

LedSager

NR. 1, FEBRUAR 2022, 28. ÅRGANG



Forskning

Sådan påvirker
corona os

Naturtræning

Kom og vær med

**Tema om
sex og gigt
– bryd tabuet!**

Fotograf Joachim Ladefoged:
Gigten gjorde mig til den perfekte betragter

Magasin fra Gigtforeningen

Tal om det!

"Sex er godt – sex er sundt." Ordene kommer fra Søren Brostrøm i foråret 2020. Midt i et af de utallige pressemøder under den første corona-nedlukning.

Det var befriende. Mens alt handlede om den alvorligste sundhedskrise i nyere tid, mindede Sundhedsstyrelsens øverste chef om, at sex er en del af livet, som vi skal værne om – og tage alvorligt! Befriende, fordi det er så sjældent, det bliver italesat af højtstående embedsmænd og beslutningstagere – og såmænd også kan være svært at snakke om med vores aller-nærmeste.

En gigtpatient sagde engang til mig: "Når jeg er til kontrol på sygehuset, bliver jeg spurgt, om jeg kan klare trapperne, og hvordan det går med at nå posen med mel på øverste hylde i køkkenskabet. Men der er ingen, der spørger, hvordan det står til med mit sexliv! Er det ikke underligt?"

Jo, det er underligt. Og også helt forkert! For hvorfor er det lige, at sex skal være noget, vi ikke taler om – og som går fuldstændigt under radaren i sundhedssystemet, når vi får en sygdom, der netop griber ind i *alle* aspekter af livet?

Jeg ved godt, det er meget nemt bare at sige: "Tal om det!"

Men jeg siger det alligevel. Til dig og din partner. Og til de gode mennesker i vores sundhedssystem, som er til for at hjælpe med alle de problemer og udfordringer, som kan følge med, når man har gigt. Og hvis ikke de bringer det på banen, må du selv gøre det.

For vi er simpelthen nødt til at kunne tale om noget så vigtigt som sex. Også i ambulatoriet og hos din praktiserende læge. Du skal insistere på at få hjælp, hvis du har brug for det – præcis ligesom du kan få hjælp til alt muligt andet.

For sex er godt – sex er sundt. Og i hvert fald mindst lige så vigtigt som at kunne nå posen med mel på øverste hylde i køkkenskabet.

Mette Bryde Lind, direktør

Forsidefoto: Tobias Nicolai

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: 315 kr. pr. år
Husstand: 415 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: 75.281 eks.

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

Næste blad udkommer: 17. maj 2022

LedSager er Gigtforeningens medlemsmagasin med den nyeste viden inden for sygdomme og smerter i led, ryg og muskler. Magasinet udkommer fire gange årligt og har til formål at give viden og værktøjer til et bedre liv med gigt. Alle indlæg 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
Et godt liv i bevægelse



Under protektion af
Hendes Majestæt Dronningen



34



16



26



48



50



8

Tema om sex og gigt

Tag din seksualitet alvorligt 12

Britt lærte at stå ved sig selv 16

Mads blev ikke taget alvorligt 20

Patienterne skal selv bryde tabuet 24

Artikler

Dorthe tog til Uganda 8

Line er forbundet med naturen 30

Gigten gjorde ham til stjernefotograf 34

Naturtræning er for alle 48

Tæt på 50

Forskning

Helt ny viden om corona og gigt 4

CBD hjælper ikke mod smerter 26

Annette forsker i telemedicin 42

Faste sider

Kort nyt 6, 10, 40

Det kæmper vi for 32

Det sker 44

Spørgsmål til Rådgivningen 46

Opskrifter 52

X-ord 54

Medlemstilbud 56

Det har vi lært om gigt under coronakrisen

Anne Troldborg har forsket i inflammatorisk gigt og corona siden den første bølge i 2020. Hun har blandt andet fundet ud af, at pandemien påvirkede patienternes helbred så meget, at mange fik symptomer på depression. Sammen med sit forskningsteam på Aarhus Universitetshospital har hun for nylig opdaget, at det er din behandling – og ikke din gigtsygdom – der afgør, om du danner antistoffer efter vaccination, eller ej.

Tekst: Christian Yttergren Jakobsen | **Illustration:** Niels Poulsen

Telefonerne bimlede og bamlede på Afdelingen for Led- og bindevævs-sygdomme på Aarhus Universitetshospital, da corona ramte Danmark i begyndelsen af 2020. Her måtte læge og ph.d. Anne Troldborg sammen med sine kolleger rådgive deres patienter om den nye virus, som allerede havde lagt store dele af verden ned.

”Vores patienter var meget

bekymrede og utrygge. Hvordan kommer corona til at påvirke mig? Bliver jeg mere syg, hvis jeg bliver smittet? Og hvad kommer det til at betyde for min behandling?” fortæller Anne Troldborg.

Hun understreger, at det var godt, så mange ringede og aktivt søgte viden. Alle gigt-patienter får nemlig at vide, når de bliver diagnosticeret, at de

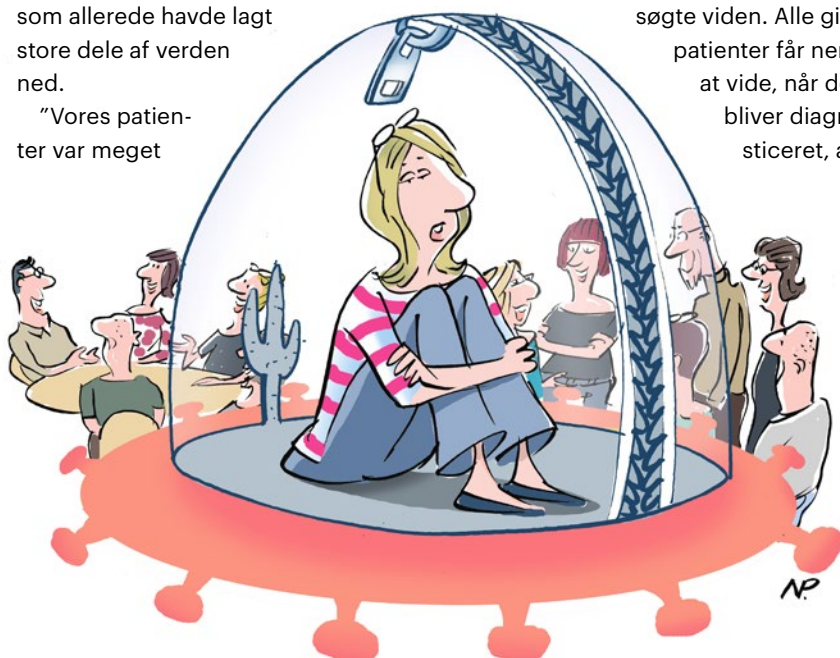
har større risiko for et forværret forløb med infektioner på grund af deres gigt-diagnose og behandling. Men det kom bag på Anne Troldborg, hvor bange mange med gigt i virkeligheden var.

