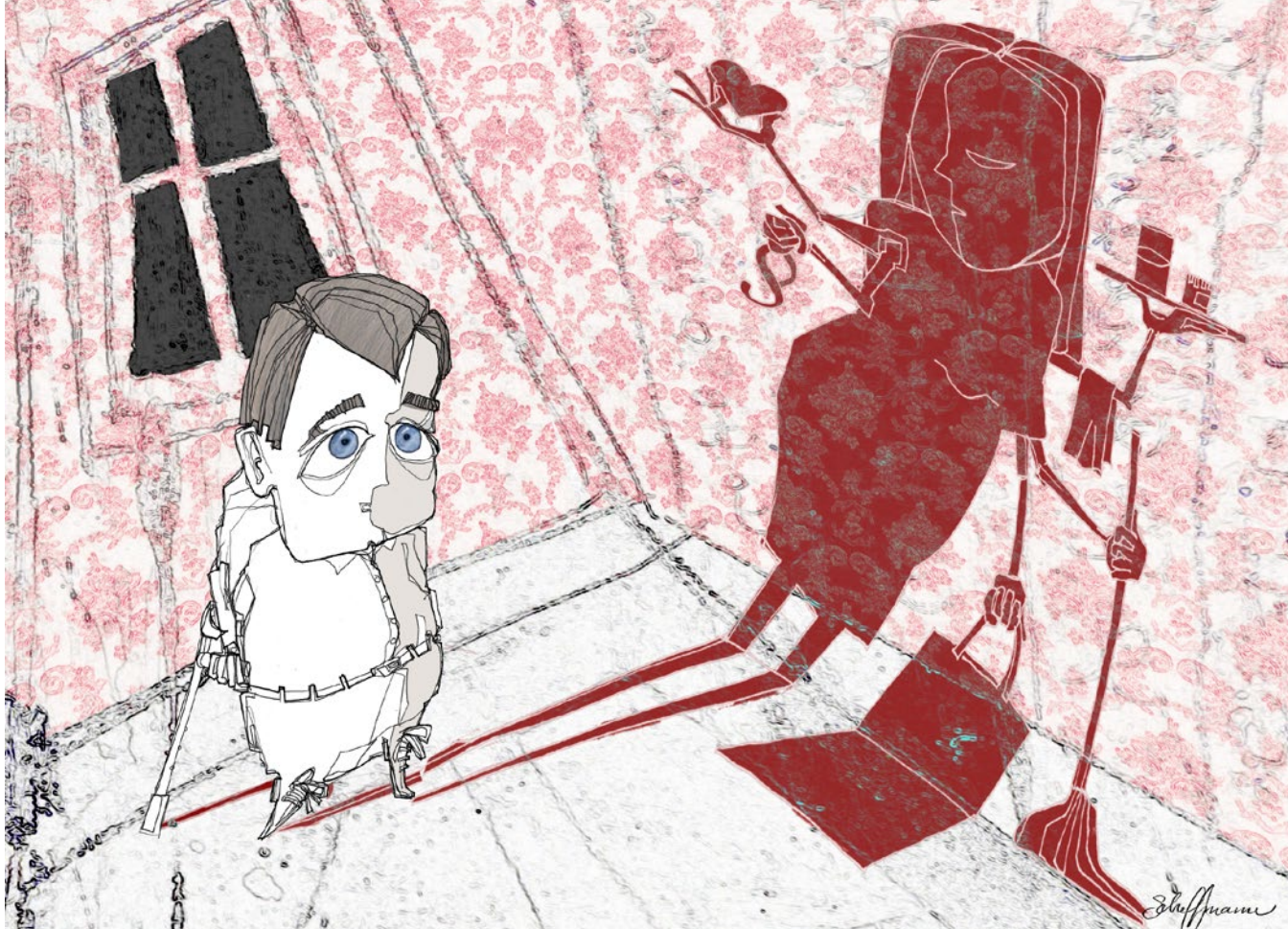
eller: Hvor kan jeg købe en skråpude til min mand?" fortæller Line Bülow.

"Men hvis du ringer og fortæller, at din mand pludselig ikke kan gå mere end 10 meter for smerter og er i gang med at blive udredt for en gigtsygdom, får samtalen en anden karakter. Proble-

merne er her meget mere komplekse, og ofte står katastrofetankerne ikke bare pænt i kø. De vælter over hinanden: 'Hvordan ser det hele ud om et år? Mister han sit arbejde? Ender han på førtidspension? Er vi nødt til at sælge huset? Hans sygdom påvirker også vores børn – og jeg selv er tæt på at bryde sammen ...'"

Orden på kaos

Når medarbejderne i Rådgivningen taler med en pårørende, der er bekymret for fremtiden, giver de sig altid ekstra



helt naturligt. Men når den akutte krise ændrer sig til en blivende tilstand, som både den syge og du som pårørende skal leve med i længere tid og måske resten af livet, er det vigtigt, at der er plads til begge parter.

"Som pårørende kan du føle, at du bestandig må hente kræfter og overskud fra et indre kar, der er ved at tørre ud. Så er det vigtigt at passe på sig selv, undersøge mulighederne for at gøre hverdagen bedre og måske hente hjælp udefra til

nogle af opgaverne. For det gavner hverken den syge eller dig selv, hvis du går ned med flaget."

I 'Lær at tackle hverdagen som pårørende' adresseres de udfordringer og nogle af de 'forbudte følelser', der ofte fylder i relationen mellem den syge og den pårørende.

"Vi har forsøgt at sætte ord på det, der er svært, og vi giver den pårørende nogle redskaber, som skal gøre det muligt at holde skruen i vandet – uden at brænde ud!"

god tid. De lytter og hjælper med at få struktur på tankemylderet. Tager ét problem ad gangen – de største og mest presserende først.

"Vores opgave er at pege på realistiske løsninger – og give håb. Hvis den pårørende f.eks. er bekymret for familiens forsørgelsesgrundlag, forklarer vi om de muligheder, der findes for at bevare tilknytningen til arbejdsmarkedet, og for at familiens økonomi kan opretholdes. Hvis der er behov for praktisk aflastning i hjemmet, eller hvis sygdommen påvirker én eller flere i familien psykisk, kan vi komme med konkrete forslag til, hvor og hvordan man kan få hjælp. Endelig kan vi,

naturligvis uden at udstede garantier, minde om, at tingene kan ændre sig til det bedre: Hvis den syge endnu ikke er i effektiv behandling, kan det godt se vældig sort ud lige nu og her. Men måske vender det om nogle måneder, og det hele er ikke længere så håbløst," forklarer Line Bülow.

Det er ikke altid muligt eller hensigtsmæssigt at forsøge at løse alle

problemerne på én gang. Derfor bliver det tit til mere end én samtale.

"Vores mål er, at den pårørende, når vi afslutter den første samtale, ikke længere føler sig fortabt – og er rustet til at løse nogle af de problemer, der har tårnet sig op. Som regel aftaler vi at ringe sammen igen inden for nogle uger. Vi vil nødig slippe vores brugere, før vi er sikre på, at vi er nået hele vejen rundt."

Ring eller skriv til Rådgivningen

Du kan også kontakte Gigtforeningens rådgivning. Du kan ringe på tlf. 39 77 80 80 mandag til torsdag kl. 9-16 og fredag kl. 11-15 eller skrive til brevkassen på www.gigtforeningen.dk/brevkasse.



Pårørende på fuld tid

Jeanette Stougaard er mor til Clara på 13, Emma på 11 og Maja på 9. Alle tre piger fik børnegigt, da de var fem år gamle. Jeanette får kompensation for tabt arbejdsfortjeneste, så hendes arbejde er at være mor til tre børn med en indgribende, kronisk sygdom. På fuld tid ...

Tekst: Lisbeth Nannestad Jørgensen / **Foto:** Jacob Ljørring



Hvordan ser din hverdag ud?

Gigten er et meget nærværende vilkår i vores familie. Hver eneste dag! Det begynder allerede om morgenen, når pigerne står op. Jeg registrerer og vurderer med det samme, hvordan de har det: Kan Maja komme ud af sengen? Hvordan bevæger Clara sig, når hun går ud for at børste tænder? Kan Emma selv tage tøj på i dag? Jeg får meget hurtigt en fornemmelse af, hvordan landet ligger, og hvad dagen kan bringe for pigerne hver især – og for os som familie.

I weekenderne har de alle tre som regel kvalme på grund af den ugentlige methotrexat-dosis. Derudover bruger jeg i gennemsnit ca. tre hele dage om ugen på hospitalet, hos fysioterapeuten, kiropraktoren eller vores praktiserende læge. Pigernes immunsystem er i bund, så de får tit feber, og det kræver lægebesøg. Alle tre piger har psoriasis, så vi er også hyppige gæster hos hudlægen. Og så skal de jævnligt til øjenlæge for at blive tjekket for regnbuehindebetændelse. Det er også en del af pakken, når man har børnegigt.

? Har du altid overskud til hverdagen?

Nej, det har jeg bestemt ikke altid. Jeg kan blive så træt, så træt og ked af det. Jeg er bekymret for mine børns fremtid – og for hvordan de har det lige nu. Når de er ude af huset, og jeg ikke kan se dem og følge med, er jeg hele tiden forberedt på, at nu ringer telefonen, fordi en af dem har fået det dårligt.

Noget, der giver mig kræfter og gør mig stolt af mine piger er deres indbyrdes solidaritet. Forleden havde Clara en dårlig dag og skulle hente sin skoletaske oppe på værelset. Emma sagde: 'Jeg henter den lige.' Det er virkelig dejligt at opleve, at de alle tre, uden at gøre noget stort nummer ud af det, er der for hinanden. Men ellers vi er jo også på mange måder en helt almindelig familie med konflikter og skænderier på kryds og tværs.

? Hvad er det sværeste?

For nogle år siden spurgte Clara: "Hvis jeg engang får børn, er der så stor risiko for, at de også får gigt? For så vil jeg ikke have børn". Det glemmer jeg aldrig. Hun var bare ni år og gjorde sig allerede den slags tanker – det fortalte jo meget om, hvordan hun så på sit eget liv nu og her, og hvad hun tænkte om sin fremtid. Forleden tænkte jeg: 'Det går faktisk ok lige nu ...' Men så fandt jeg en seddel, Maja havde skrevet. Der stod: *Jeg hader mit liv jeg har så ondt. Det hader jeg virkelig* ☹️. Det slog mig ud og var samtidig en påmindelse om, at jeg jo ikke altid ved, hvordan de hver især går og har det.

? Hvem støtter jer?

Vi har et meget stærkt og godt netværk af både familie og venner. Og vi er ikke bange for at bruge det! Uden dem kunne vi slet ikke klare det.

En gang om ugen har jeg en aftale med en god veninde. Naturligvis kan der komme noget på tværs, f.eks. kan en af pigerne blive dårlig, og så må vi jo bare aflyse. Men vi holder så vidt muligt fast i at ses hver onsdag – uden børn. Og så har min mand og jeg en 'kærestedag' en gang om måneden. Børnene bliver passet, og vi tager i biografen, ud at spise, eller hvad vi nu har lyst til. Det er dejligt – og vigtigt. Det burde alle ægtepar gøre!

6 advarselssignaler

Hvis du gennem længere tid giver og giver – og ikke får så meget tilbage – kan dine kræfter slippe op. Det kan resultere i, at du på et tidspunkt bliver udbrændt og selv får helbredsproblemer. Hvis du kan svare ja til de fleste af disse advarselssignaler, har du brug for hjælp:

1. Du føler dig dum og værdiløs.
2. Du orker ikke andre mennesker.
3. Du tror, at den syge ikke kan klare sig uden dig.
4. Du er blevet opgivende og ligeglad.
5. Du er tit vred og kan pludselig eksplodere.
6. Du har det dårligt fysisk.

6 gode råd

Du kan selv gøre meget for at løse op for din situation. Det kræver, at du stopper op og gør noget aktivt for at ændre din situation. Men det er ikke sikkert, du kan gøre det alene. Måske kan du tale med den syge om det. Måske har du brug for hjælp udefra.

1. Tal med en udenforstående om din situation – f.eks. din læge, en psykolog, venner eller familie.
2. Identificer det, du ønsker at ændre, og skriv en liste over mulige løsninger.
3. Vælg én af løsningerne. Prøv den af i en periode, og vurder resultatet. Hvis den første idé ikke fungerer, så forsøg med en anden.
4. Sorter i opgaver og aktiviteter, så hverdagen bliver overkommelig.
5. Undersøg, om du kan få hjælp til at løse nogle af opgaverne – f.eks. gennem din kommune. Tal med din læge om det.
6. Gør noget godt for dig selv hver dag.

18 %

 af alle pårørende rammes selv af en kronisk sygdom

En undersøgelse for foreningen Pårørende i Danmark (marts 2015) viser, at 18 pct. af de pårørende selv rammes af en kronisk sygdom. Derudover svarer næsten halvdelen (45 pct.), at de føler sig nedtrykte eller er deprimerede. Og over hver tredje (38 pct.) lider af søvnproblemer eller udvikler stress (36 pct.) som direkte følge af at skulle pleje et familiemedlem eller en nær ven.

Med mors sygdom i bagagen

Emilie var lige blevet konfirmeret, da hun fik at vide, hendes mor havde fået psoriasisgigt. Det er nu fire år siden. Her fortæller hun om, hvordan det var dengang – og om at blive både ældre og klogere.

Tekst: Lisbeth Nannestad Jørgensen / **Foto:** Heidi Lundsgaard

? Hvordan oplevede du det, da din mor blev syg?

Jeg var bare 14 år og forstod ikke rigtigt, hvad det handlede om. Min mor fortalte selvfølgelig, at hun havde fået gigt, og at det gjorde ondt i hendes led. Men der var ikke noget at se på hende, så jeg troede bestemt, at hun overdrev. Der var ikke megen forståelse at hente hos mig. Jeg blev sur og irriteret, når hun ikke ville gå med i centeret. Det kunne simpelthen ikke passe, at hun havde så ondt!

Jeg syntes også, det var pinligt, når hun gik med krykker eller rollator. Folk kiggede jo!

? Hvordan ser din hverdag ud?

I dag er jeg 19 år og har fået meget mere erfaring og er helt klar over, at min mors sygdom *ikke* er for sjov! Smerterne betyder, at der er rigtig meget, hun har svært ved. Det tager hende lang tid at gøre rent og ordne have, for hun skal holde mange pauser og risikerer at være helt ødelagt flere dage efter. Hun kan heller ikke cykle og gå lange ture. Hendes konstante smerter betyder også, at hun sommetider har svært ved at huske.

Det er vigtigt for min mor, at jeg kan leve mit liv ligesom andre unge, men det er svært. Hendes sygdom fylder meget i min hverdag! Hvis jeg skal i byen i weekenden eller være sammen med mine veninder, spekulerer jeg over, om hun kan klare sig uden mig. Hvis hun har det meget dårligt, vil jeg hellere blive hjemme.

Men jeg vil også gerne være sammen med hende de dage, hun har det godt. Så kører vi en tur, ser en film eller bager og glemmer for en tid, at hun er syg. Og er bare en helt almindelig familie. Det betyder alverden!