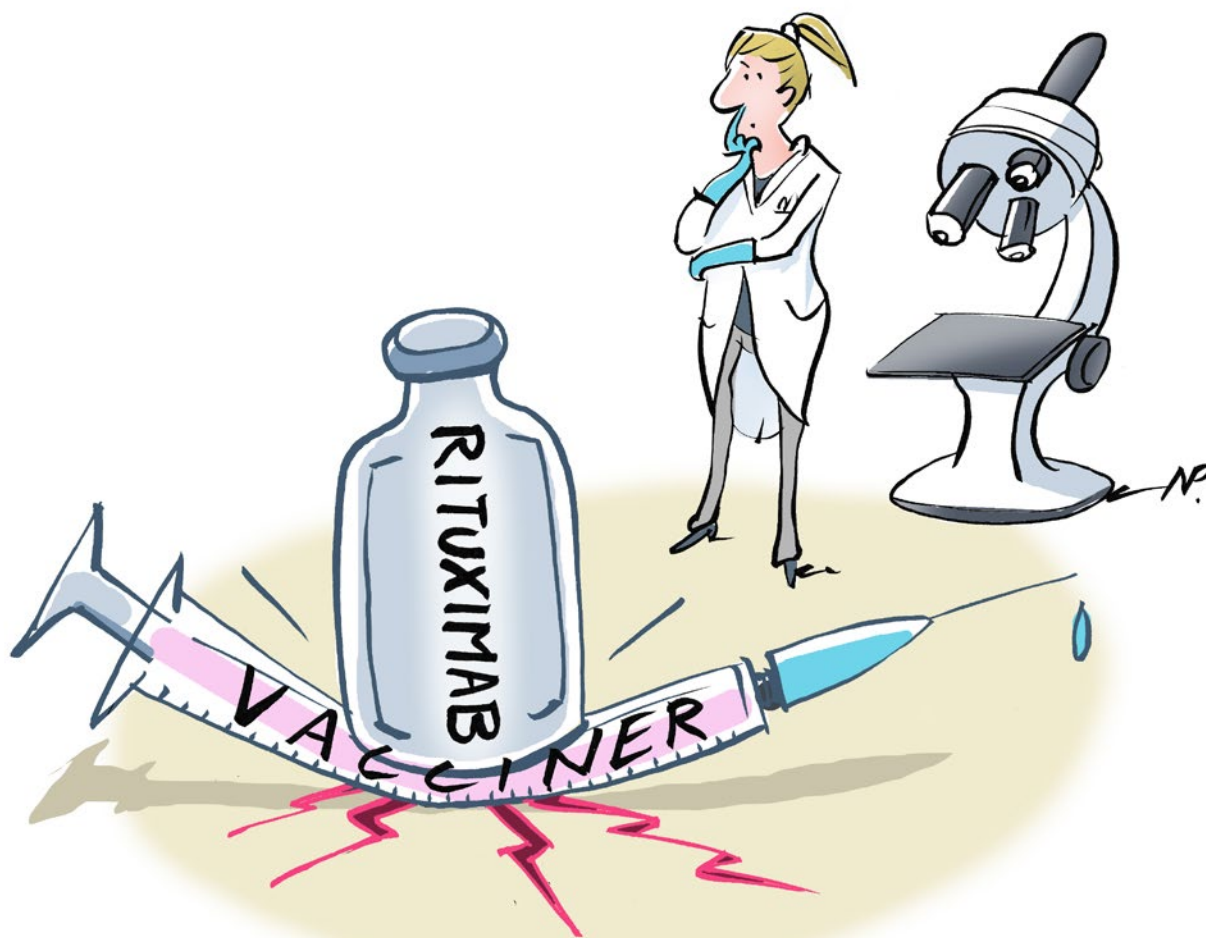
Frygten for smitten

Anne Troldborgs forskning viste, at under den første bølge med corona påvirkede pandemien patienterne så meget, at flere fik symptomer på depression. De oplevede også en langt højere sygdomsaktivitet, da mange omlagde eller holdt pause med deres medicin og stoppede med at træne.

”Rigtig mange gik i selvisolation, selvom vi ikke rådede dem til det. For manges vedkommende var det fuldstændig slut med at se sine nærmeste eller deltage i sociale arrangementer,” fortæller forskeren og uddyber:

”Corona påvirkede den mentale sundhed meget negativt. På den anden side var det faktisk meget få, der blev smittet – så selvisolationen satte en dæmper for smitten. Men det har altså





haft voldsomme konsekvenser for mange menneskers mentale helbred.”

Helt ny viden

Heldigvis fik verden et nyt super-våben mod coronavirus i starten af 2021. Nemlig vaccinerne. Samtidig påbegyndte Anne Trolborg et nyt forskningsprojekt, der er støttet af Gigtforeningen med 250.000 kr.

Formålet var at undersøge, hvilken effekt COVID-vaccinen har på gigt-patienter. Deltagerne skulle blandt andet svare på spørgsmål om bivirkninger og deres mentale helbred, ligesom de fik taget blodprøver før og efter vaccinationen for at måle, om de dannede antistoffer.

Det viste sig, at gigtpatienterne i forsøget dannede antistoffer på lige fod med raske mennesker – bortset fra den lille gruppe, som fik det biologiske lægemiddel rituximab. Her dannede

kun 25% antistoffer. Selv et år efter, at de sidst havde fået rituximab, sås antistoffer kun hos 60%. Det kom meget bag på forskergruppen på Aarhus Universitetshospital.

”Det var noget, som *ingen* vidste – og det er den største opdagelse, vi har gjort! Nu ved vi, hvem vi skal holde ekstra øje med. Det tyder altså på, at det ikke er gigt sygdommen, der afgør, om man danner antistoffer – det er behandlingen, det handler om,” siger hun.

Undersøgelsen viser også, at det mentale helbred hos gigtpatienterne blev langt bedre efter vaccination. Flere, som var utrygge, sås nu med deres nærmeste og begyndte at træne igen. I forhold til bivirkninger efter vaccinationen tyder intet på, at mennesker med gigt får flere eller værre bivirkninger end raske. Og det er glædelige nyheder, fastslår Anne Trolborg.