? Hvad tænker du om fremtiden?

Åhhh... Det er meget blandet. Min mor har det rigtig skidt for tiden, og jeg frygter, at hun ender i en kørestol. Min lillebror og jeg flytter jo begge hjemmefra en dag. Hvad stiller vi op, hvis hun ikke kan få den hjælp, hun har brug for?

Ligesom mange andre unge vil jeg også gerne have børn engang. Men hvad hvis min mor ikke kan holde dem, passe dem, lege med dem, eller gøre nogle af de mange dejlige ting, som min egen mormor gjorde sammen med min lillebror og mig? Det bliver jeg enormt trist ved tanken om.

Heldigvis er der også plads til positive tanker og fremtidsplaner. Når jeg er færdig med HF om et års tid, kunne jeg godt tænke mig et sabbatår. Et år, hvor jeg kan rejse og bare være Emilie 19 år. Og ikke Emilie med den syge mor.

Jeg har stadig ikke opgivet håbet om, at det hele vender en dag. At lægerne finder frem til en behandling, der virker, så min mor kan få det bedre. Det drømmer jeg om.



Et næsten helt almindeligt liv ...

Kim Ingerslev på 29 og hans kone Mia, 27, har været kærester, siden de var teenagere. Da Mia var 18, fik hun leddegigt. Sygdommen er under kontrol, men den påvirker alligevel det unge pars hverdag og deres tanker om fremtiden.

Tekst: Lisbeth Nannestad Jørgensen

Foto: Helene Bagger



? Hvordan ser din hverdag ud?

Det er især Mias hænder og håndled, der er angrebet. Heldigvis er hun velbehandlet og kan passe sit arbejde. Hun kan sagtens hente børnene i børnehaven og gøre mange dagligdags ting. Men vi har en naturlig arbejdsdeling, som er kommet helt af sig selv: Mias aktiviteter med børnene er mest stille-siddende, mens jeg tumler med dem, spiller bold og udfordrer dem fysisk.

Det er også mig, der står for alle de tungere opgaver som at støvsuge, vaske gulv og den slags. En dag om ugen, når Mia har taget sin medicin, har hun kvalme fra morgen til aften, og så står jeg for hele menageriet.

? Hvad er det sværeste?

Selvom Mia er velbehandlet og for det meste fungerer næsten normalt i hverdagen, fylder hendes sygdom på andre måder i vores liv. Vi er for nylig flyttet til en ny andelsbolig, som er i to etager. Det går fint lige nu, men vi har

talt om, at næste gang, vi flytter, bliver det nok til noget i ét plan. Vi taler også om fremtiden og ved begge to, at Mias leddegigt er kronisk, og at hendes helbred på langt sigt kan blive påvirket af både medicinens bivirkninger og selve sygdommen. Måske bliver hun mere begrænset om nogle år, og det er heller ikke sikkert, hun lever lige så længe som jeg. Vi taler åbent om det – vi har jo to små børn at tænke på.

? Har du altid overskud?

Det går jeg ikke sådan og tænker over. Jeg ser sådan på det, at Mias gigt er et vilkår, vi ikke kan lave om på. Den sætter nogle begrænsninger og er en del af pakken, som vi må acceptere. Men jo. Der er da dage, hvor jeg ikke har det store overskud og tænker: "Kunne du ikke godt lige rejse dig op og selv hente den kop te ..." Men hun gør, hvad hun kan, og hendes smerter og træthed

er reelle, selvom de er usynlige.

Det er derfor meget vigtigt for mig at være fysisk aktiv. Så jeg løber en lang tur to gange om ugen. Det giver mig overskud både fysisk og mentalt.

? Hvordan ser du på fremtiden?

Vi er nået dertil i livet, hvor vi kan begynde at bruge mere energi på at nyde hinanden og tage på ture sammen, både med og uden børn. Vi har større råderum både på energikontoen og i økonomien, så vi kan tage ud og opleve mere. Alt i alt ser jeg lyst på fremtiden, selvom ingen kan sige, hvordan gigten udvikler sig. Lige nu begrænser Mias sygdom os ikke nævneværdigt, og jeg glæder mig til at komme ud og skabe nogle dejlige oplevelser med min lille familie. Og til at udfordre mig selv. Jeg har planer om at løbe et maratonløb næste år!

Overlæge, ph.d. Anders Svendsen fra Syddansk Universitet forsker i samspillet mellem arv og miljø hos mennesker med leddegigt. Han er også tilknyttet Gigtforeningens trænings- og rehabiliteringscenter Sano i Middelfart.



LEDDEGIGT:

Arv og miljø går hånd i hånd

Der har i de seneste år været fokus på arveanlæggenes betydning for udviklingen af kronisk leddegigt. Men ydre påvirkninger spiller en mindst lige så vigtig rolle – og frem for at kigge på gener og miljø hver for sig, skal vi i højere grad undersøge samspillet. Det viser ny forskning støttet af Gigtforeningen.

Tekst: Lisbeth Nannestad Jørgensen / **Foto:** Mette Krull

Overlæge, ph.d. Anders Svendsen fra Syddansk Universitet og hans forskerteam har studeret 28 enæggede tvillingpar, hvoraf den ene tvilling havde leddegigt, og den anden var rask.

”Enæggede tvillinger er jo født med ens gener. Så hvis den ene udvikler leddegigt, og den anden ikke gør, må det være en påvirkning udefra, der har udløst sygdommen,” fastslår han.

”Men det er ikke et spørgsmål om enten arv eller miljø. Der er efter alt at dømme tale om et samspil.”

Epigenetik – et nyt forskningsområde

Menneskets arvemasse (DNA) indeholder over 20.000 forskellige gener. Men selvom enæggede tvillinger har fuldkommen identiske gener, er det ikke sikkert, at disse gener opfører sig ens. Miljøet kan nemlig have indflydelse på, om bestemte gener er aktive eller ej. Den forskning, der beskæftiger sig med, hvad der styrer vores gener, kaldes epigenetik.

Inden for epigenetikken kigger man bl.a. på den såkaldte metylering, hvor et molekyle har lagt sig ovenpå genet og derved gør det inaktivt – dvs. slukker for det.

En eventuel forskel i metyleringen af generne hos den syge og den raske tvilling kan kun skyldes, at den ene tvilling har været udsat for en miljøpåvirkning, som ikke har ramt den anden.

”Vi kan kortlægge, hvilke gener der er aktive hos den syge tvilling og inaktive hos den raske og omvendt. Det

sammenholder vi med forskellene i de ydre påvirkninger, som tvillingerne hver især har været udsat for,” forklarer Anders Svendsen.

Rygning øger risikoen

Rygning er indtil videre den miljøpåvirkning, der er bedst dokumenteret som en risikofaktor for udvikling af leddegigt. Men forskerne leder også efter andre faktorer. Det kan være bakterier, virus, kemiske påvirkninger eller bestemte fødevarer.

Forskerne har fundet ud af, at to bestemte gener ser ud til at være aktive hos de tvillinger med leddegigt, der ryger, og inaktive hos de raske tvillinger, som er ikke-rygere. Samtidig har de undersøgt, om den medicin, der bruges til behandling af leddegigt, påvirker vores genes aktivitet. Her ser det ud til, at behandlingen slukker de samme to gener, som rygningen har gjort aktive. Med andre ord: Medicinen modvirker den skadelige virkning af rygning.



Enæggede tvillinger er jo født med ens gener. Så hvis den ene udvikler leddegigt, og den anden ikke gør, må det være en påvirkning udefra, der har udløst sygdommen.

Medicin uden bivirkninger – og forebyggelse

En sådan sammenhæng har man ikke kendt til før. Hvis disse fund kan bekræftes i andre studier, er der mulighed for, at man kan udvikle medicin, som virker meget præcist ved at slukke for de aktive gener og lader de andre 'være i fred'. Med få eller ingen bivirkninger!

Men forskningen i gener og forskellige miljøfaktors betydning for udviklingen af leddegigt handler også om at finde årsagen til, at sygdommen opstår.

“Efterhånden som vi får mere viden om, hvilken kombination af gener og miljøfaktorer der er med til at udløse leddegigt, får vi også bedre mulighed for at forebygge sygdommen i stedet for kun at fokusere på at behandle den. Og det endelige mål må være at undgå, at sygdommen overhovedet opstår. Vi håber at vores resultater kan være et skridt i den retning,” slutter Anders Svendsen.

Det Danske Tvillingeregister

Det Danske Tvillingeregister blev grundlagt i 1953. Det omfatter næsten alle tvillinger født i Danmark siden 1870 – ca. 86.000 par – og er dermed et af verdens største og ældste. Registret rummer bl.a. oplysninger om tvillingers helbred og dødsårsager og holdes ajour ved hjælp af spørgeskemaundersøgelser, interviews og kliniske undersøgelser. Det er især lægevidenskabelig forskning, der udgår fra registret, men også forskere fra andre videnskabsområder kan søge adgang til data.



Nyt fra den internationale forskning

Læs sidste nyt fra den internationale forskning. Nyhederne er udvalgt af Gigtforeningens reumatolog, Henrik Skjødt.



LEDDEGIGT:

Næste generation af medicin på trapperne

Det europæiske reumatologiske videnskabelige selskab, EULAR, har opdateret retningslinjerne for behandling af leddegigt. Man forventer bl.a., at de nye lægemidler, de såkaldte JAK-hæmmere, som er lige på trapperne, kan øge behandlingsmulighederne hos patienter, der ikke opnår tilstrækkelig effekt af de såkaldte DMARDs (traditionel gigtmedicin som methotrexat, prednisolon, NSAID m.fl.) og biologiske lægemidler.

JAK er en helt ny type lægemidler, der hæmmer produktionen af de betændelsesfremkaldende cytokiner, som spiller en rolle for sygdomsaktiviteten ved leddegigt. I modsætningen til biologisk medicin gives JAK som tabletter. Blandt de nye JAK-hæmmere er baricitinib, som i en nyligt publiceret undersøgelse blev sammenlignet med det biologiske lægemiddel adalimumab (Humira), hvor det viste sig at have samme og på nogle punkter statistisk bedre effekt. JAK-hæmmere forventes markedsført i Danmark i løbet af 2017.

Kilder: Smolen JS, et al. *Ann Rheum Dis* 2017;0:1-18. doi:10.1136/annrheumdis-2016-210715
Taylor PC et al. *N Engl J Med* 2017;376:652-62. DOI: 10.1056/NEJMoa1608345



LEDDEGIGT:

Kirurgi kan forebygge ledskader i hånden

I en statusartikel fortæller en gruppe danske håndkirurger og reumatologer om muligheden for håndkirurgiske indgreb hos patienter med leddegigt. De senere årtiers medicinske behandling har forbedret prognosen og mindsket risikoen for, at der opstår skade på leddene. Men for nogle patienter er medicin ikke nok, og her kan ledskader afhjælpes ved en operation, hvor man fjerner ledkapsler med betændelsvæv. Et håndkirurgisk indgreb kan også hjælpe på funktionen og reducere smerterne, hvis der er tydelig ødelæggelse af leddet. Forskerne anbefaler derfor løbende fælleskonferencer allerede fra sygdomsforløbets start, så operationen foretages på det optimale tidspunkt. Heldigvis sker det allerede på mange reumatologiske afdelinger.

Kilder: Anne Sofie Rosenborg Peretz, Ole Rintek Madsen, Elisabeth Brogren, Lars Dahlin & Niels Henrik Søb: *Rheumatoid arthritis and hand surgery*. *Ugeskr Læger* 2017;179:V09160677

Nyt magasin fra
Gigtforeningen
om gigtforskning

Interesseret i sidste nye forskning?

'Nyt om gigtforskning' er Gigtforeningens magasin om forskning, der udgives to gange årligt. Magasinet sendes eksklusivt til personer, der støtter gigtforskningen med et månedligt beløb. Magasinet har netop fået nyt og indbydende layout og indeholder masser af læsestof med artikler om vigtige tendenser inden for gigtforskningen, spændende projekter støttet af Gigtforeningen og portrætter af fremsynede forskere, der brænder for at gøre en forskel. Ved at støtte forskningen er du med til at sikre, at danske forskere fortsat kan bidrage med banebrydende ny viden og konkrete fremskridt, som vækker op-sigt verden over – og forbedrer livskvaliteten for tusindvis af mennesker med gigt.



4 FORDELE TIL DIG DER ER MEDLEM AF GIGTFORENINGEN

Du får overskuddet tilbage på alle dine forsikringer

Jo færre skader, jo større overskud sender vi tilbage til dig – overskuddet får du tilbage i form af billigere forsikringer i det kommende år.

Vi dækker børneleddegigt

Vores børnesygdomsdækning dækker varige men efter børneleddegigt.

Erstatningen udbetales allerede fra en mengrad på 5 %.

Børnesygdomsdækningen er et tilvalg til børneulykkesforsikringen.

Vi dækker fastmonteret udstyr på din bil – uden begrænsning

Det gælder også specialudstyr som fx drejekonsoller til sæder, kørestolslifte og automatisk kobling.

Vi dækker tricktyveri

Tricktyveri er, hvis tyven får adgang til dit hus ved at udgive sig for at være en anden og derefter stjæler eller narrer ting fra dig.

Fra GF Forsikring til Gigtforeningen

Som en del af vores samarbejde kvitterer vi med en årlig donation til Gigtforeningen.

Læs mere om vores samarbejde med Gigtforeningen på www.gfforsikring.dk/partnere/gigtforeningen.

Du kan også ringe til på tlf. 72 24 40 45



GF Forsikring

Jernbanevej 65 · 5210 Odense NV · Tlf. 72 24 40 45 · gfforsikring.dk/partnere/gigtforeningen



FIT er et medicinsk udstyr klasse 1, som stemmer overens med direktiv 93/42/EEC

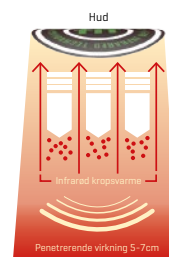


Naturlig smertelindring

Din krop gør arbejdet. FIT-smerteplaster er et spejl, som reflekterer de infrarøde bølger som vores krop udsender. Derved forbedres blodcirkulationen og affaldsstoffer udskilles, og dine smerter lindres.

FIT smerteplastre fås i pakker af 8-10 stk. til nakke, skulder, ryg, lænd, ankel, albue og universal.

Sådan virker
FIT-plasteret



CE

Klik ind på fit-plaster.dk



eller ring på tlf. 31407110



**MINDSKER BRUGEN AF
SMERTESTILLENDEN
MEDIKAMENTER
REDUCERER SMERTERNE OG
FORBEDRER FUNKTIONEN**



Unloader One - knæbandage

Klinisk gennemprøvet, er en sikker, enkel og ikke-kirurgisk behandling af de symptomer, der forbindes med osteoarthritis (OA) i knæet.

Vil du vide mere om smerter i knæet og artrose check
hjemmesiden www.knæartrose.dk





Naturen mindsker dine smerter

Du får færre smerter, når du opholder dig i det grønne. En have med vilde planter er lige så god som den lokale park, og ganske få timer om ugen gør en positiv forskel for din gigt.

Tekst: Katrine Nadia Jørgensen / **Foto:** Haveforeningen

Naturen mindsker vores stresshormoner, puls og blodtryk. Derfor får vi færre smerter, når vi opholder os i det grønne.

”Stress kan øge oplevelsen af smerter. Mange mennesker med gigt har bekymringer, der kører i ring, og det forstærker smerteoplevelsen,” siger ph.d. og fysioterapeut Dorthe Varning Poulsen, der forsker i naturterapi på Københavns Universitet. Hun tilføjer, at blot et par timers ugentligt ophold i naturen kan mindske smerterne.

”Når vi opholder os i byen eller andre steder med mange mennesker, får vi en masse impulser, som hjernen skal sortere i. Det er en krævende proces, og det kan for eksempel være svært, hvis vi også skal forholde os til en krop, der giver smerter og oven i købet gør mere ondt, når vi bevæger den.”

Haven skal være fri for krav

Terapihaven Nacadia er en vild skovhave i Nordsjælland, hvor især stressramte søger tilflugt for at få det bedre. Og det er ikke tilfældigt, at patienterne opholder sig i den vilde natur, forklarer Dorthe Varning Poulsen, der er tilknyttet terapihaven:

”Vores overlevelse var engang betinget af, at vi kunne aflæse landskabet. Derfor taler den vilde natur til vores gamle del af hjernen. Den styrker vores følelse af tryghed og samhørighed med naturen.”

Har du din egen have, skal den være ’fri for krav’ for at føre til færre smerter. Du skal nemlig kunne sætte dig og slappe af – uden at yde noget, viser forskningen.

”Haven må ikke være endnu et sted, hvor der skal gøres rent. Haven skal

udstråle liv, så du kan indrette den med planter, der forandrer sig efter årstiden. Undgå for eksempel kaktusser og granitfliser over det hele,” anbefaler Dorthe Varning Poulsen.

Hun opfordrer også til, at man sætter et lille fuglebad i sin have. Det styrker nemlig vores omsorgsgen, når vi er tæt på dyr. Men uanset, hvor beroligende naturen er, kan den ikke stå alene.

”Naturens egen virkning kan aldrig stå alene, og du skal altid fortsætte din medicinske behandling,” fastslår hun.



Mit livssyn er mere optimistisk ude i naturen

Et nedlagt landbrug med en stor have danner rammen om Gry Lilmoës' liv i Sønderjylland. Hun elsker at være derude og har lært at acceptere, at gigten sætter begrænsninger for, hvor perfekt hendes have kan blive.

Tekst: Katrine Nadia Jørgensen / **Foto:** Lars Salomonsen

Vi er i marsken i Sønderjylland, hvor der kun er helt vindstille tre dage om året. Resten af tiden rusker blæsten markerne, frugthaven og drivhuset. De fire ponyer, to hunde og katten bliver også rystet igennem af den nådesløse blæst.

For seks år siden overtog Gry Lilmoës det nedlagte landbrug på to hektar ved Højer i Sønderjylland. Selvom hun også dengang var plaget af daglige smerter fra sin gigt, blev hun betaget af det frugtbare og fascinerende område midt i marsken. Lægerne sagde, at smerterne ville være en del af hendes liv, men hvis hun sørgede for at røre sig lidt, ville de træde i baggrunden.

Haven gør livet bedre

Et par år efter indflytningen fik Gry diagnosen morbus Bechterew – en rygsygdom, der giver kronisk betændelse i leddene. Men selvom Gry har perioder, hvor gigtsygdommen sender hende til tælling, og hun overvejer at give afkald på sit idylliske landsted og alle de daglige pligter, vælger hun en konstruktiv tilgang.

“Når jeg har det skidt, drømmer jeg om 36 m² og en lille udestue. Men jeg kan ikke se mig selv sidde og kigge ind i naboens hæk. Haven her betyder alt for mig! Jeg elsker frodigheden og blomsterne, elsker at jeg kan lave min egen mad med grønt fra køkkenhaven – og mit livssyn er bare meget mere optimistisk, når jeg er ude i naturen,” siger Gry.

Haven skal ikke være perfekt

For syv år siden fik Gry tilkendt førtidspension. Uden gården og den store grønne grund havde pensionen slået livet ud af hende, mener hun. Pligterne giver hende en daglig rytme, så hun ikke sygner hen i sofaen.

“Når jeg tænker på at flytte til et mindre sted uden stor have, går jeg i stå oppe i hovedet. Haven holder mig i gang. Jeg slår selv græsset og sørger for, at staudebedet ikke gror til. Og jeg er lige i gang med at udtænke en ny hønsegård.”

Når kræfterne ikke rækker til alle de praktiske opgaver, får Gry hjælp fra sine nærmeste naboer. Ind imellem bliver hun frustreret over, at hun ikke har energi til at realisere alle de projekter, der summer rundt oppe i hovedet på hende. Men i stedet forsøger hun at være taknemmelig – og øver sig i at sænke ambitionerne.

“Jeg har mange idéer, som jeg ikke magter at sætte i gang. Af samme årsag er min have langt fra perfekt. Den er nærmere rustik, og der er ukrudt overalt,” smiler hun og forklarer, at havens mange stærke stauder først og fremmest er valgt, fordi de er praktiske og ikke kræver den store



Gry Lilmoës nyder sin store have, der giver hende et positivt livssyn.



1. Der er nok at tage fat på i Grys store have. Heldigvis får hun hjælp af sine gode naboer, og så øver hun sig i at sænke ambitionerne.
2. Krukker er en praktisk måde at have blomster på. Det ser smukt ud, og så slipper du for at luge et stort bed.
3. Gry har indrettet haven praktisk for at skåne sin ryg så meget som muligt. Derfor sidder hun også ned, når det kan lade sig gøre. F.eks. når hun pletter sine krukker om.



“Jeg elsker frodigheden og blomsterne, elsker at jeg kan lave min egen mad med grønt fra køkkenhaven – og mit livssyn er bare meget mere optimistisk, når jeg er ude i naturen.

Gry Lilmoës, 53 år, har gigtsygdommen morbus Bechterew

vedligeholdelse. De store frugttræer har samme formål, og mængden af rodfrugter og grøntsager prøver hun også at begrænse.

Nyder fuglelivet fra terrassen

Uanset hvor ondt Gry har om morgenen, starter hun med at kigge til dyrene, hvorefter hun går i gang med at vande planterne og de områder, hvor hun har sået frø for nylig. Har hun stadig smerter, får hendes krop lov til at nyde omgivelserne i sit eget tempo.

“Jeg kan ikke længere tage på ture for at kigge på fugle,

for jeg kan ikke holde til at gå for meget rundt. Men jeg kan sidde på min flade, og der er noget nyt at se på hver dag. De seneste par uger har jeg talt op til 50 forskellige fuglearter fra min yndlingsplads i solen på terrassen foran gården.”

Udenfor sin hoveddør har Gry alt, hvad hun kan ønske sig, og når solen står højt på himlen, mærker hun taknemmeligheden helt ind i knoglerne.

“Fred, ro og natur har den største værdi for mig. Når havevejret kommer, og jeg er udenfor i solen, glemmer jeg problemerne. Solen fjerner simpelthen fokus fra mine smerter.”

GODE RÅD til dig og din have

En dejlig have, der ikke skal vedligeholdes, er nok et urealistisk ønske. Men du kan sagtens indrette din have, så den bliver til en nem og praktisk oase, siger gartner og landskabsarkitekt Louise Møller, der er havefaglig rådgiver i Haveselskabet.

Foto: Haveforeningen & Lars Salomonsen

Landskabsarkitektens opskrift på en overkommelig have

- Undgå bede med bar jord, der skal luges. Lad planterne dække bunden, så slipper du for lugearbejdet.
- Belægning virker umiddelbart som en nem løsning. Men hvis du ikke bryder dig om ukrudt mellem fliserne, kræver belægningen meget vedligeholdelse for at se pæn ud.
- Inddel haven i zoner. Vælg bede med roser og stauder tæt på terrassen og buske, der ikke skal passes, i havens fjerne hjørner.
- Vælg hække, der ikke skal klippes.
- Et træ i plænen giver liv uden synderlig pasning.



- Brug haveslangen i stedet for en vandkande.
- Krukker er en overskuelig måde at have blomster og krydderurter på. Vælg frostsikre krukker, der kan stå ude hele året. Sæt dem på en plade med hjul, så de er lette at flytte.
- Brug grankogler eller leca som dræn i bunden af krukkerne i stedet for sten.

Vælg haveredskaber med omhu

- Vælg lette haveredskaber. Fiskars har f.eks. en serie lette haveredskaber.
- Skaffet på de lange redskaber skal være så lange, at du kan arbejde med ret ryg.
- Børneredskaber af plastik vejer ikke ret meget.
- Et knælestativ med håndtag eller en taburet gør det lettere at rejse sig.



Indret dig praktisk

- Hav mange sidde- og hvilepladser forskellige steder i haven. Så kan du også nyde den fra forskellige vinkler.
- Sid på en taburet, når du luger.
- Højbede skåner kroppen. En god arbejds højde er 50–70 cm. Med en bredde på 1–1,25 m kan du nå hele bedet. Vælg gerne højbede med en kant, du kan sidde på.



Pas på dig selv

- Varier arbejdet. Skift f.eks. mellem tungt og let arbejde.
- Husk at holde mange pauser. Sæt et ur, så du bliver mindet om det.



TVÆRFAGLIG
OG MÅLRETTET
BEHANDLING



NU ER
HAVEARBEJDET
EN FORNØJELSE!

Træn din krop - og få overskud i hverdagen

Det er ikke sjovt, når smerter påvirker hverdagens aktiviteter. På Sano behandler vi alle, som oplever problemer med led, ryg og muskler. Vi er eksperter på området, og vi tilbyder alt fra forebyggende træning på daghold til flere ugers intensive trænings- og rehabiliteringsophold. Fx:

INDIVIDUEL BEHANDLING OG HOLDTRÆNING

På Sano tilbyder vi ergoterapi, fysioterapi og holdtræning til dig, som ønsker professionel behandling, men som ikke har tid til eller brug for et længerevarende ophold.

Vi sammensætter dit forløb ud fra dine behov og sikrer, at du når de mål, vi i fællesskab har opsat. Du får ligeledes effektive redskaber, som du kan bruge i din dagligdag og træning efter dit forløb.

REHABILITERINGSOPHOLD

Er det blevet svært at gå på trapper, vaske bilen, nyde havearbejdet, gøre rent eller tilberede måltider i køkkenet?

På Sano tilbyder vi et specialiseret forløb baseret på den nyeste forskning - individuelt og på små hold under kyndig vejledning af vores tværfaglige behandlerteam.

Dit ophold bliver tilrettelagt efter dine mål og behov. Du aftaler varighed og indhold ved at ringe til os.

VI SKABER RESULTATER

Ved hjælp af internationalt anerkendte værktøjer måler vi signifikante forbedringer i patienternes fysiske formåen fra start til slut af et ophold på Sano.

LANDSDÆKKENDE

Sano har tre afdelinger i landet: Skælskør, Aarhus og Middelfart - alle beliggende i naturskønne områder.

Sano er ejet og drevet af Gigtforeningen.

SANO

VI STYRKER LED, RYG OG MUSKLER

Book dit ophold på
78 79 00 00

eller læs mere på
sanocenter.dk

Seksualitet er også kram og nærhed

Seksualitet er ikke kun samleje og orgasme, men handler lige så meget om intimitet, nærhed, kys og kram. Det er dog også vigtigt, at få den første del til at fungere. Læs her, hvad du kan gøre for at pleje dit sexliv og holde din seksualitet ved lige. Også når gigten er en ufrivillig medspiller.

Tekst: Jette Lüthcke / **Foto:** Privat & iStockphoto



"Samtale og behandling på en sexologisk klinik kræver henvisning fra lægen", siger klinisk sexolog Anette Højer Mikkelsen.

En rapport fra Vidensråd for Forebyggelse viser, at ni ud af ti danskere mellem 16 og 95 år synes, det er særdeles vigtigt at have et godt sexliv. Resultatet bekræfter, at sex og seksualitet er noget, der optager de fleste af os, og det er der også grund til. For vi mennesker er seksuelle væsener, og vores seksualitet følger os hele livet. Men hvad er seksualitet egentlig? Det har vi spurgt klinisk sexolog Anette Højer Mikkelsen fra Aalborg Universitetshospital om.

"Seksualitet skal forstås som den måde, vi opfatter os selv på – som værende maskuline eller feminine væsener. Vores seksualitet forandres i løbet af livets forskellige faser. Alt efter, om du f.eks. er helt ung, har små børn, er i den modne alder, eller du har noget andet, der fylder i dit liv. Den følger os hele livet, har forskellig betydning for den enkelte og udfoldes på mange forskellige måder," fortæller Anette Højer Mikkelsen.

Seksualitet bliver tit forvekslet med

sex. Og det er ærgerligt. For det er en alt for snæver måde at opfatte så bredt et emne på, mener Anette Højer Mikkelsen, der til daglig rådgiver mennesker med alle mulige udfordringer af seksuel karakter.

"Seksualitet opfattes ofte som værende lig med samleje og orgasme. Men det er altså vigtigt at huske på, at seksualitet også kan udfoldes gennem intimitet og nærhed. For eksempel ved berøring, tæt kontakt eller bare det at tale med hinanden eller gøre noget sammen. Den intimitet, der ligger i fælles oplevelser, kan være med til at berige et parforhold og give nærhed. Og det er en vigtig del af livskvaliteten for mange."

Sex er også smertebehandling

Et velfungerende sexliv kan også have stor betydning for livskvaliteten. Har man kroniske smerter, råder Anette Højer Mikkelsen til, at man tager smertestillende før sex. Hun opfordrer også



til, at man som par hjælpes ad med at gøre planlægningen til noget godt og positivt, for det er med til at højne lysten.

”Det er selvfølgelig svært at være spontan, hvis den ene part skal tage smertestillende først, men ofte kommer lysten jo undervejs – også selvom man har smerter. Så find det tidspunkt på døgnet, hvor du oplever færrest smerter og måske er mindst træt. Og det er jo ikke altid om aftenen,” forklarer Anette Højer Mikkelsen.

Tal med hinanden

Det er meget forskelligt, hvordan vi kommunikerer om vores sexlyst. Men ifølge Anette Højer Mikkelsen er en af forudsætningerne for at få et velfungerende sexliv, når den ene part lever med en kronisk sygdom, at man taler om seksuelle emner. Blandt andet hvad man *har lyst til at være med til og kan være med til*.

”Hvis ikke du ved, hvad din partner forventer, ved du jo heller ikke, hvad du skal gøre. Derfor bør man afdække de forventninger, man har til hinanden. Hvor ofte forestiller du dig, at I skal have sex? Kan I tænke alternativt og måske tilfredsstillende hinanden på måder, der ikke er smerteprovokerende? Under alle omstændigheder er det vigtigt at betragte det som en fælles opgave, man skal løse sammen,” understreger hun.