Fremtiden ser lys ud

Men hvad gør man så, hvis man hører til den gruppe, der ikke danner antistoffer? I dag findes der allerede en løsning, der også forskes i side-løbende. Hvis lægerne vurderer, at det er nødvendigt, kan man som udsat få behandling. Det foregår på infektionsmedicinske afdelinger, hvor man f.eks. kan få lægemidlet sotrovimab, som er et kunstigt antistof mod corona-virus, der kan mildne forløbet (læs også side 47).

”Jeg mener, vi går en lysere tid i møde. Den nye coronavariant, omikron, ser ikke ud til at være lige så farlig som de andre. På grund af alle de nye forskningsresultater kan vi også rådgive mennesker med gigt langt bedre nu. Vi er i en positiv udvikling, som vi alle er meget glade for,” fastslår Anne Trolborg.

Forskergruppen bestod desuden af afdelingslæge Christian Ammitzbøll, professor Ellen-Margrethe Hauge, overlæge Marianne Krogh Thomsen og professor Christian Erikstrup – alle fra Aarhus Universitetshospital.



Del dine erfaringer – vi har brug for dem

Påvirker gigten din søvn? Har smerterne betydning for din trivsel? Hvordan er dine oplevelser med sundhedsvæsenet? Hvis du har lyst til at svare på spørgsmål som disse, så meld dig til Gigtforeningens brugerpanel. Vi har nemlig brug for dine erfaringer og holdninger, så vi mere slagkraftigt kan arbejde for, at du og andre med gigt får den bedste behandling og det bedst mulige liv med gigt. De input, vi får fra brugerpanelet, bruger vi blandt andet i snakken med politikere, embedsmænd og sundhedsvæsenet. Vi udsender spørgeskemaer ca. seks gange årligt, og de tager ikke lang tid at besvare.



Læs mere og meld dig til på
www.gigtforeningen.dk/panel

Smerter, træthed og ensomhed til fælles

Der er stor forskel på, hvordan en inflammatorisk gigtsygdom rammer den enkelte. Men fælles er, at smerter og træthed gør det sværere at klare arbejds- og familielivet, ligesom mange oplever at stå alene med deres sygdom. Man har brug for viden og vejledning til at håndtere dagligdagen med en kronisk sygdom, men får det ikke altid. Det og meget mere kan du læse i en stor undersøgelse om livet med en inflammatorisk gigtsygdom, som VIVE har lavet for Gigtforeningen.

I undersøgelsen fortæller deltagerne om lange udredningsforløb, ikke at blive taget alvorligt og de fordomme, de møder. Også myten om, at gigt kun rammer ældre, bliver så fint beskrevet. I den næste tid kan du se rapporten omtalt i både aviser og ugeblade.



Læs mere om resultaterne og se rapporten på
www.gigtforeningen.dk/vive-rapport



Fortsat tilskud til fodbehandling, når du har psoriasisgigt

De seneste fire år har du været berettiget til tilskud fra Sygesikringen til fodterapi, hvis du har alvorlig psoriasisgigt – samme ordning, som gælder ved svær leddegigt. Da aftalen var ved at udløbe, gik Gigtforeningen som så mange gange før på barrikaderne. Og det resulterede i, at ordningen blev forlænget i endnu fire år. Som udgangspunkt dækker tilskuddet 50% af udgiften hos en autoriseret fodterapeut.

Du skal blot sikre dig, at fodterapeuten har et ydernummer – altså en aftale med Sygesikringen – inden, du sætter dig i stolen.



Læs mere på
www.gigtforeningen.dk/fodterapi

NYHED
til ømme
muskler
og led



BIDRO



Ledflex

Håndværkers ømhed forsvandt på en måned - med enkelt naturmiddel

Søren Nielsen fra Mesinge er 46 år, og han er selvstændig tømrer med eget tømrerværksted.



– Jeg har selvfølgelig fået nogle skavanker af at have arbejdet som tømrer i næsten 30 år, men det hører jo til faget, fortæller Søren Nielsen. – Da jeg så snakkede med en veninde, fortalte hun der var kommet et nyt produkt til ømme led, som hedder Ledflex, og hun

spurgte, om jeg kunne tænke mig at prøve det. Ja, selvfølgelig kunne jeg det, og jeg har nu taget to Ledflex kapsler til min morgenmad i cirka 30 dage. Jeg er allerede imponeret over virkningen. For jeg har i længere tid godt kunne mærke knæene efter de dage, hvor jeg har arbejdet meget nede på knæ, og jeg har altid været træt i ryggen efter arbejdsdage på værkstedet. Min håndskrift er også blevet sværere at læse på grund af de lidt stive håndled. Men vupti – efter en måneds tid med Ledflex er disse småskavanker stort set væk. Jeg nyder også, at disse småskavanker fra mit arbejde ikke længere begrænser mig i de ting, jeg gerne vil, når jeg har fri. Sidegevinsten er, at jeg også kan udstråle overskud, når jeg besøger nye og gamle kunder efter arbejdsdage, som oftest er fysisk krævende, slutter Søren Nielsen.



Yderligere information om Bidros produkter

Bidros direktør Marianne Danielsen lægger stor vægt på naturlige høje kvalitetsprodukter.

Produkterne sælges gennem Matas, helsekostforretninger og danske webshops. Ønsker du at vide mere om Ledflex og andre produkter fra Bidro, er du velkommen til at kontakte Bidro ApS på tlf: **70 25 08 07** eller besøge hjemmesiden på **www.bidro.dk**

Ledflex indeholder flere farmakologisk aktive stoffer

Hovedingredienserne er ingefær, gurkemeje og pilebark i form af ekstrakter med højere doser af aktive stoffer, som øger den terapeutiske effekt på naturens egne præmisser. Gurkemeje hjælper med at bevare sunde led og knogler. Ingefær hjælper med at opretholde leddenes bevægelighed og undgå morgenstivhed..

Dorthe Stief Christensen er Gigtforeningens frivillige repræsentant i et projekt i Uganda. Her er hun på besøg hos Paskazia, der har haft leddegigt i 20 år. Sygdommen har haft frit spil, så Paskazia kan ikke længere gå og er helt afhængig af hjælp fra andre.





Én reumatolog til 46 millioner mennesker

Med kufferten fuld af hjælpemidler, træningsredskaber og genbrugs-computere rejste Dorthe Stief Christensen i november til Uganda for at hjælpe og inspirere landets gigtförening. Og der er brug for alt, fortæller Dorthe om sit besøg. Hvor hun også mødte en kvinde ved navn Paskazia.

Tekst: Lisbeth Nannestad Jørgensen | **Foto:** Sofie Anker

”Mødet med Paskazia satte det hele i relief. Hun er en kvinde på min egen alder, som fik leddegigt for 20 år siden. Jeg besøger hende i hendes lille hytte i en fattig forstad til Kampala. Her bor hun – bogstavelig talt – på gulvet, for sygdommen har haft frit spil, og hun kan ikke længere gå,” fortæller Dorthe Stief Christensen.

”Selvom vores vilkår er vidt forskellige, kunne Paskazia og jeg straks spejle os i hinanden og snakke sammen som lige-stillede. Vi sammenlignede vores krogede fingre, og da hun så min vielsesring, sagde hun: ‘Du er heldig!’ Hun blev selv forladt af sin mand, da hun blev syg – for en kvinde, der ikke kan arbejde, er i lav kurs, og det er fuldt accepteret, at man lader sig skille fra hende.”

Overladt til andres hjælp

At leve med en gigtsygdom i et land som Uganda er ensbetydende med at miste sin selvstændighed. Hvis du er heldig, kan du flytte ind hos noget familie, som kan tage sig af dig. Hvis ikke, er du overladt til andres hjælp. Der er ingen støtte at hente fra det offentlige. Så Paskazia lever mest af almisser fra naboerne – og hjælp fra den lille gigtförening.

”En gang om måneden får Paskazia besøg af en medarbejder, som udover lidt medicin også har ris, æg og andre helt basale fødevarer med til hende. Men i det daglige er hun overladt til sig selv og den hjælp, hun kan få fra naboer og andre i kvarteret. Når hun skal klare toiletbesøg, påklædning og andre praktiske ting, kravler hun hen til døren og kalder på hjælp,” fortæller Dorthe.

Som at skruer tiden tilbage

”Forestil dig et land, der er 5½ gange så stort som Danmark, og som har omkring 46 millioner

indbyggere. Og gæt så, hvor mange reumatologer der er ... Svaret er: én! Der er en alarmerende mangel på både medicin og sundhedspersonale, som er uddannet til at behandle gigtpatienter. Alle de fremskridt, vi nyder godt af i Danmark, er slet ikke nået til Uganda. Det er som at skruer tiden tilbage til forrige århundrede.”

Udfordringerne er til at få øje på og ressourcerne begrænsede i det store centralafrikanske land. Hvordan kan det danske projekt – og Dorthe – gøre en forskel?

Der er brug for alt!

”Min opgave er at hjælpe med at styrke den lille ugandiske gigtförening. Den består af tre lønnede medarbejdere i Kampala og tre lokale afdelinger, der drives af frivillige. De har en kæmpe opgave – men meget få ressourcer.”

Og der er brug for *alt*! Computere, hjælpemidler, helt enkle træningsredskaber og beskrivelser af øvelser, som Dorthe med hjælp fra Gigtföreningen og frivillige fra Aarhuskredsen havde med i kufferten.

”Men vi kan jo ikke trylle. Vi kan ikke skaffe flere reumatologer og sikre den nødvendige medicin. Til gengæld kan vi uddanne nogle af de patienter, som allerede er medlemmer af den ugandiske gigtförening, så de kan hjælpe andre med gigrt rundt om i landet,” siger Dorthe.

Derfor har Dorthe planlagt en række workshops, hvor frivillige via Skype bliver undervist i konkrete øvelser og rådgivning. Planen er, at de så skal uddanne endnu flere frivillige.

”Vi vil inspirere mennesker til at tage så meget styring over deres eget liv, som det er muligt. Sætte en bevægelse i gang, hvor de lokale kræfter driver udviklingen – og gør en forskel for mange.”

Dorthe Stief Christensen

er Gigtföreningens frivillige repræsentant i et projekt, som med støtte fra Danida skal styrke Ugandas gigtförening, The Arthritis Association of Uganda.

Dorthe er uddannet socialrådgiver og har i Danske Handicaporganisationer arbejdet med organisationsudvikling. Hun er 54 år og var bare fire, da hun blev ramt af aggressiv børneleddegigt.

Flere muligheder for at søge et legat

Trænger du til et gratis ophold på Sano Middelfart?

Takket være en generøs arv til Sano Middelfart har vi fået mulighed for at tilbyde nogle gratis ophold på centeret til dig, der har en eller flere gigtsygdomme, som påvirker din funktion i hverdagen. Sammen med det erfarne personale fastlægger du selv målene for dit ophold, og så kan du se frem til en uge med fokus på det, der er vigtigt for dig i dit liv.

- Legatopholdene afholdes i uge 17 og 18 (25.–29. april og 2.–6. maj) i Middelfart.
- Læs betingelserne, og skynd dig at ansøge, for fristen udløber d. 1. marts.



Legat til sommerferie-hjælp

Du har mulighed for at søge hjælp til at forsøde din sommerferie efter en lang og mørk vinter. Måske planlægger du at besøge familie eller venner, der bor i den anden ende af landet, leje et sommerhus eller bare rejse ud i det blå. Vi ved alle, at sommerferien ofte er forbundet med ekstra udgifter, så Gigtforeningens sommerferie-hjælp er for dig, der har brug for en økonomisk håndsrækning til din ferie. For at komme i betragtning skal du bl.a. have en gigtdiagnose og bo i Danmark, Grønland eller Færøerne. Legatet er på 2.000 kr.



- Du kan søge i perioden 16. marts–20. april 2022.
- Vær opmærksom på, at systemet først åbner for ansøgninger d. 16. marts.
- Som noget nyt skal legatet søges digitalt via vores nye ansøgningssystem på hjemmesiden.

Gigtforeningens udvidede legat

Glem ikke, at du har mulighed for at søge Gigtforeningens udvidede legat hele året. Legatet er på op til 10.000 kr. og kan søges til en konkret udgift eller anskaffelse, der vil gøre en positiv forskel i forhold til din gigtsygdom. F.eks. et træningsophold på Sano, en hvilke stol, en elcykel eller et særligt hjælpemiddel.

- Har du tidligere modtaget legatet, skal der gå tre år, før du kan søge igen.



 Læs mere om alle legaterne på www.gigtforeningen.dk/legat

Vidste du at

Alt vores fodtøj har en 6 mm
udtagelig indlægssål!