Find hinandens styrker

Fortæl, hvad du godt kan lide ved din partner. Ved at fortælle, hvad I hver især sætter pris på hos den anden, styrker I hinandens selvtilid og får sat fokus på kvaliteter, som jeres partner måske ikke selv tænker på som noget særligt. Det styrker selvtiliden, at man ved, hvor meget man betyder for den anden, men det er ofte noget, vi glemmer i en travl hverdag.

Brug hjælpemidler

Der findes ikke kun gode hjælpemidler til brug i køkkenet, men også til soveværelset.

- En vibrator kan bruges både i og uden for kvindens skede, ligesom den også kan være stimulerende for mænd. Gigtforeningens webshop sælger forskellige typer vibratores, der alle er lette at betjene.
- Glidecreme hjælper de tørre slimhinder, og berøringen bliver blød og rar med en smørende gel, der kan bruges over hele kroppen og af begge parter.

Seksualiteten bliver påvirket

Ifølge Anette Højer Mikkelsen påvirker alle kroniske sygdomme ofte seksualiteten på den ene eller den anden måde. Hvis man får gigt, giver det udover den psykiske påvirkning og usikkerheden om fremtiden typisk fysiske gener, der kan betyde, at nogle stillinger er mere behagelige end andre.

- Smerter i hofter, knæ og håndled er meget almindelige gener ved alle former for gigt og kan gøre det umuligt at stå på knæ eller alle fire. Generelt bør man ikke udholde stillinger, der er ubehageligt, men i stedet prøve sig frem med puder og nye stillinger.
- Desuden kan selve samlejebevægelser være ubehagelige, hvis man har ømme led. Også her gælder det om at finde en måde, der er behagelig for begge parter.
- Nogle typer medicin er kendt for at nedsætte lysten til sex og andre for at påvirke evnen til rejsning. Er det en bivirkning, du oplever, bør du tale med din læge.

Sex virker smertedæmpende

Ved berøring, samleje og orgasme udskilles både lykkehormonerne endorfiner og oxytocin, som er et hormon, der er med til at styrke åbenheden og tilliden. Oxytocin benævnes også 'the bonding hormone'. Det udskilles i høj grad i forbindelse med amning og øger tilknytningen mellem mor og barn.



Læs mere om sex og samliv:
www.gigtforeningen.dk/sex

Det var som at skulle starte sit sexliv forfra

Lisbeth var 21 år og nybagt mor, da hun fik leddegigt. At sygdommen og medicinen kunne påvirke hendes og manden Bos sexliv, blev ikke nævnt med et eneste ord. Det er en af årsagerne til, at Lisbeth i dag både blogger og holder foredrag om livet – herunder sexlivet – med gigt.

Tekst: Jette Lüthcke / **Foto:** Helene Bagger

”Jeg sad med røde kinder og stirrede ned i gulvet. Det var så grænseoverskridende at sidde over for sin reumatolog og skulle spørge, om det var normalt med tørre slimhinder. Jeg havde aldrig talt med nogen om sex,” fortæller Lisbeth Oxholm Snede, 45. Heldigvis var Lisbeths læge med på snakken. Men det ærgrer hende stadig, at man som gigt-patient ikke får information om sex og samliv lige så automatisk, som man får oplysninger om medicinen og dens bivirkninger.

”Man burde tilbyde en samlet pakke, hvor du udover at få taget blodprøver også får rådgivning hos en sexolog. Sex og seksualitet er jo lige så vigtigt som alt andet, og selv en lille folder med oplysninger kunne have gjort os klogere fra starten,” siger Lisbeth.

Og det med starten mener Lisbeth bogstaveligt. Hendes erfaring er nemlig, at man lige så godt kan tage fat på sexlivet med det samme, man bliver syg. Selv om man hverken føler sig attraktiv eller helt ved, hvordan en krop med gigt fungerer i den sammenhæng.

”I begyndelsen tænkte jeg da, at jeg ikke magtede det. Men selvom jeg syntes, at sex virkede uoverskueligt, var det jo stadig en stor del af min mands liv. Derfor besluttede jeg, at vi måtte i gang hurtigt – for jeg ville jo ikke miste ham,” fortæller Lisbeth.

Følte sig som en tyk kludedukke

Og der var mange ting, Lisbeth skulle forholde sig til. Hun havde taget voldsomt på af medicinen, så udover, at have smerter overalt, kendte hun hverken sin egen krop eller dens reaktioner længere.

”Jeg har altid været en tynd, spinkel pige, så jeg følte mig som en tyk kludedukke, hvor lår og bug flappede. Jeg spurgte da også Bo, hvordan han kunne elske sådan én som mig, men han svarede bare, ’Jeg har jo valgt dig, og du er den eneste, jeg skal være sammen med, så vi må finde en måde, hvor det bliver rart for dig’,” fortæller Lisbeth smilende.

Så parret eksperimenterede. Lisbeth husker, at det var som at starte helt forfra – præcis som da hun var ganske ung og gjorde sig sine første seksuelle erfaringer.

”Vi prøvede os frem og forsøgte forskellige stillinger, men stille og roligt. For mig handlede det mest om at komme i gang igen – og ikke nødvendigvis at se sol, måne og stjerner. Og man føler jo stort velvære ved at blive nusset, ligesom den anden har glæde ved at vise omsorg.”





"Vi holder i hånden på mange måder, fordi jeg har ondt og ikke kan sprede alle fingrene. Men det er jo de bitte små hensyn, der betyder noget," siger Lisbeth.



“ Sex bekræfter dig i, at du stadig er den, du var, før du blev syg. Og så er en orgasme bedre end 100 panodiler ...

Tre trin til seksuel nydelse

Måden Lisbeth og hendes mand fik gang i deres intime liv var ved at benytte det, Lisbeth kalder for tretrins-raketten. Heri indgår afslapning og smertestillende, hensigtsmæssig indretning af soveværelset – og et rigtig vigtigt efterspil.

"Jeg anbefaler altid, at man tager et langt, varmt bad og noget smertestillende. Derefter er det vigtigt, at soveværelset er indrettet efter dig og din partner. Har du brug for en masse puder og ekstra dyner, så anskaf det. Indretningen af rummet betyder meget for mig og min velvære. Og sidst, men ikke mindst, så er det altså vigtigt ikke at blive glemt, når akten er ovre. Måske kan du ikke selv vende dig om på siden, hvis du har ligget med spredte ben i længere tid – og måske skal du have en hånd til at komme ud på toilettet. Det der med at falde i søvn umiddelbart efter samleje hænger ikke

sammen med gigt. Han må altså ikke glemme konen," griner hun.

Nærvær i hverdagen

Som sexologisk specialist Anette Højer Mikkelsen også nævner (se side 32), forsøger Lisbeth og hendes mand at få intimitet og nærvær ind i dagligdagen. Også selvom Lisbeth har smerter.

"Jeg indrømmer, at det er mega-svært at flirte og være sexet, når du har ondt. Derfor forsøger vi at få nærvær og intimitet ind vores dagligdag ved f.eks. at sidde tæt i sofaen, at give hinanden et kys eller hurtigt æ hinanden på kinden. På den måde har vi en intimitet, uden at det er optakt til noget seksuelt. Det er en vigtig del af vores parforhold, for det er med til at gøre os stærkere sammen. Igennem kærtegn, ømhed og seksualitet får jeg energi og selvtillid til at overkomme dagligdagen som kronisk syg."

4 gode råd

1. Soveværelsets indretning er vigtig. Indret med ekstra puder og dyner. Musik og stearinlys, hvis I synes det er hyggeligt.
2. En pude mellem benene kan aflaste ømme hofter. En dyne kan rulles og lægges ind under maven, hvis din partner vil tage dig bagfra.
3. Sex behøver ikke at være om aftenen. Find det tidspunkt, du har færrest smerter og er mindst træt.
4. Husk at tale sammen om, jeres forventninger til jer selv og hinanden.



Mød de seje Hjælperytterere – og en glad modtager

Hvem er Hjælperytterne?

Hjælperytterne består af 63 ryttere fordelt på fem hold med baser rundt i landet. De træner sammen fra marts til juni og slutter sæsonen af med en tur rundt i Danmark, hvor de på fem dage tilbage-lægger 830 kilometer. I år udlodder de 10 el-cykler til børn og unge med gig.



Læs mere om Hjælperytterne:
www.hjaelperytterne.dk



HJÆLPE RYTTERNE

VI KÆMPER FOR BØRN OG VOKSNE MED GIGT

Hjælperytterne er Gigtforeningens velgørenheds-cykelløb, der samler penge ind til mennesker med gigt. Nogle af pengene går til el-cykler til børn og unge med gigt. Mød Oscar, der fik en el-cykel sidste år og to af dem, der gjorde det muligt.

Tekst: Cathrine Pihl / **Foto:** Malene Wonsbek og Jesper Halvorsen

Forud for turen på 830 km ligger flere tusinde kilometers træning i al slags vejr. Og rytterne glæder sig til kulminationen på deres store træningsindsats – cykelløbet rundt i Danmark. Men Hjælperytterne cykler ikke alene. Med sig har de et servicehold med 16 'servicehelte', som sørger for at transportere bagage og mad, dirigere rytterne undervejs på ruten, stå klar med forsyninger ved depoterne og ikke mindst bakke op, når rytterne er ved at være trætte. Men hvorfor sætter de sig egentlig i sadlen? LedSager har talt med Martin, som er kaptajn på Helsingør-holdet, og Bjarne, der er chauffør for serviceholdet. Læs også, hvad det har betydet for Oscar at vinde en el-cykel.



MARTIN LYGSTED fra Helsingør er 40 år og selvstændig IT-konsulent. For andet år i træk sætter Martin sig i sadlen som kaptajn for Hjælperytternes Helsingør-hold.

Hvorfor blev du Hjælperytter?

Primært fordi jeg kan lide at cykle. Jeg er involveret i mange andre cykelaktiviteter i forvejen, men det gode formål tiltalte mig. Det er dejligt at kunne kombinere min cykel-hobby med det at støtte en god sag.

Betyder gigtsagen noget særligt for dig?

Til at starte med gjorde den egentlig ikke, men ganske kort tid efter jeg meldte mig, fik nogle af mine venners otteårige datter konstateret børnegigt. Det satte tingene i et meningsfuldt perspektiv.



Her kan du møde Hjælperytterne

- 1. etape cykles lørdag d. 24. juni.** Startskud i Hvidovre kl. 9.00. Ankomst i Maribo ca. kl. 16.45.
- 2. etape cykles søndag d. 25. juni.** Ankomst i Odense ca. kl. 17.00.
- 3. etape cykles mandag d. 26. juni.** Ankomst i Herning ca. kl. 16.30 med overrækkelse af el-cykler til jyske og fynske børn.
- 4. etape cykles tirsdag d. 27. juni.** Den udfordrende Kongeetape, der slutter i Rebild ca. kl. 16.45.
- 5. etape cykles onsdag d. 28. juni.** Målfest i Rungsted Havn kl. 16.00–19.00 med overrækkelse af el-cykler til sjællandske børn. Sisse Fisker er konferencier, og kl. 16.00 står Jacob Riising for underholdning fra scenen, inden rytterne kommer i mål.

På alle etaper cykler børn med gigt og lokale politikere over målstregen sammen med Hjælperytterne.



Hvorfor cykler du med igen i år?

Primært fordi det var en rigtig god oplevelse at være med sidste år. Da var jeg også kaptajn, og jeg fik en masse positiv feedback fra holdet. Det er fedt, at man cykler på et hold og er en del af et fællesskab. Jeg cykler også på konkurrenceplan, og her er fokus i højere grad på den individuelle præstation. Min tilgang til Hjælperytterne er helt anderledes. Det er en holdaktivitet og en holdpræstation. Vi lærer hinanden at kende – på godt og ondt – og knytter venskaber, som vi også bruger uden for projektet. Alle er med på holdet, ikke bare rytterne, men også service-teamet. Og så er det fantastisk, at der ved depoterne, står en fysioterapeut klar til at give massage ...

Hvad har været din største oplevelse?

Det må være de sidste to kilometer af etaperne, hvor børn med gigt cykler med os i mål. Vi møder også børnenes familier, og de er meget taknemmelige, så vi får stor anerkendelse for vores indsats. Det varmer at se disse børn, der i hverdagene kæmper mod nogle hårdere odds end andre børn, få en god oplevelse.



BJARNE JENSEN, 42 år, er fra Skovlunde og lastbilchauffør. Og så er han også en af Hjælperytternes 'servicehelte' – han er nemlig chauffør for serviceholdet. Bjarne startede med at køre kølebilen, men i år er han rykket over i lastbilen, hvor hans fornemste opgave er at transportere al bagagen mellem hotellerne.

Hvorfor er du chauffør for Hjælperytterne?

Det var en kammerat, der spurgte, om jeg ville være med, og jeg tænkte, at det kunne jeg da godt prøve. Jeg tænkte egentlig ikke så meget over det, men kastede mig bare ud i det.

Hvad er det bedste ved at være med?

Det er hyggeligt at lære en masse nye og forskellige mennesker at kende. Folk har meget forskellige hverdage og jobs, og det er sjovt at høre, hvad de går rundt og laver til hverdag. Jeg har nok fået et mere kammeratligt forhold til de andre på serviceteamet, fordi det er dem, jeg bruger mest tid sammen med, når vi kører rundt i Danmark. Men når vi er samlet om aftenen med rytterne, taler vi alle sammen om, hvordan dagen er gået. Det er også hyggeligt



at møde hinanden i supermarkedet eller på gaden. F.eks. mødte jeg nogle fra Hjælperytterne, da jeg var til 6-dagesløb, og så fik vi lige en hyggelig snak.

Hvad glæder du dig mest til ved turen i år?

Nu kan jeg jo desværre ikke styre vejret, men forhåbentlig kan vi glæde os til godt vejr. Sidste år regnede det nemlig. Og det er altså sjovere i godt vejr.



OSCAR SCHMIDT JOHNSEN er 10 år og fylder snart 11. Til daglig går han i 4. klasse på Blåvandshuk Skole. Oscar har børnegigt, og sidste år var han en af de heldige, der fik overrakt en el-cykel af Hjælperytterne.

Hvorfor ville du gerne have en el-cykel?

Det var min mor, der syntes, jeg skulle have en. Så hun søgte om en el-cykel til mig – og jeg vandt.

Er du glad for den?

Ja! For den er sjov at køre rundt på. Den er sort og grøn og rigtig flot. Det allerbedste ved den er, at den kan køre meget



Hvorfor el-cykler?

Børnegigt kan både medføre smerter i leddene og træthed. Derfor kan selv en kort cykeltur være en stor udfordring. Når man ikke kan følge med sine kammerater, risikerer man at blive udelukket fra fællesskabet og være isoleret. En el-cykel giver børn med gigt frihed og uafhængighed – og mulighed for at være sammen med kammeraterne på lige fod.

hurtigt. Jeg kan nemt cykle fra mine klassekammerater. De kan slet ikke følge med. Det er lidt sejt ... Når jeg cykler på en flad landevej, kører den altså rigtig hurtigt! Når jeg har den med i skole, vil mine klassekammerater gerne prøve den, og det må de godt. De synes, min cykel er sej, og at det er sejt, at jeg har sådan en.