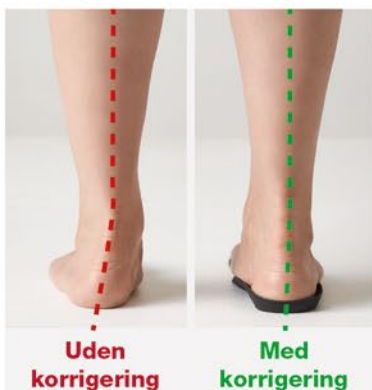
221-40
Str. 36-43

ANNONCE

Fodtøj til aktive fødder med gigt

Fødder er forskellige

- New Feet fodtøj kan tilpasses dine individuelle behov
- Der er INGEN indvendige generende syninger
- Stabile hælklapper og fleksibilitet i forfoden
- Blødt polstret med udvalgte certificerede liningsmaterialer



Korrektor® indlæg
Hvis der er behov for
ekstra korrigering!



221-36
Str. 36-43



211-35
Str. 36-43



212-24
Str. 36-43



192-23
Str. 36-43



221-19
Str. 41-47



221-13
Str. 41-47



202-72
Str. 36-43



172-40
Str. 36-43



Du finder os overalt i Danmark:

Nærmere oplysninger om forhandlere på tel: 7025 6511 eller www.new-feet.com



Tema om sex og gigt

Otte ud af ti danskere siger, at sexlivet spiller en vigtig rolle i deres tilværelse. Alligevel er det svært at tale om, især når det ikke fungerer – både med hinanden og med de sundhedsprofessionelle. Et tabu, vi er nødt til at bryde. For åbenhed er første skridt til at overkomme de udfordringer, som kan følge med en kronisk gigtsygdom.

SEXOLOGEN:

Tag din seksualitet alvorligt

De fleste, som lever med en kronisk gigtsygdom, kan få en velfungerende sexliv, der giver overskud og livskvalitet. Et godt sexliv er ikke kun samleje, men også kys, kram, at ligge i ske og mærke hinandens hud. Og det er nemmere at arbejde for, end mange tror. Sådan lyder hovedbudskabet fra sexolog Else Olesen, der har rådgivet mennesker med gigt i 13 år.

Tekst: Stine Troense | **Foto:** Lars Horn

Udfordringer i sexlivet er et velkendt vilkår, når du har en kronisk gigtsygdom. Men ledsmerter, tørre slimhinder, træthed og rejsningsproblemer behøver

ikke sætte en stopper for alt det dejlige og sjove, vi forbinder med sex og et velfungerende sexliv.

”Sex er et område, vi gerne vil have succes med og styr på. Når vores sexliv ikke fungerer, er vi lynhurtige til at krølle os sammen og smide os selv i skraldespanden. Men vi skal huske, at sex er mange ting. Og at alle kan gøre en indsats for at få mere sex, nærhed og intimitet ind i hverdagen,” siger Else Olesen.

Hun er sexolog og tilknyttet Sexologisk Forskningscenter på Aalborg Universitetshospital, hvor hun hjælper gigtpatienter og andre med kroniske »

OM EKSPERTEN

Else Olesen er uddannet sexolog og sygeplejerske og tilknyttet Sexologisk Forskningscenter på Aalborg Universitetshospital. Derudover underviser hun og rådgiver om seksuelle hjælpemidler.





Sex og intimitet er *nice to have*, ikke *need to have* og bliver derfor
sometider nedprioriteret. Men vi skal huske, at en velfungerende
seksualitet også har en positiv indflydelse på andre områder i livet.

og alvorlige sygdomme til at opdage eller gen-opdage glæden ved en velfungerende seksualitet.

”Sex og nærvær er som en oase i hverdagen: Du er stadig syg, men din seksualitet kører og giver dig livskvalitet, som gør det nemmere at mestre din sygdom.”

Fordel energien rigtigt

De fleste med gig har typisk god indsigt i deres symptomer og behandling, men en del mangler hjælp til at få øje på, hvordan seksualiteten bliver påvirket af sygdommen.

”Den vanvittige træthed, fatigue, mange gigtpatienter lider af, kobler man ikke altid til sin seksualitet. Man mærker, at sexlivet ikke fungerer og bliver frustreret, men tænker måske ikke over, at man plejede at dyrke sex om aftenen – og nu er batteriet fladt der,” siger Else Olesen.

Hun opfordrer derfor trætte og udmattede gigtpatienter til at tænke over, hvordan man fordeler sin energi. Og at planlægge seksuelt samvær på de tidspunkter, hvor energiniveauet er højest.

Sexologen møder naturligvis også mennesker med gig, som allerede har lavet en prioritering af deres energi, men sommetider fungerer den ikke som håbet, fordi de ubevidst undervurderer betydningen og rækkevidden af et godt og velfungerende sexliv.

”Mange forældre ønsker sig mere overskud til deres børn. Men overskuddet bliver ikke større af, at du fravælger at være intim sammen med din partner – tværtimod! Vi tænker måske ikke over det, men en velfungerende seksualitet giver overskud til mange af hverdagens gøremål.”

Sex er også intimitet og nærhed

At give slip på fortiden er et andet godt råd, Else Olesen ofte giver gigtpatienter, som vil arbejde med deres sexliv.

”Mange med en kronisk gigtsygdom ønsker, at sexlivet kan blive som før sygdommen. Sammenligningen er forståelig, men dit ’gamle’ sexliv kommer ikke tilbage. Dét er vigtigt at indse,” fastslår Else Olesen.

I den forbindelse opfordrer hun til, at vi skal se på sex som en bred vifte af intimitet, nærvær, sensualitet og sex. Seksualitet med andre ord.

”En velfungerende seksualitet handler ikke kun om at kunne gennemføre et samleje eller opnå

orgasme. At mærke sin partners krop mod sin egen og tilfredsstille hinandens hudsult giver også høj livskvalitet og overskud. Intimitet er mindst lige så værdifuldt som ’rigtig’ sex,” siger Else Olesen, der altså slår et slag for eksempelvis massage, at ligge i ske, kys og kram.

Men hvad sker der, hvis sex og intimitet står langt nede på prioriteringslisten?

”Når vi mangler livskvalitet og overskud, tager vi mindre hensyn til os selv. Vi dyrker mindre motion, spiser mere usundt, sover dårligere, drikker mere alkohol og glemmer måske medicinen. Derved bliver sygdommen og dens symptomer værre, og dét påvirker seksualiteten yderligere.”

Kommunikation er afgørende

Ifølge sexologen er åbenhed et vigtigt skridt mod en mere velfungerende seksualitet. Og åbenheden gælder først og fremmest over for dig selv.