Hvad kan du nu, som du ikke kunne før?

Sidste år var jeg på cykelferie sammen med min mormor og morfar. Vi cyklede rundt i Sønderjylland og var både i Ribe og på Fanø. Jeg har cyklet hjem fra skole et par gange, og der er altså 12 km! Hvis man skruer cyklen op på 100 procents hjælp, bruger man slet ikke nogen kræfter, og man kan køre meget hurtigt. Det er sjovt.

BIOFREEZE® EFFEKTIV SMERTELINDRING

BIOFREEZE®
CE-mærket Medical Device

Koldterapi til lindring af fysiske smerter



GRATIS PRØVE
Ring
8654 0058

- Ømme muskler
- Overbelastede muskler
- Ondt i ryggen
- Smerter i benene
- Ledsmarter
- Forstrækninger
- Forstuvninger
- Sportsskader



T: 8654 0058
info@yourcare.dk
yourcare.dk

KØB PRODUKTERNE PÅ DIT LOKALE APOTEK ELLER NÆRMESTE HELSEKOSTFORRETNING



Lito®Hyben Vedligeholder leddenes bevægelighed

Lito®Hyben 100% naturligt kosttilskud
Ikke tilsat kunstige C- vitaminer
Eneste hyben-pulver med egne placebokontrollerede forsøg, der understøtter at hyben hjælper til vedligeholdelse af leddenes bevægelighed.
(EFSA Health claims Art. 13/2, On Hold, Ansøgning nr. 4328)

Produceret på Langeland
Specielt udvalgte Rosa Canina L + Lito® bær med skal og kerne
Patenteret tørrings-/ fremstillingsmetode
Bæredygtig produktion

Lito®Hyben købes ved www.litohyben.dk
Helsekostbutikker Matas Apoteker
Lito®Olie købes ved www.litohyben.dk Helsekostbutikker



Vidste du...
at kroppen
optager naturlige
C-Vitaminer DOBBELT
så godt som
kunstige?



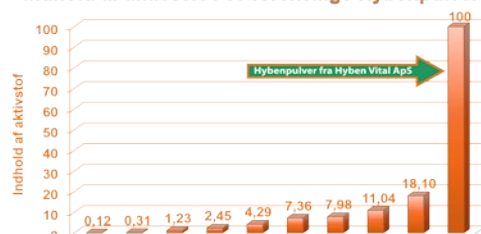
Danmarks bedste hybenpulver

OBS!!! Hybenpulver er ikke bare hybenpulver.

Der findes mange forskellige hybenprodukter, f.eks. hybenthe, hybensuppe og hybenmarmelade. Der blandes hybenpulver i alle mulige andre produkter, så det kan være svært for forbrugeren at skelne mellem de forskellige produkter. Når du skal vælge et hybenpulver til dine led, så er der kun ét hybenprodukt (Lito®Hyben), som har klinisk dokumentation. Lito®Hyben er tørret og forarbejdet ved lave temperaturer. Derved bibeholdes de aktive ingredienser, som har indvirkning på dine led (se graf). Hyben Vital ApS på Langeland sælger ikke hybenpulver som ingrediens, så det eneste hybenpulver på det danske marked med klinisk dokumentation er Lito®Hyben.

Med Venlig Hilsen Hyben Vital ApS.

Indhold af aktivstof i 10 forskellige Hybenpulver



Hyben Vital Int. ApS tlf: 62 50 16 92 info@hyben-vital.dk www.hyben-vital.com

Alle taler om vejret, men ingen ...

Siden romertiden har vi mennesker sagt, at vejret spiller en rolle for gigt og smerter. Og emnet har da også været genstand for forskernes interesse i mange år.



Om det er sandt eller falsk, kan de imidlertid ikke blive enige om. Et nyt australsk studie fastslår nemlig, at der er tale om en myte, mens Harvard Health Publications – efter at have sammenlignet en række studier – påstår, at der kan være noget om snakken. Desværre er det ikke til at sige, om det er en bestemt vejrtype eller en kombination af vejrfænomener, der gør udslaget, ligesom det heller ikke er til at sige, hvorfor vejret skulle påvirke smerterne.

Kilde: Robert H. Shmerling, MD, Faculty Editor, Harvard Health Publications og The George Institute for Global Health, Sydney, Australien

Lær at tackle kroniske smerter

Som noget nyt forhandler Gigtforeningens webshop bogen 'Lær at tackle kroniske smerter', der er udgivet af Komiteen for Sundhedsoplysning. En lang række kommuner landet over udbyder et kursus af samme navn med udgangspunkt i bogen, men du kan sagtens bruge bogen alene. Bogen (inkl. cd) koster 179 kr. for medlemmer og 199 kr. for ikke-medlemmer.



Salt er ikke bare salt – og så alligevel ...

I dag er salt ikke bare et spørgsmål om fint eller groft husholdningssalt. Der findes mange andre forskellige typer som f.eks. flagesalt, sydesalt, havsalt og kryddersalt. De indeholder forskellige mineraler, men hovedbestanddelen i dem alle er natrium.

Smagsmæssigt kan der være forskel, både fordi nogle mennesker kan smage de forskellige mineraler, men også på grund af saltets tekstur. Sundhedsmæssigt er de imidlertid stort set ens, hvis vi vel at mærke indtager dem i lige store mængder. En teske af de forskellige slags salt vejer nemlig ikke lige meget.

Vi ved, at for meget natrium hæver blodtrykket og øger risikoen for at udvikle hjerte-kar-sygdomme. Så hvis du sparer på saltet, falder dit blodtryk. Faldet – og dermed gevinsten – er særlig stor, hvis du har for højt blodtryk, er overvægtig eller ældre.

Se, hvor meget salt der er i vores mad og få gode råd på www.altomkost.dk (søg på 'salt').

Kilde: Gigtforeningens kostkonsulent, Henriette Thorseng, cand.scient. i human ernæring

Bedre behandlingsforløb for alle med kroniske lænderygsmarter

Sundhedsstyrelsen har for nylig udarbejdet nye anbefalinger til den tværfaglige behandling af mennesker med kroniske lænderygsmarter. Omkring 800.000 mennesker oplever hvert år at have ondt i ryggen. Det giver ikke kun nedsat livskvalitet, fordi man har ondt og måske må blive hjemme fra arbejde. Lænderygsmarterne er også en bekostelig affære for samfundet, da sygefravær af denne årsag tegner sig for en fjerdedel af det samlede sygefravær. Formålet med de

nye anbefalinger er, at folk med kronisk ondt i ryg og lænd får tilbudt et ensartet og sammenhængende forløb af høj kvalitet under både udredning, behandling og rehabilitering. Anbefalingerne er udarbejdet af Sundhedsstyrelsens faglige rådgivning og en bredt sammensat arbejdsgruppe, hvor bl.a. Gigtforeningen har deltaget.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

Nøgle til handicap-toiletter i udlandet

At finde og få adgang til toiletter i udlandet kan være en jungle. Men skal du på ferie i Tyskland, Østrig eller Schweiz, kan du hjemmefra skaffe dig nem adgang til de aflåste handicaptolletter.



Har du et parke-ringskort, er du nemlig automatisk berettiget til at købe den såkaldte Europeanøgle. Hvis ikke du har parke-ringskort, skal din læge blot dokumentere, at du har behov for adgang til handicaptol-

letterne. Nøglen koster 245 kr. og købes i Dansk Handicapforbunds brugerservice. Du kan ringe på hverdage mellem 10-12 på telefon 36 75 17 93 eller skrive en mail til service@handicap.dk. Går din rejse til Storbritannien, kan du også komme på de aflåste toiletter her. Nøglen hedder Radar NKS Key. Den kan købes hjemmefra på crm.disabilityrightsuk.org og koster ca. 50 kr.

Dine planter renser luften

Stueplanter er gode til at rense indeklimaet, men nu viser det sig, at nogle af dem er mere effektive end andre. Det fandt den amerikanske rumfartsorganisation, NASA, ud af, da de undersøgte, hvilke planter der er bedst til at rense luften i rumstationer. Resultatet kan sagtens overføres til moderne, velisole-rede boliger, for processen er den samme: Planterne optager kuldioxid og udskiller ilt, og undervejs i processen renser planten luften for f.eks. benzen og formaldehyd. Skal du opnå den bedste effekt, kræver det mindst én plante pr. 100 m², siger NASA. De mest effektive luftrensere er: aloe vera, stuebirk, svigermors skarpe tunge og guldpalme.



Kilde: NASA

10 tænder på
4 implantater fra
74.000,-*

*Ved medlemskab af "danmark" med anciennitetsfordele i Gruppe 1 og Gruppe 2 er prisen kun **39.000,-**

16 års erfaring med
implantatbehandling

1 implantat med krone
14.901,-**

** Ved medlemskab af "danmark" med anciennitetsfordele i Gruppe 1 og Gruppe 2 er prisen kun **7.450,-**

Til medlemmer af Gigtforeningen tilbydes gratis og uforpligtende konsultation og røntgenundersøgelse ifm. implantater. Behandlingsforslag og detaljeret prisoverslag medfølger.

**TANDLÆGERNE
BRØNSHØJ TORV**

Frederikssundsvej 154 B
2700 Brønshøj
Telefon 38 60 20 20
klinik@tbt.dk • www.tbt.dk

**FORDI DIT SMIL
SIGER MERE END
1000 ORD**

Der tages forbehold for trykfejl og ændringer i ydelser.

En del af fællesskabet

Det frivillige arbejde er i høj kurs i Danmark. Faktisk er mere end hver fjerde af os engageret i frivilligt arbejde. Hvorfor? Fordi det giver mening for os.

Tekst: Dorthé la Cour / **Foto:** Gigtforeningen

Rigtig mange mennesker er engageret i frivilligt arbejde og bidrager på afgørende vis til foreningers og organisationers virke. Begrebet frivillighed er dog ved at blive udvidet i disse år til ikke kun at være en indsats for en bestemt sag, men også for et enkelt projekt eller en bestemt begivenhed.

Hvorfor gør vi det?

Der er to grundlæggende værdier, der får os til at arbejde frivilligt. Den ene er at bidrage til fællesskabet – at gøre noget sammen med andre – for andre. Den anden er, at vi selv får noget ud af det, f.eks. ved at lære noget. Og sådan har det altid været.

”Man kan få folk til at gøre hvad som helst, hvis det giver mening for dem,” forklarer professor og centerleder

Bjarne Ibsen, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund på Syddansk Universitet. Han har gennem en lang årrække forsket i frivillighed, og der er efter hans opfattelse ingen tegn på, at lysten til at være frivillig bliver mindre i fremtiden.

”At sætte frivilligt arbejde på CV’et er fint, men det er ikke det, der er afgørende for os, og det er ikke derfor, vi med stor pligtfølelse påtager os forskellige opgaver uden at få løn for det. Det afgørende er, at det giver mening for os at engagere os. Derfor udspringer frivillighed ofte af vores livssituation, og den ændrer sig gennem hele tilværelsen. Har vi børn i skolen, er det dér, vi lægger kræfterne. Har vi selv eller en nærtstående en sygdom, der ændrer vores liv, fokuserer vi måske på

at gøre en indsats i et fællesskab, der handler om dét,” siger Bjarne Ibsen.

Det skal gøre en forskel

Hans mangeårige forskning viser, at frivillige vil have indflydelse og forpligtende ansvar. En indsamling en gang om året ikke nok. Det lokale fællesskab er mindst lige så vigtigt, for her bliver det meget tydeligt, hvilken forskel den enkeltes indsats gør.

”De frivillige skal have mulighed for at være med til at skabe noget og bidrage til både fællesskabet og sig selv. De vil præge det arbejde, den lokale forening skal udføre. Der skal være plads og albuenum til at ændre noget. Hvis alting er klippefast, får de ikke denne mulighed, og så vil de ikke være så tilbøjelige til at deltage. Det er nok den største udfordring for mange organisationer – at de ikke skal have en fast plan for det hele,” forklarer Bjarne Ibsen.

Den nye frivillighed

Det frivillige arbejde bliver i disse år udvidet med en mere individuel tilgang. Ofte er det rettet mod en enkelt begivenhed som f.eks. en husstandsindsamling eller en festival. De frivillige er her ofte helt uden tilknytning til den forening eller organisation, der står bag eventen. Arbejdsindsatsen er midlertidig, og bidraget går til et konkret formål.

“ Den bedste grobund for frivilligt arbejde er åbenhed. Der skal være rammer og samtidig frihed og ansvar – både når det angår økonomi og arbejdsopgaver. Det er her, frivillige oplever deres værd og kan se deres bidrag til fællesskabet, og det er her, de føler, at de lærer noget nyt.

Bjarne Ibsen, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

De 3 vigtigste motivationsfaktorer:

1. Det skal være sjovt og meningsfuldt.
2. Det skal foregå sammen med andre – i et fællesskab.
3. Den frivillige skal selv have noget ud af det.

Find inspiration til arrangementer i Rundt om

I Rundt om, der er indhæftet her i LedSager, kan du læse meget mere om de aktiviteter, som finder sted over hele landet. Måske der er et arrangement, som du har lyst til at deltage i?

1.000 frivillige

Gigtforeningen har mere end 1.000 frivillige, der alle yder et stort arbejde på hver deres måde. De mange frivillige er engagerede her:

- De 22 kredse over hele landet med tilhørende lokalgrupper
- Otte landsdækkende diagnose-netværk
- Hjælperyttere og servicefolk
- Koordinatorer og indsamlere ved husstandsindsamlingen
- Ambassadører som f.eks. Andreas Laudrup og Ilse Jacobsen
- Gigtforeningens repræsentantskab, der er foreningens højeste myndighed, herunder medlemmerne af bestyrelsen og forskningsrådet, der lægger mange værdifulde timer til fordel for gigtsagen.

I 2016 gennemførte kredsene og lokalgrupperne over 1.200 aktiviteter landet over i form af forskellige foredrag, udflugter, sociale arrangementer og meget andet.

DE FRIVILLIGE ER HJERTET I GIGTFORENINGEN

– og uundværlige i arbejdet med at udbrede kendskabet til gigtsygdomme og livet med gig, siger Gigtforeningens direktør Mette Bryde Lind.

”De forskellige typer frivillige bidrager på hver deres måde, men er alle sammen helt uundværlige for Gigtforeningen. F.eks. er det takket være kredsene og de ildsjæle, der engagerer sig der, at vi som forening er i stand til at opfylde vores mission om at informere bredt om livet med gig, om sygdommen, hvordan den påvirker dit liv, og hvordan du mestrer det. Det er også de frivillige, der gør det muligt at afholde møder og foredrag over hele Danmark. Jeg er imponeret over, hvordan de gang på gang formår at få nogle af landets største kapaciteter inden for gig til at komme og dele deres viden,” fortæller Mette Bryde Lind og tilføjer,

at de frivillige også bidrager med viden og indsigt om problematikker, som Gigtforeningen f.eks. tager op i det politiske arbejde.

Men der er også andre typer frivillige, der bruger deres tid og energi til fordel for gigtsagen, understreger hun.

”Tænk bare på husstandsindsamlingen med både indsamlere, koordinatorer og ambassadører, som f.eks. Andreas Laudrup. Vi må heller ikke glemme Hjælperytterne og deres serviceteam. Eller Gigtforeningens repræsentantskab, som også er frivillige. Alle hjælper de os på hver deres måde med at opfylde vores formål, og det er vi meget taknemmelige for.”



Mig og min diagnose

Den europæiske gigtorganisation EULAR afholder hvert år en konkurrence, 'Edgar Stene-prisen' om den bedste historie om livet med gigt. I år fik danske Nanna Johnson, 24, sølvmedaljen for sin personlige beretning om temaet 'Tidlig diagnosticering og adgang til behandling – i den ideelle og reelle verden'.

Tekst: Nanna Johnson / **Foto:** Privat

» **D**er er vist ingen tvivl om, at du har leddegigt". Tavshed. Ordene rammer mig hårdt. Et hårdt slag i ansigtet. En syngende lussing, placeret lige dér, hvor det gør allermost ondt. Jeg kigger uforstående på overlægen. Jeg prøver at sige noget, men lyden er fuldstændig forsvundet fra mine læber. Dette er en almindelig fredag i mit liv. Jeg er blevet henvist fra egen læge med mistanke om reaktiv artrit – og jeg forestillede mig blot at denne konsultation på hospitalet skulle vare ti minutter og med den beroligede besked om, at jeg nok snart skulle få det bedre. Mine hævede og smertefulde led det sidste halve års tid ville snart blive bedre. Tilbage til normalen. Det var jo præcis dét, som overlægen skulle sige. Så ville jeg cykle videre på universitetet til forelæsning. Fortsætte mit vante liv. I min verden. En almindelig fredag. 24 år, sund og rask, idrætsstuderende, ikke-ryger. Hvorfor skulle sygdom ramme sådan én som mig?

Vi skal nok få styr på dig

Jeg sidder tavs. Uforstående. Overlægen begynder roligt og tålmodigt at forklare mig diagnosen, men jeg lytter ikke. Jeg er stadig knockoutet af slaget og forsøger at fokusere. Rummet er tåget af de tårer, som langsomt fylder mine øjne.

Jeg tørrer frustreret tårerne væk. Trækker vejret. Overlægen stopper sin talestrøm og kigger beslutsomt, forstående på mig: "Du skal ikke græde, Nanna. Vi skal nok få styr på dig".

Sådan startede historien om mig og min gigt. En diagnose, der senere efter et tre måneders langt udredningsforløb viste sig at være Mixed Connective Tissue Disease. En sygdom, jeg aldrig havde hørt om før, men hvis symptomer passede perfekt på, hvordan jeg har det. Hævede fingre. Overdrevet træthed. Smerter i kroppen. Det er de hårdeste måneder jeg i mit forholdsvis korte liv har været igennem. Hospitalsbesøg flere gange ugentligt for at klarlægge blodprøver, urinprøver, lungefunktionstest, røntgenbilleder, ultrascanning af mit hjerte og mange flere. En diagnose var dét, som de ledte efter. Alt blev undersøgt til bunds. Flere blodprøver. Endnu en tur hos overlægen. Imens lægerne kæmpede med at finde frem til den rette diagnose og behandling, kæmpede jeg med accepten og selvtiliden.

Taknemmelig og ydmyg

Min oplevelse af min diagnosticering ligger ikke langt fra den ideelle verden. Dette skyldes primært min tidlige tilknytning til reumatologisk afdeling. Jeg blev fra første dag mødt af utroligt dygtigt og ambitiøst personale, der ønskede os patienter



I den ideelle verden ligger diagnosen fast første gang man besøger sygehuset, så man hurtigst muligt kan arbejde sig igennem processen – og komme stærkere ud på den anden siden og bearbejde informationerne. Men det er utopi.

Nanna Johnson, 24 år

en godt forløb. Jeg er utrolig taknemmelig og ydmyg over for den kæmpe indsats, som det sundhedsfaglige personale gør. Når jeg ikke forstod lægens latinske ord og jargon om præparater, kunne jeg altid gå ind til sygeplejersken og få en snak, et kram – eller et skud binyrebarkhormon for den sags skyld. Begge dele var noget, jeg fik det bedre af.

I den reelle verden kan sygdomme spille selv de dygtigste læger et puds. Uanset hvor hårdt man arbejder, må man acceptere at ingen er ens – og alle diagnoser er forskellige. Og jeg var ingen undtagelse. Jeg ville dog ønske, at jeg ikke var blevet konfronteret med tre forskellige diagnoser undervejs indtil den endelige, Mixed Connective Tissue Disease, lå fast. Det havde sparet mig for mange bekymringer og vredesudbrud – og adskillige timers research på Netdoktor. Når mennesket møder en krise, skal vi igennem forskellige faser af sorg, vrede, benægtelse, bearbejdning og accept. Jeg gik igennem denne fase tre gange. Alle tre gange lige så ulykkelig over, hvad den nye diagnose ville betyde for mig og min fremtid. Min verden. Da den endelige diagnose lå fast, efter alle overlægerne havde drøftet mig, var jeg ikke i tvivl om, at det var den rette diagnose. Tro det eller ej – det var en enorm lettelse.

I den ideelle verden ligger diagnosen fast første gang man

besøger sygehuset, så man hurtigst muligt kan arbejde sig igennem processen – og komme stærkere ud på den anden siden og bearbejde informationerne. Men det er utopi. Men udover denne ønsketænkning ligger min diagnosticering utrolig tæt på, hvad man kunne ønske sig af den ideelle verden. Et trygt og rart forløb, hvor jeg altid kunne kontakte reumatologisk afdeling med spørgsmål. Vejledning og informationer. Sprøjter og piller. Kram og lommeterklæder.

Troede at diagnose var verdens undergang

Jeg er lige begyndt på min medicin. Jeg glæder mig til den virker. Jeg har sundet mig over den lussing, jeg fik den fredag formiddag på Frederiksberg Hospital. Jeg vil selv gøre alt, hvad jeg kan, for at komme ovenpå. Og heldigvis har jeg verdens bedste nære netværk, der støtter mig i processen. Jeg troede min diagnose var min verdens undergang. Men jeg er blevet klogere og har lært utrolig meget i denne proces. En diagnose kan føles som et slag lige i ansigtet. Verdens værste knockout. Men jeg har rejst mig op igen – og denne gang er paraderne oppe. En lille del af folk med min diagnose oplever endda, at sygdommen går i sig selv. Det, tror jeg på, er mig. Jeg har i hvert fald ikke tænkt mig at give op uden kamp.

Rådgivningens telefon er åben
mandag–torsdag kl. 9–16 og fredag
kl. 11–15. Ring på tlf. 39 77 80 80.



Ergoterapeut
Linette Pehrson



Fysioterapeut
Tina Louise Flach
Svendsen



Socialrådgiver
Helga Madsen



Socialrådgiver
Line Bülow

Du kan også få vejledning af:



Advokat
Lise van Brugge
Tlf. 39 77 80 97
Træffes torsdag
kl. 9–16



Kostvejleder
Henriette Thorseng
Tlf. 39 77 80 96
Træffes onsdag
kl. 9–16



Reumatolog
Henrik Skjødt
Træffes kun på
www.gigtforeningen.dk/raadgivning

Spørgsmål til Gigtforeningens socialrådgivere

Sommerferien står snart for døren, så Rådgivningen får mange henvendelser, der relaterer sig til ferie. Her bringer vi et lille udpluk af spørgsmålene til Gigtforeningens socialrådgivere.

Ledsageordning på ferien

? *Jeg har en ledsageordning. Kan jeg benytte den, så jeg kan få min ledsager med på ferie?*

Det er muligt at opspare de 15 timer pr. mdr. fra ledsageordningen inden for en periode på seks måneder. Det betyder, at du kan spare timer op til f.eks. ferie, men altså maksimalt 90 timer. Som hovedregel skal du selv betale din ledsagers udgifter til befordring, entre og lignende til de aktiviteter, I foretager jer sammen. Du kan dog søge kommunen om et tilskud til dækning af disse. I 2017 kan du maksimalt få et tilskud på 866 kr. årligt.

Med venlig hilsen

Gigtforeningens socialrådgivere, Helga Madsen og Line Bülow

Feriepenge under sygdom

? *Jeg er sygemeldt nu og regner med, at det fortsætter hen over sommeren. Kan jeg få de feriepenge, jeg har til gode, udbetalt?*

Du har ret til at afholde din hovedferie på 15 dage i perioden 1. maj–30. september. Men hvis du ikke har kunnet afholde din ferie grund af sygdom, kan du godt få dine feriepenge udbetalt alligevel. De resterende ti dages feriepenge kan du først få udbetalt, når du kan se, at du ikke længere kan nå at afholde ferien, inden ferieåret slutter den 1. maj (2018).

Reglerne kan ses på borger.dk, når du logger ind for at søge om feriepengene. Artiklen hedder 'Hvis du er forhindret i at holde ferie'.

Med venlig hilsen

Gigtforeningens socialrådgivere, Helga Madsen og Line Bülow

Rådgivningen
er åben for alle
– også pårørende
og professionelle

Sygedagpenge under ferie

? Jeg er sygemeldt og i et forløb med Jobcentret. Nu er min familie og jeg i fuld gang med at planlægge vores sommerferie, men hvad sker der med mine sygedagpenge, hvis jeg stadig er sygemeldt til sommer?

Som udgangspunkt kan du ikke modtage sygedagpenge, når du holder ferie, da ferie anses for en midlertidig raskmelding. Hvis du gerne vil have sygedagpenge igen, når din ferie er slut, skal din sagsbehandler godkende, at du holder ferie. Sagsbehandleren skal også godkende, at din ferie ikke forhaler din helbredelse, behandling, opfølgning og afklaring, samt at du fortsat er fuldt uarbejdsdygtig efter ferien.

Hvis du har ferie med løn, kan du få løn i ferieperioden, men da din arbejdsgiver ikke får sygedagpengerefusion, skal du også sikre dig, at han eller hun er indforstået med din ferie. Har du feriepenge til gode, kan de udbetales i ferieperioden. Feriekortet skal attesteres af din arbejdsgiver eller kommunen, hvorefter udbetalingen af dine sygedagpenge ophører. Husk at orientere din sagsbehandler i både Ydelsescentret og Jobcentret, hvis du ønsker at holde ferie. Vi vil anbefale dig at tale med din sagsbehandler først.

Med venlig hilsen

Gigtforeningens socialrådgivere, Helga Madsen og Line Bülow

4 GODE RÅD før du rejser på ferie

1 Har du endnu ikke fået bestilt det blå EU-sygesikringskort, kan du gøre det på www.borger.dk. Hvis du har brug for hjælp, kan du få det enten på kommunens borger-service eller på biblioteket.

2 Medicin med euforiserende virkning og medicin udleveret fra et hospital (f.eks. biologisk medicin) kræver et såkaldt pillepas, når du rejser. Pillepasset er gratis og bestilles på www.apotek.dk og hentes på apoteket. Husk, det gælder højst i 30 dage.

3 Især for rejser uden for EU kan det være en god idé at kontakte landets ambassade om yderligere dokumentationsbehov. Nogle lande kræver en lægeerklæring om din diagnose og behandling – herunder indsatte proteser. F.eks. er kravene temmelig omfattende ved indrejse til USA, hvorfor det er godt at starte i god tid.

4 Hvis du helt vil undgå egenbetaling ved evt. sygdom, er det en god idé at tegne en rejseforsikring hos dit forsikringselskab.



Spørgsmål til Gigtforeningens kostvejleder

Kost og søvn

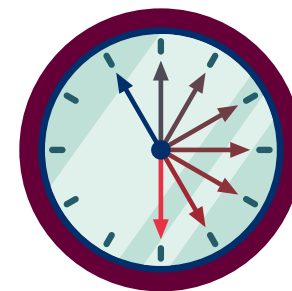
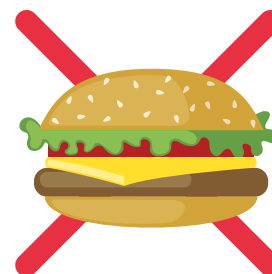
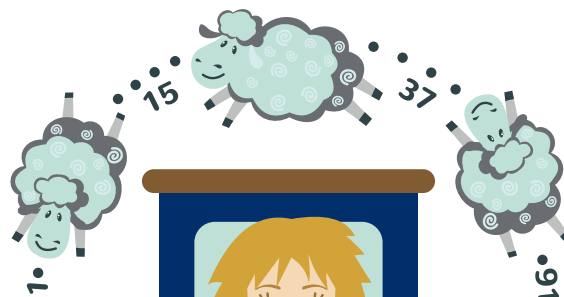
? Kan jeg påvirke min søvn gennem kosten? Jeg går i seng kl. 22, hvor jeg er træt, men ligger alligevel vågen i nogle timer. Så står jeg op og drikker et glas mælk og sover, indtil jeg skal op kl. 5.30.

Kosten er blot én af de mange faktorer, der kan påvirke længden og kvaliteten af vores søvn. Her kommer nogle generelle råd om sammenhængen mellem kost og søvn:

- En sund og varieret kost med frugt, grøntsager, fuldkornsprodukter og fedtfattige fødevarer tilfører kroppen tryptofan, som er en aminosyre, der ser ud til at have en gavnlig virkning på søvnen. I kroppen omdannes tryptofan til søvnhormonet melatonin. Bananer, mælk, yoghurt, chokolade og mandler har et højt indhold af tryptofan eller melatonin.
- Store mængder energi- og fedtrige fødevarer lige før sengetid kan muligvis afkorte søvnlængden.
- Vær opmærksom på, om du drikker kaffe med koffein inden sengetid. Det er forskelligt fra person til person, hvor følsom man er over for koffein, men koffein kan gøre det sværere at falde i søvn og kan afkorte søvnens længde.
- Undgå store mængder alkohol, det giver afbrudt søvn.
- Overvægt og kortere søvnlængde hænger sammen. Hvis du vejer for meget, kan det sandsynligvis hjælpe på din søvn, hvis du taber dig.
- Rygning er desuden forbundet med kortere søvn, flere søvnforstyrrelser og en negativ påvirkning af søvnmønstre, så du får mindre af den dybe søvn.

Med venlig hilsen

Gigtforeningens kostvejleder Henriette Thorseng



Vita Bioss
Mælkesyrebakterier med mere



NY
INGEFÆR

Vita Bioss er en fermenteret drik med aktive mælkesyrebakterier og urteudtræk

Fri for sukker, mælk, gluten og konserveringsmidler

Købes i helsekostbutikker, Matas, og på www.matas.dk og www.helsam.dk. Læs mere på www.biosa.dk



Hverdagens hjælpemidler

Vigtige hverdagsopgaver, som at gribe fat i noget, åbne noget, spise, skrive og tage tøj på, kan være vanskeligt for mennesker med nedsat funktionsevne i arme og ben.

Lad Etac hjælpe dig...