”Giv dig selv en hovedrolle. Hvad har du brug for, og hvad savner du i dit sexliv? Tænk over, hvad du ønsker, og se på, om det er realistisk med udgangspunkt i din sygdom og dine ressourcer. Når du er klar, kan det være et stort plus at inddrage din partner,” siger Else Olesen og giver et par gode råd til kommunikationen:

”Bliv på din egen banehalvdel og vær konkret. Siger du ”jeg savner samleje” eller ”jeg savner at kæle”, er det nemmere at forholde sig til, end hvis du siger, at du savner et godt sexliv, eller at du savner intimitet. Vær også konkret og selvfølgelig realistisk i dine forslag til, hvad I kan gøre anderledes.”

Ved at undgå anklager og fordømmelser bliver samtalen forhåbentlig mere konstruktiv og tryk. For sex og måske ikke mindst seksualitet er følsomme emner at sætte ord på, ikke mindst, når man har en kronisk gigtsygdom.

”At tale om sin egen utilstrækkelighed er udfordrende og sårbart. Men det er det bedste, du kan gøre for dig selv, din partner og jeres seksualitet.”

TIP!

På www.gigtforeningen.dk/sex kan du bl.a. se en række korte film, hvor sexolog Else Olesen giver flere gode råd til et velfungerende sexliv.





GODE RÅD TIL ET BEDRE SEXLIV

Bliv klogere på, hvordan din gigtsygdom påvirker din seksualitet. Viden om sammenhængen giver overblik og gør det lettere at håndtere udfordringer. Din læge, behandler, Gigtforeningen eller evt. en sexologisk klinik (kræver henvisning) kan hjælpe dig.

1. Udforsk din egen seksualitet for at blive klogere på, hvad du kan seksuelt.
2. Prioriter nærhed, intimitet og sensualitet. Sex er ikke kun samleje, udløsning og orgasme.
3. Det giver overskud at mærke din partners krop mod din egen. Det kan I gøre ved blid massage, at ligge i ske, kysse og huske at kramme hinanden, når I f.eks. sidder i sofaen eller står i køkkenet.
4. Fokuser på det, der fungerer i dag – og dyrk dét. Brug evt. puder, møbler og erotiske hjælpemidler.
5. Prioriter din energi. Brug også de gode timer på intimitet og sex.
6. Find ud af, hvad du savner, og hvad du kan holde til. Vær konkret, når du snakker med din partner. Undgå at anklage og dømme – fortæl i stedet, hvad du oplever og føler.
7. Del evt. sexakten op i etaper og se hver etape som en succes. Søg rådgivning gennem egen læge. Der findes private sexologer og sexologiske klinikker i alle regioner. Lad dig ikke spise af med, at sex ikke er vigtigt, eller at du skal fokusere på de ting, der allerede fungerer i dit liv.

Kilde: Sexolog Else Olesen



“

Et godt sexliv er
grundlæggende
begge parter
ansvar. Og det
kræver altså
en indsats.



Kunsten at **stå** **ved sig selv**

Britt Schmidt Andersen har gigt og ved, hvad det vil sige at være i et forhold uden sex og intimitet. Hun ved også, hvad det vil sige, når sexlivet fungerer. Britt har nemlig prøvet begge dele og er ikke i tvivl om, hvad hun foretrækker. Eller hvorfor.

Tekst: Stine Troense | **Foto:** Lars Horn

I december slog Britt Schmidt Andersen fra Skagen op med sin kæreste gennem 12 år. Hun står ved sin beslutning og glæder sig over, at hun har lært sig selv og sine grænser bedre at kende. Britt holder stadig af sin nu tidligere kæreste, men hun savner ikke deres sexliv. Eller mangel på samme.

”Jeg var for træt til at dyrke sex om aftenen, hvor han helst ville. Og når vi endelig gjorde det, havde jeg ofte smerter imens. Men det var ikke min gigt, der ødelagde vores sexliv og parforhold. Vi havde svært ved at tale med hinanden om dét, der ikke fungerede,” siger 40-årige Britt, der har leddegigt, artrose i hændledet og lider af fatigue.

Overskred sine grænser

Britt fik sin gigt diagnose et år inde i sit tidligere forhold og har haft ondt og følt sig mere end almindeligt træt i alle de år, de har kendt hinanden og boet sammen. I 2010 var Britt sygemeldt i ni måneder på grund af sin gigt. Alligevel fyldte sygdommen ikke meget i hendes forhold. I hvert fald ikke udadtil.

”Gennem alle årene bevarede jeg min sexlyst, men vores sexliv fungerede ikke. Især i begyndelsen gik jeg med til for meget. Jeg levede med at holde en stilling, selv om den egentlig

gjorde rigtig ondt. Og jeg indvilligede i sex, selv om jeg næsten ikke kunne hænge sammen. Alt skulle være nemt og dejligt, og jeg ville ikke skræmme min kæreste væk,” forklarer Britt.

Med årene fik hun mere indsigt i sin sygdom og en større forståelse for, hvad der var på spil. Hun prøvede da også at sætte ord på sine seksuelle udfordringer, men det var svært både at tage teten og trænge igennem.

”Jeg følte ikke, vi havde opbygget et fortrolighedsbånd mellem os, så jeg var tryk nok til at sige, hvordan jeg egentlig havde det. Hvis vores kommunikation fra starten havde været klar og tydelig, havde det været nemmere for mig.”

God kommunikation går begge veje

Britts fatigue, som er en altoverskyggende træthed, betyder, at hun hviler sig om dagen og går i seng klokken 21. Det gjorde hun også i sit tidligere forhold. Og dét gjorde ikke sexlivet nemmere.

”Jeg har vitterligt stået og råbt, hallo, vi har ikke haft sex i ugevis. Er det ikke noget, vi skal gøre noget ved?”

Britt synes, at både hun og ekskæresten gjorde det bedste, de kunne, på »



Lyst avler lyst, så
vi ringer meget
sammen og skriver
frække beskeder
til hinanden. For
sex behøver
ikke resultere i et
klimaks, men kan
også være noget,
du snakker om,
bygger op til og
glæder dig til.

det givne tidspunkt. Og hun fortryder ikke, at de var kærestes i 12 år.

”Vi var bare meget forskellige. Vores sexliv var aldrig eventyrlystent – og det kræver altså både fantasi, rummelighed og ikke mindst ærlighed, når den ene har en kronisk gigtsygdom. Og det var for svært for mig pludselig at invitere til eventyr, da vi først var blevet som bofæller, der kun tantekyskede.”

De seneste par år op til bruddet vandede parrets sexliv ud. Det gik ud over intimiteten og samhørigheden i hverdagen, fortæller Britt, som også blev ramt på sit selvværd.

”Jeg var ked af det og frustreret. Jeg følte mig ikke attråværdig,” siger Britt, der efter et længere tilløb gik fra sin kæreste den næstsiddende dag i 2021.