Se det store sortiment på www.etac.dk

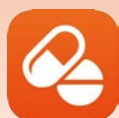


Etac A/S
Tlf. 79 68 58 33
info@etac.dk

etac

Gem dine indlægssedler på mobilen

Hent den gratis app!



indlægssedler
medicin.dk

Tilmeld dig Gigtforeningens nyhedsbrev

Hold dig opdateret med den nyeste viden om gigtforskning, motion, kost og behandling – og få gode råd, som du kan bruge i din hverdag.



Tilmeld dig på
www.gigtforeningen.dk/nyhedsbrev

På disse sider kan du møde et af Gigtforeningens medlemmer.
Vi modtager meget gerne forslag. Skriv til redaktion@gigtforeningen.dk

På efterløn – for fulde gardiner

Ole Møllergaard er en fuldtønt ildsjæl. Han har påtaget sig jobbet som koordinator i Kokkedal, når Gigtforeningen og Scleroseforeningen den 10. september samler ind til forskning i de to sygdomme. Og så cykler han for øvrigt også sammen med 62 andre Hjælperyttere for at rejse penge til børn og unge med gigt. Selv har han haft psoriasisgigt i 42 år.

Tekst: Lisbeth Nannestad Jørgensen / **Foto:** Søren Østerlund



» **D**et begyndte med, at min højre langfinger drilledede. Jeg var ellers en frisk ung garder på 20 år, som stod vagt på Amalienborg. Men pludselig havde jeg svært ved at få de fine hvide handsker, som jo hører med til antrækket, på. Og så gjorde det ondt i fødderne, når jeg havde stået stille i lang tid. Først troede lægen, det var podagra, men eftersom jeg havde haft hudsygdommen psoriasis siden teenageårene, faldt mistanken hurtigt på psoriasisgigt.

Dengang i midten af 1970'erne var der ikke noget, der hed biologiske lægemidler, og man vidste heller ikke, hvor vigtigt det var at behandle inflammatoriske gigtssygdomme intensivt allerede fra begyndelsen for at undgå varige ledsader.

”Jeg fik indsprøjtninger med guld-salte – det var noget værre skidt. Det påvirkede både min lever og mine nyrer.”

Held, mirakel – eller aktiv livsstil?

”De behandlingsmuligheder, vi har i dag, fandtes jo slet ikke dengang. Jeg er godt klar over, at det er meget forskelligt, hvordan gigten udvikler sig fra person til person, og at jeg nok har været heldig. Men jeg tror også på, at jeg kan takke min aktive livsstil for, at jeg har det så godt, som jeg har det. Min læge siger, jeg er et mirakel, og at jeg var havnet i en kørestol, hvis ikke jeg havde holdt mig i gang.”

Ole har altid dyrket sport. Som dreng og ung gik han til brydning og spillede badminton. Indtil for nogle år siden

sejlede han også, men gigten har især sat sig i hans hænder, så det kneb efterhånden med at trimme sejl og passe roret. I dag er cykling hans foretrukne sportsgren, og sidste år meldte han sig som Hjælperytter for Gigtforeningen. Det velgørende cykelhold samler penge ind til børn og unge med gigt (læs mere på side 36).

”Det er ikke sådan, at jeg, hver eneste gang jeg skal træne, glæder mig til at sætte mig i sadlen. Jeg har jo også dage, hvor det gør ondt, og jeg er træt. Men jeg diskuterer ikke med mig selv, om jeg orker eller ej, for så bliver det aldrig til noget. Jeg er nødt til at tage mig sammen. Jeg ved jo, jeg får det bedre af det!”

Ole skal opereres i foden i slutningen af maj, men han håber alligevel at være klar som Hjælperytter, når den 830 km



For Ole Møllergaard er turen på racercyklen en effektiv kur mod smerter og stive led. Sidste år deltog han i Hjælperytternes tur rundt i Danmark. Det blev til mere end 800 km på fem dage.



lange tur rundt i Danmark løber af stablen den 24.-28. juni.

”Jeg cyklede også med sidste år, og det var rigtig hyggeligt. Masser af fællesskab og godt humør, selvom det høvede ned de fleste dage ...”

Tiden skal udnyttes

Som om det ikke var nok at cykle turen rundt i Danmark i øsende regnvejr, meldte Ole sig også som indsamlingskoordinator i forbindelse med Gigtforeningen og Scleroseforeningens fælles husstandsindsamling i september sidste år.

”Jeg mistede mit arbejde for nogle år siden på grund af en skulderskade, der trak ud. Jeg har været gennem hele turen med arbejdsprøvning, ressourceforløb, kurser i at skrive ansøgninger og hvad ved jeg. Men

det er ikke let at få et nyt job i min alder. Sidste år tog jeg konsekvensen og gik på efterløn, så nu har jeg god tid til frivilligt arbejde.” Ole kender den lokale præst, og Egedal Kirke lægger jævnligt lokaler til, når der er indsamlinger i sognet. Så det gik glat med at få logistikken på plads.

Høj sol og glade mennesker

”Det blev en fin dag. Jeg var ellers spændt på vejret – og på om nogle af indsamlerne ville blive mødt af ubehageligheder, når de ringede på rundt omkring. Men de bekymringer kunne jeg have sparet mig. Solen strålede, og folk var glade og fulde af gode oplevelser, da de kom tilbage til kirken med fyldte bøsser.”

Den største udfordring var at finde indsamlere, fortæller Ole. Han spurgte i

sit netværk og var sågar ude at stemme dørklokker i nabolaget, men uden det store held.

”Min kæreste, hendes datter, min svoger og svigerinde tog en rute hver. Resten af indsamlerne hjalp Gigtforeningen med at rekruttere, så vi blev dækket nogenlunde ind.”

Ole har også meldt sig som indsamlingskoordinator, når Gigtforeningen og Scleroseforeningen for anden gang samler ind i Region Hovedstaden og Region Midtjylland. Det sker i år søndag den 10. september (læs mere på side 12).

”Alle kan være med. Hvis man for eksempel ikke kan gå så langt, er tansen som koordinator en god måde at gøre en forskel. Og man møder en masse søde og positive mennesker – det kan varmt anbefales,” slutter Ole.

Køkkenet på Kong Christian X's Gigthospital er berømt for sine gode, gigtvenlige kokkerier. Opskrifterne her er udviklet af Lotte Birk Thomsen, som er diætist på hospitalet.

Kold sommersuppe

– let frokostret til 4 personer eller hovedret til 2 personer



Ingredienser

- 5 dl kærnemælk
- 2 dl syrnede fløde 9% (crème fraîche)
- 2 dl iskoldt vand
- 1½ spsk. dijonsennep
- ⅓ tsk. groft salt
- 1 lille hakket rødløg
- 12 radiser i skiver
- 1 bundt grønne asparges i stykker på 1 cm
- 400 g nye kartofler
- 2 tsk. olivenolie
- ½ tsk. groft salt
- Friskkværnet peber
- 4 kogte æg skåret i kvarte
- 125 g varmrøget ørredfilet i små stykker
- Dild til pynt

Sådan gør du

1. Pisk kærnemælk, syrnede fløde, koldt vand, dijonsennep, salt og peber let sammen og sæt suppen på køl.
2. Gem hovederne af asparges til pynt. Skær resten i skiver og bland i suppen med rødløg og radiser. Smag til med salt og sæt suppen på tilbage på køl.
3. Skær kartoflerne i tern på ca. 1 x 2 cm og vend dem i en plastikpose med olie, salt og peber, så det bliver jævnt fordelt.
4. Kartoflerne hældes i en brædepande beklædt med bagepapir og bages ved 200 °C i ca. 15 min., eller til de er gyldne og møre.

Servering

Anret suppen i dybe tallerkener: Øs den kolde suppe op og fordel de lune kartofler i. Læg forsigtigt de kvarte æg og ørredstykker i suppen. Pynt med aspargeshoveder og dild. Serveres med groft brød.

Prøv også

Erstat kartoflerne med to avocado i tern og hjemmelavede brødcroutoner.

Jordbærcanapéer

16 stk.

Ingredienser

- 100 g flødeost
- 100 g friskost (flødeost i fedtfattig/light-udgave)
- Revet skal af 1 økologisk lime
- 1–2 cm revet frisk ingefær (5 g rensat)
- 4 skiver pumpnickel eller ristet rugbrød
- 40 g mørk chokolade 70%
- 16 mellemstore jordbær (ca. 300 g) i skiver

Sådan gør du

1. Rør flødeost og friskost sammen og rør limeskal og ingefær i ostecremen. Del pumpnickel eller rugbrød, så du får 16 stykker, og fordel ostecremen på dem.
2. Skær chokoladen i grove spåner med en skarp kniv eller en skrællekniv og fordel halvdelen af chokoladen på de 16 canapéer. Anret herefter et skiveskåret jordbær på hver canapé og pynt med resten af chokoladen.

Rabarberketchup

2 glas



Ingredienser

- 250 g cherrytomater
- ½ tsk. sukker
- ¼ tsk. groft salt
- 25 g soltørrede tomater
- ½ dl vand
- 200 g rensede champignon skåret i kvarte
- 200 g rabarber i skiver
- 1 løg (100 g rensat) i grove tern
- 1-2 fed groft hakkede hvidløg
- 20 g groft hakket frisk ingefær
- 1 knivspids stødt allehånde
- ½ dl balsamicoeddike
- 75 g sukker
- Salt og peber

Sådan gør du

1. Tænd ovnen på 130 °C. Halver cherrytomaterne og læg dem tæt med snitfladen opad på en bageplade. Drys med sukker, salt og peber og bag i ovnen ved 130 °C i 60 min.
2. Sæt de soltørrede tomater i blød i ½ dl vand i 60 minutter.
3. Svits champignonerne på en tør pande ved høj varme i ca. 3 minutter.
4. Kom rabarber, løg, hvidløg og ingefær i en gryde sammen med de tomaterne og iblodsætningsvandet. Tilsæt allehånde, balsamicoeddike, 50 g sukker og peber. Kog alle ingredienser ved svag varme i 15 minutter. Blend ketchuppen og smag til med salt, peber og resten af sukkeret. Hæld ketchuppen på glas og opbevar den på køl.

Nyfortolkning af jordbær med fløde

Servering

Prøv canapéerne til en kop kaffe i stedet for kage.

Prøv også

Erstat ingefær og chokolade med ½ dl frisk hakket mynte. Pynt med mynte og server til et glas rosé- eller hvidvin.



Servering

Bruges som dip til grissini, oliven og grøntsagsstave, tilbehør til blåskimmelost eller i stedet for tomatsauce på pizza. Den er også velegnet til at smøre på brød.

Prøv også

Erstat rabarber med syrlige madæbler, f.eks. Belle de boskop.

	1	SØREN	FØLE	2	SUC- CES- MELODI	TRÆ	3	RED- SKAB	ROMER- TAL	KØK- KEN- UDSTYR	MØNT	BE- RØMTE	MÅL	I HAR- MONI	LYSE- RØD	FØJELIGE	
4															6		DREN- GENAVN
5									KEN- DELSE MÅLE				COWARD MUND- FULD				
KVIK				9		6				1							
2 ENS			HOL- LAND		TAL NEDBØR			STÆV- NE		7	10						
8	5										REVY- FOR- FATTER				HED EU EN- GANG		
OP- TRÆ- DER		3	TOBAK														
			9														
RUNGE			8				KINO										
FABEL- DIGTER		BIORD				MINDRE BY		4									
		2 ENS				KONGE PÅ FRANSK											
						STYR											
						FORFAT- TERINDE											
DRENG						BIBEL- NAVN											
VITAMIN		PÅSKUD PIGE- NAVN			2												
TYDE- LIGE	11					HOT											
10				7													

- Hvad er en mykolog?
- Hvad kaldes en militærstyrkes faste opholdssted i en by?
- Hvilken skotsk film fra 1996 om en gruppe heroin-afhængige i Edinburgh blev nomineret til en Oscar for bedste manuskript?
- Hvad kaldes en italiensk-produceret film om livet i det vilde Vesten, f.eks. "Den gode, den onde og den grusomme"?
- Hvad kaldes eddike, der er fremstillet af vin?
- Hvad kaldes en bevidst eller fejlagtig henføring af noget til en tid, hvor det ikke hører hjemme – f.eks. mobiltelefoner i en film om Tordenskjold?
- Hvad kaldes japansk papirfoldekunst?
- Hvilket hårdt, rødligt træ med mørke årer som bruges til møbler, kommer fra det brasilianske træ Dalbergia nigra?
- Hvilken idræt, der har været på OL-programmet siden 1906, har en maraton-distance på 50 km?
- Hvad hedder Filippinerne officielle sprog ved siden af engelsk?

Deltag i lodtrækningen om 30 præmier



1. præmie

Tre stk. hvide Kähler miniatrevaser fra Hammershøj-serien. Værdi: 436,25 kr.



2.-13. præmie

Gigtforeningens flotte fiskekokebog med 55 lækre og spændende retter, som er lette at tilberede. Værdi: 209 kr.

14.-30. præmie

Designeren Ilse Jacobsens flotte tørklæde designet særligt for Gigtforeningen (assorterede farver). Værdi 150 kr.



De gule felter danner tilsammen et løsningsord. Send din løsning samt navn og adresse senest den 31. juli 2017 til x-ord@gigtforeningen.dk eller på et åbent brevkort til Gigtforeningen, Gentoftegade 118, 2820 Gentofte, mrk. 'X-ord'. Du kan kun deltage én gang pr. X-ord.

Løsning på og vinder af LedSagers X-ord i februar

LØSNINGSORD: ERGOTERAPEUT

VINDER AF 2 STK.

ROYAL COPENHAGEN KRUS:

Marita Christensen

På www.gigtforeningen.dk/x-ord kan du se en stor version af løsningen samt vinderne af de andre præmier. Alle vindere får direkte besked.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
5	G	N	A	V	P	O	T																								
NESTE	R	I	O	T	T																										
NATUR- FARVET	E	C	R	U	E	M																									
UDRØB	V	O	I	L	A																										
LØB	E	L	E	T	O	S																									
STYR	N	A	T	Z	O																										
2 ENS	S	S	V	M																											
	B	E	O	I	S																										
TYL	F	R	A	U	R																										
PEL	L	E	O	S	O	L	A	R																							
DEL	J	N	E	T	D	A	R	I	O	F	O	A	M	P	U	L															
9	D	R	Æ	S	I	N	E	B	A	N	K	E	G	O																	
DREN- GENAVN	E	I	V	I	N	D	C	O	R	D	O	N	B	L	E	U															



Fotos: Helene Bagger

Borgermøder om smerter og arbejdsliv

I foråret afholdt Gigtforeningen to velbesøgte borgermøder om smerter og arbejdsliv. Blandt oplægsholderne var journalist og tv-vært Sisse Fisker og professor Karen Søgaard. Sisse tog udgangspunkt i sin egen situation med kroniske smerter i ryggen pga. Modic-forandringer. Hun fortalte, hvordan hun har indrettet sit arbejdsliv, så det hænger sammen med hendes behov for at skåne ryggen. Professor Karen Søgaard fra SDU fortalte, at muskel- og ledsygdomme er den hyppigste årsag til sygemeldinger. Hun forklarede også, hvor vigtigt det er at tænke fysisk aktivitet ind i sin arbejdsdag. Gigtforeningens direktør, Mette Bryde Lind, indledte og afsluttede de to borgermøder. Gigtforeningen afholder borgermøder igen i efteråret Kolding og Roskilde. Når de endelige datoer er plads, annonceres de på www.gigtforeningen.dk i løbet af august.