Står ved sig selv i nyt forhold

Nu har Britt en anden kæreste. Forholdet er stadig nyt, men Britt er forelsket og alt tegner godt. Også sexdelen.

”Første gang, vi var sammen, greb han tilfældigvis fast i mit håndled. Det var ubehageligt, og det fortalte jeg ham. Hov, det duer ikke. Han spurgte

ind til det, og vi fik en god snak. Jeg var ærlig, for jeg havde ikke noget at miste.”

At hun tog bladet fra munden i en intim situation med en mand, hun kun havde kendt i kortere tid, skal også ses som udtryk for, at nok var nok, fortæller Britt.

”Jeg havde på forhånd aftalt med mig selv, at jeg ville stå mere ved mig selv og tage min plads i verden. Jeg får mere energi af at være et seksuelt væsen. Min gigt bliver ikke værre af, at jeg dyrker sex, og jeg bliver heller ikke mere træt. Så længe jeg gør det på de rigtige tidspunkter.”

Britts nye kæreste er altid opmærksom på, hvordan hun har det. Og Britt mener, det netop hænger sammen med, at hun tidligt satte ord på, hvordan hun har det.

”Fordi vi fra starten var så afslappede og åbne over for hinanden, kan jeg sagtens sige til ham, hvis jeg er for træt til sex. Han gør ikke min gigt til et stort tema. Han hviler i, at vi kan dyrke sex på et andet tidspunkt eller tage et varmt bad i stedet for. Det er fantastisk.”

Flexistrømper som alle bør prøve!

Strammer ikke rundt om læggene. Nu helt gratis



NYHED!
Nyt design
uden stram top!
Prøv for 0,-

Betal kun porto/
ekspedition kr. 49,-

Soft Flexi*

100 % tilfredsheds
garanti

- Ingen bindingstid
- Høj kvalitet
- Fleksibilitet
- Nem betaling
- Imødekommande kundeservice

Fordele med Flexistrømpen

- ✓ Meget elastisk
- ✓ Holder sig på plads
- ✓ Helt ny strikketeknik
- ✓ Fås ingen andre steder
- ✓ Ingen mærker rundt om læggen
- ✓ Blød og behagelig at gå med
- ✓ Hindrer ikke blodcirkulationen
- ✓ Én størrelse til damer og én til mænd

Vi giver 10.000 par dame- og herrestrømper væk af en helt ny type!

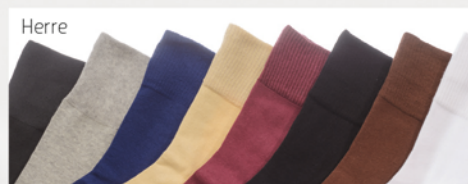
Strømperne strammer ikke rundt om læggene og du har nu chancen for at sikre dig **TO PAR HELT GRATIS***!

Mange strømper strammer alt for meget og giver ofte dybe mærker. Test dine lægge om aftenen. For mange af os er tryk rundt om læggene smertefuldt og kan i en del tilfælde være direkte skadeligt. Strømperne er af bedste kvalitet – bløde og behagelige at gå med!

Gummitråden er erstattet af elastiske tekstiltråde!

En helt ny strikketeknik med elastisk tekstiltråd erstatter den stramme strik i øverste del af strømpen.

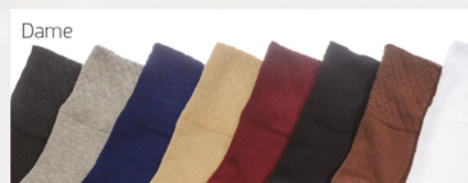
Dette gør at den nye Flexistrømpe ikke strammer. Der kommer ingen mærker rundt om læggene og strømperne sidder hvor de skal!



Herre

Flexistrømpen består af

80 % bomuld,
15 % polyester
og 5 % elasthan/
spandex



Dame



Flexisokken 

– en bedre hverdag for dine fødder

* Send kuponen – Soft Flexi betaler porto. Eller bestil via www.flexistrømpen.dk

Bestil i dag! Få to par sokker GRATIS! Kun kr. 49,- i porto/ekspedition. Se www.flexistrømpen.dk for sikker og hurtig levering. Tlf. kundeservice +47 37 23 50 14

VÆRDIKUPON

JA TAK – jeg ønsker at prøve to par Flexistrømper GRATIS*. Jeg betaler kun kr 49,- i porto/ekspedition. Derefter modtager jeg faste forsendelser af 4 par Flexistrømper hver 4. måned for kun kr 46,- pr. par. Første gang ca. en måned efter velkomstpakken. Jeg kan når som helst ændre abonnementet. Ønsker jeg ikke abonnement efter velkomstpakken giver jeg besked senest 2 uger efter modtagelsen. Jeg bekræfter at jeg er over 18 år.

To par Flexistrømper ☐ Damestørrelse ☐ Herrestørrelse Kryds af for enten herre- eller damestørrelse

Farver Sæt kryds ved din yndlingsfarve (én farve)

- | | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| ☐ Sort | ☐ Marine | ☐ Hvid | ☐ Brun |
| ☐ Lysegrå | ☐ Mørkegrå | ☐ Bordeaux | ☐ Beige |

Navn: _____

Adresse: _____

Postnummer: _____ By: _____

Telefon: _____

Flexistrømpen – En bedre hverdag for dine fødder. Tlf. kundeservice +47 37 23 50 14, www.flexistrømpen.dk

*Kun kr 49,- i porto/ekspedition

NE PAS AFFRANCHIR



SENDES UFRANKERT

Soft Flexi*

Soft Flexi AS
Svarsending 7075
0096 OSLO

Jeg blev ikke taget alvorligt

Da Mads Weltzer blev alvorligt angrebet af leddegigt, gik det også ud over hans libido. Selvom han selv direkte bad lægerne om råd og vejledning, fik han ikke nogen hjælp. Og det er for dårligt, synes han. Han efterlyser mindre berøringsangst fra sundhedsprofessionelle – og andre mænd at tale med.

Tekst: Jette Lüthcke | **Foto:** Søren Osgood

”Jeg har følt mig i et ingenmandsland, hvor jeg skulle løse mine seksuelle problemer på egen hånd. Problemer, som lægerne mente var psykisk betingede, men som jeg selv er overbevist om, skyldes min gigt og den medicinske behandling,” fortæller Mads Weltzer.

Mads var 52 år, da han fik alvorlig leddegigt i 2018 og har siden kæmpet en hård kamp med inflammation, svære smerter og afprøvning af forskellige typer biologisk medicin – med varierende succes. Og stort set fra dag ét havde sygdommen konsekvenser for hans og hustruens ellers velfungerende sexliv.