Sisse Fisker (øverst) og Karen Søgaard til borgermøde i Herning.

CODE RÅD om smerter til dig og din arbejdsplads

Omkring halvdelen af os har været generet af smerter i ryg, nakke eller skuldre inden for de seneste 14 dage. En ny kvikguide fra Videncenter for Arbejdsmiljø giver dig og din arbejdsplads en række effektive og enkle råd om, hvordan I sammen kan forebygge og lindre problemet.

Guiden beskriver, hvad du selv kan gøre, og hvordan din arbejdsplads kan sikre de fysiske og organisatoriske rammer, så de hjælper til at skabe bedre trivsel.

Det kan du selv gøre:

- Varier din arbejdsstilling
- Brug hjælpemidler – også når du ikke har ondt
- Hold pauser
- Hold dig i gang og vær fysisk aktiv
- Lav jævnligt øvelser for de muskler, du belaster mest.



Her kan du hente hele kvikguiden: www.vfa.dk

Hjælperytternes stifter indstillet til 'Ildsjæleprisen 2017'

Ildsjæleprisen uddeles hvert år til en person fra en patientforening, som har udvist 'særlig gejst og højt engagement i sit arbejde for patienterne'. Der er tre nominerede, og Klaus Ahm er en af dem. Klaus Ahm har selv gigt og startede Hjælperytterne i 2013, som han byggede op til et populært og stort velgørenhedscykelløb, som Gigtforeningen overtog i 2015. Prisen uddeles på Folkemødet på Bornholm d. 15. juni.



Klaus Ahm har selv gigt, og det inspirerede ham til at starte Hjælperytterne i 2013.

WEBSHOPPEN

Som medlem får du rabat på produkter i vores webshop – samtidig med at du støtter gigtsagen. På siderne her finder du eksempler på de mange gode tilbud. Besøg webshoppen på www.gigtforeningen.dk/shop og se hele udvalget. Bestil varerne direkte i webshoppen, eller ring til os på tlf. 39 77 80 10. Du kan også bruge kuponen bagest i bladet. Alle priser er ekskl. fragt (PostNords takster).

Alle
produkter
er udvalgt af
Gigtforeningens
eksperter

Læg en pude mellem knæene

Har du ondt i ryggen eller svært ved at finde en god hvilestilling, når du skal sove? Så er knæpuden noget for dig. Du kan også bruge puden, hvis du på grund af smerter har svært ved at ligge med knæene oven på hinanden.



Mest
solgte

Pris: 435 kr.

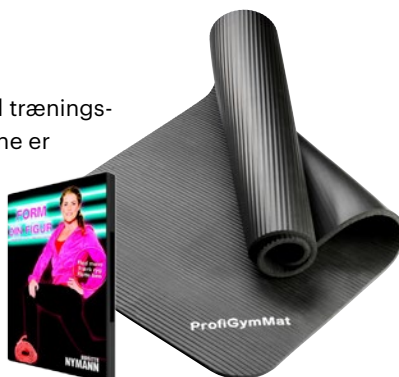
Medlemspris: 335 kr.

Træningsmåtte & dvd

Træn hele kroppen i et roligt tempo med træningsmåtte og dvd'en Form din figur. Øvelserne er også gode for dig med begyndende gener i led, ryg og muskler eller med let til moderat slidgigt.

Pris: 522 kr.

Medlemspris: 449 kr.



Alsidigt massageapparat

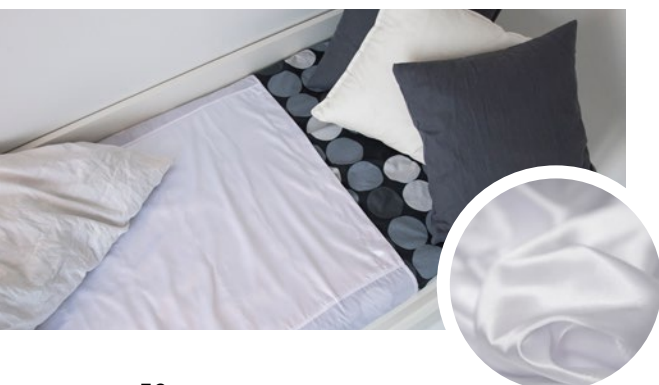
Ekklusivt og alsidigt massageapparat, som du kan bruge til både kropsmassage og som sex-hjælpe-middel. Embrace er let at betjene også for svage hænder, og du kan indstille vibrationerne og bevægelsesmønstrene på utallige måder.

Pris: 655 kr.

Medlemspris: 569 kr.



Fås også
i grå



Med et glidelagen får du nemmere ved at vende rundt i sengen

På Gigtforeningens behandlingssteder har mange gæster været begejstrede for glidelagnet. Det har en meget lav friktion, der gør, at du får nemmere ved at vende dig i sengen. Lagnet måler 190 x 100 cm.

Pris: 425 kr.

Medlemspris: 385 kr.

Oppustelig lændepude

– lige til at ta' med!

Den oppustelige lændepude er lige til at tage med i tasken eller lommen. Du kan bruge den i bilen, i flyet eller på kontoret. Puden hjælper dig til at holde dit lændesvaj, så du ikke falder sammen i ryggen. Nem at regulere – pust mere luft i eller luk luft ud. Puden måler 38 x 12 cm.



Pris: 219 kr.

Medlemspris: 185 kr.

**Gode til
ferien eller
udflugten**

Læsepuden holder din bog eller tablet

Læsepuden er som en lille sækkestol fyldt med krøyerkugler og vejer kun 250 g. Puden er fremstillet i det lækre møbelstof alcantara, som er meget nemt at holde rent. Desuden har den en lille lomme på bagsiden til f.eks. briller eller mobiltelefon. Læsepuden fås i farverne mokka, grå og rød.

Pris: 299 kr.

Medlemspris: 249 kr.



Har du svært ved at komme ud af bilen?

Med en drejepude bliver det meget lettere at komme ind og ud af biler eller op af stole. Med drejepuden behøver du nemlig ikke at vride i kroppen for at komme ud af bilen. Du lægger blot drejepuden på sædet, stiller dig med ryggen til og sætter dig lige ned.

Drejepuden sørger for, at hele din krop let kan drejes, og dine ben nemt kan 'svinges'.

Pris: 349 kr.

Medlemspris: 245 kr.



Luksushovedpude

På Gigtforeningens behandlingssteder har vi i mange år tilbudt vores gæster at sove med en Silvana Support® hovedpude. Den nederste del af puden består af en ergonomisk formet skumkerne, der giver god støtte i nakken. Den øverste del er fyldt med lækre åndbare fibre, så dit hoved ligger blødt. Du kan købe et sæt med hovedpude og rejsehovedpude, eller du kan købe hovedpuden alene.

Hovedpude med
rejsehovedpude (sæt):

Pris: 1.499 kr.

Medlemspris: 1.199 kr.

Hovedpude:

Pris: 1.199 kr.

Medlemspris: 899 kr.



HVILKEN PUDE SKAL JEG VÆLGE?

Blød? Vælg Saphir

Vil du gerne ligge på en blød pude, der giver mere støtte end en almindelig hovedpude? Så skal du vælge Saphir. Det er en god 'begynderpude' til dig, der ikke før har brugt en ergonomisk hovedpude.

Mere fast? Vælg Emerald

Emerald er lidt højere og knap så blød. Foretrækker du en pude med en mere fast nakkestøtte, skal du vælge denne model.

I webshoppenen finder du link til leverandørens hjemmeside, hvor du kan læse mere.

MEDLEMSFORDELE

Happydays

Gigtforeningen samarbejder med Happydays om at tilbyde kør selv-ferie i hele Europa til specialpriser for medlemmer. Du får løbende tilbud på alt fra slotsferier, der er skræddersyet til den romantiske miniferie, såvel som familiens sommerferie ved Gardasøen. Via Gigtforeningen får du op til 300 kr. i rabat pr. person i forhold til normalprisen.



Læs mere:

www.gigtforeningen.dk/koer-selv-ferie



NYHED:

Forsikringsfordele

Gigtforeningen har netop indgået et samarbejde med GF Forsikring. Det betyder, at medlemmer af Gigtforeningen nu kan få fordelagtige forsikringer hos GF Forsikring.

Du kan læse mere om samarbejdet på Gigtforeningens hjemmeside eller kontakte GF Forsikring direkte på tlf. 72 24 40 45.



Læs mere om samarbejdet med GF Forsikring:
www.gigtforeningen.dk/medlemsfordele

VI HAR BRUG FOR, AT DU SPILLER MED!

SPIL MED I LOTTERIET OG STØT GIGTSAGEN

Du kan tilmelde et eller flere lotterier til Betalingsservice og få 50% flere lodnumre hver gang du spiller med – det er helt gratis!



Spil med her:

www.gigtforeningen.dk/lotteri



100.000 kr.
50.000 kr. + 25.000 kr.
10.000 kr. + 5.000 kr. + 10 x 1.000 kr.



Find et nyt medlem – og vælg en luksusgave

Hjælp os med at blive flere – for jo flere vi er, jo mere kan vi udrette! Er du medlem af Gigtforeningen, og kender du én, som også kunne have glæde af et medlemskab – en i familien, en god ven eller måske en kollega? Så siger vi tak for hjælpen med en flot gave! Læs mere på vores hjemmeside eller ring til os på tlf. 39 77 80 10.



Se alle gaverne og læs mere om, hvordan du gør:
www.gigtforeningen.dk/findmedlem



Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

Gentoftegade 118 • 2820 Gentofte

Gigtforeningen
++ + 13777 + + +
0893 Sjælland USF B

Her kan du bestille varerne fra side 56–57. Bemærk at alle priser er ekskl. fragt!

	Knæpude med betræk Pris: 435 kr. – Medlemspris: 335 kr.	stk.	(varenr.: 4058)
	Træningsmåtte & dvd sampak Pris: 522 kr. – Medlemspris: 449 kr.	stk.	(varenr.: 3702)
	Alsidigt massageapparat Pris: 655 kr. – Medlemspris: 569 kr.	stk. grå	stk. lilla (varenr.: grå 3776 / lilla 3778)
	Glidelagen Pris: 425 kr. – Medlemspris: 385 kr.	stk.	(varenr.: 4100)
	Oppustelig lændepude i McKenzie kvalitetsprodukt Pris: 219 kr. – Medlemspris: 185 kr.	stk.	(varenr.: 4061)
	Læsepude Pris: 299 kr. – Medlemspris: 249 kr.	stk. mokka	stk. grå stk. rød (varenr.: mokka 4759 / grå 4760 / rød 4761)
	Drejepude til bilen Pris: 349 kr. – Medlemspris: 245 kr.	stk.	(varenr.: 3664)
	Hovedpude med rejsehovedpude (sæt) Pris: 1.499 kr. – Medlemspris: 1.199 kr.	stk. Saphir	stk. Emerald (varenr.: Saphir 4073 / Emerald 4072)

Du finder mange flere produkter i webshoppen – bl.a. disse nyheder

	Bogen 'Lær at tackle kroniske smerter' Pris: 199 kr. – Medlemspris: 179 kr.	stk.	(varenr.: 3827)
	'One hand box'-sæt med 3 stk. opbevaringsbokse Pris: 139 kr. – Medlemspris: 99 kr.	sæt	(varenr.: 3825)
	Tøjklemmer som er gode til svage hænder – 20 stk. Pris: 99 kr. – Medlemspris: 85 kr.	pakker	(varenr.: 3826)

8702-2

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ By: _____

Evt. medlemsnummer i Gigtforeningen: _____

E-mail*: _____

*E-mail som Gigtforeningen må benytte til at sende relevante informationer og tilbud – bl.a. Gigtforeningens elektroniske nyhedsbrev

Send hele siden til Gigtforeningen.

**Du kan også bestille varerne på
www.gigtforeningen.dk/shop,
hvor du kan se hele sortimentet.**

Priserne er ekskl. fragt. Der tages
forbehold for prisændringer og
udsolgte varer.

NYHED
til ømme
muskler
og led

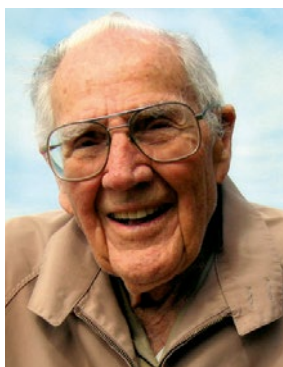


Ledflex

»En naturlig og unik løsning til mine ømme led«

Ledflex med ingefær, gurkemeje og pileekstrakt er designet til at modvirke ømme led. Jens fra Fyn er særlig glad for produktet, da han nu kan gå længere og sover bedre om natten.

- Jeg er en ældre mand på 79 år, som har en slidt ryg, mange problemer med mine led, fordi jeg har arbejdet hårdt og glemt at passe på mig selv, fortæller Jens. - Desværre kan jeg ikke gå så langt på grund af ømhed, og jeg har det faktisk bedst ved at sidde eller ligge ned det meste af dagen, og det er jeg rigtig træt af. Når vi er på ferie, kan jeg heller ikke komme med på ture, med mindre jeg tager smertestillende medicin, og det går altid ud over maven, hvilket jeg også er træt af.



MODELFOTO

Da jeg så hørte om et nyt produkt fra Bidro besluttede jeg mig for at prøve det, for jeg havde tidligere læst om, at ingefær og gurkemeje skulle være godt mod ømhed i kroppen, men jeg vidste ikke noget om pileekstrakt. Jeg har nu prøvet Ledflex i en måned, og mod forventning kan jeg allerede mærke en forandring. For jeg kan nu gå længere, inden jeg får så ondt, at jeg må sætte mig. Jeg sover også bedre om natten, fordi jeg ikke vågner, når jeg vender mig. Jeg har jeg også fået mere energi og et bedre humør. – slutter Jens.

FAKTA OM AKTIVE STOFFER I LEDFLEX

Hovedingredienserne er ekstrakter af ingefær, gurkemeje og pilebark. Da ekstrakter indeholder højere doser af aktive stoffer, sikrer det, at den daglige dosis på to kapsler tilfører terapeutiske mængder.

INGEFÆR indeholder gingeroler og zingiberen.

GURKEMEJE indeholder curcumin, og lecithin fremmer optagelsen.

PILEBARK indeholder salixin

VITAMIN C hjælper med at opbygge kollagen i brusk og muskler.

BLÅBÆR og druer indeholder polyphenoler, som er kraftige antioxidanter.

BIDRO

YDERLIGERE INFORMATION OM BIDROS PRODUKTER

Siden 1988 har Bidro ApS specialiseret sig i få men stærke kvalitetsprodukter uden miljøbelastende stoffer eller parabener. 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.