”Jeg var stresset over sygdommen og havde så mange smerter. Mit eneste fokus lå på, hvor jeg havde ondt nu – og hvor jeg ville have ondt i morgen. Og hvis du har smerter, er det lige meget, hvad du tænker og har lyst til seksuelt. Du kan bare ikke,” fortæller han.

Problemet gik ikke over af sig selv. Tværtimod – det bare voksede og voksede. Mads fik præstationsangst og endte med helt at ignorere sin seksualitet.

”Jeg var fanget i mit eget hylster og følte mig mindre og mindre som mand. Jeg mistede min identitet, for der er en masse skyld og skam forbundet med

ikke at kunne præstere seksuelt. Lysten og tankevirkomheden var der. Men jeg kunne ikke. Jeg var desperat – og i det skjulte kunne jeg godt knibe en tåre.”

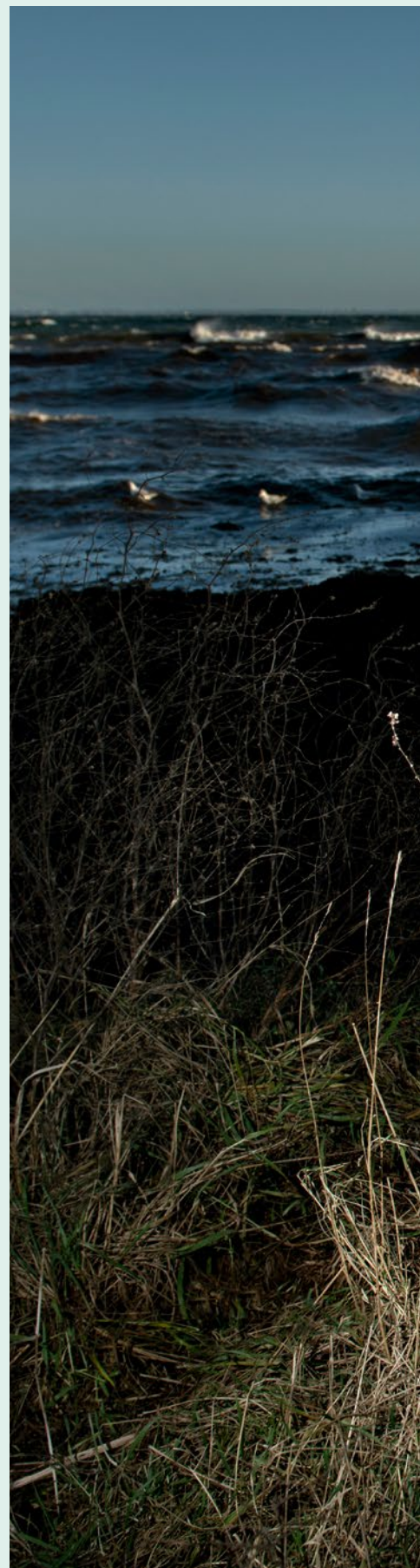
Forlader min kone mig?

Mads blev pludselig også usikker på, om hans kone gennem 28 år ville forlade ham og deres ellers lykkelige ægteskab.

”Jeg blev bange i ægteskabet, fordi jeg ikke længere kunne leve op til det, jeg engang kunne. Vi snakkede om det seksuelle mange gange om dagen – eller rettere sagt, jeg kunne tale om det 3, 4, 5 gange om dagen. Lige så meget bare for at italesætte det: ”Jeg har lyst til dig – jeg kan bare ikke!“. Og hun var meget forstående. Men jeg troede, at det var nogle fraser, hun brugte for at beskytte mig,” siger han.

Mads er overbevist om, at hans rejsningsproblemer skyldtes en kombination af sygdommen og den medicinske behandling. Og derfor spurgte han også lægerne på reumatologisk afdeling om råd. Med begrænset succes.

”Jeg er bramfri og ikke bange for at tale om det, for det var jo et kæmpe problem for mig. Men det er altså svært, når stort set alt personale er »





Det ville have være rart at have haft andre mænd
at tale og udveksle erfaringer med. Som mand
har du brug for at kunne spejle dig i andre
mænd, men alt er jo henvendt til kvinder.



yngre kvinder. Jeg oplever, at de bliver forlegne, røde i kinderne og er alt for usikre på emnet og derfor helst skubber det til side,” siger han og fortsætter:

”Efter jeg havde bragt emnet på banen, gik der et halvt år, hvor der tilfældigvis var en mandlig reumatologisk overlæge til stede. Her fik jeg så, som en sidebemærkning, at vide, at det var en psykologisk opgave, og at de ikke kunne henvise mig til en sexolog, men det kunne min praktiserende læge – og at jeg for øvrigt skulle gå hjem og se på vores parforhold ...”

Ingen hjælp at hente hos reumatologerne

Mads mente nu hverken, at der var noget galt med hans parforhold eller hans psyke, så han ringede til sin praktiserende læge. Hvor han fik fat i lægehusets eneste mandlige læge.

”Han udstedte en recept på Viagra, som er et præparat, jeg aldrig nogensinde har prøvet før. Det havde da en effekt, men jeg syntes ikke, det løste mit grundlæggende problem. Og jeg er virkelig forundret over, at der er så lidt hjælp at hente hos reumatologerne. Det er jo dem, der kender den medicin, de giver dig, men når de ikke anerkender en årsagssammenhæng, kan du godt føle dig fortabt.”

Sex er et stort tabu

Undervejs går det op for Mads, hvor stort et tabu seksuelle problemer er – og hvor meget nemmere det er for kvinder at finde ligestillede at tale med.

”Hvis der nu blev forsket mere i området, ville det ikke være så tabubelagt, og det ville også være lettere at få en dialog med din reumatolog, når der er konkrete forskningsresultater at henvise til. Som mand har du også brug for at spejle dig i andre mænd. Jeg havde med glæde deltaget i en mandegruppe, men fik blot at vide, at jeg skulle gå hjem og tale med min kone. Men problemet var ikke mellem os, og jeg bestilte jo ikke andet! Jeg havde brug for mere støtte og opbakning som mand. Hvorfor får du i det mindste ikke en pjece? Det er fuldstændig gemt af vejen,” konstaterer han.

I dag er Mads næsten så god som ny, selvom sexlivet ikke er helt tilbage på samme niveau som før, han fik leddegigt. Men væsentligt bedre.

”Sex er ikke så meget et projekt længere, selvom jeg stadig skal forberede mig og selvfølgelig savner spontaniteten. Måske skal jeg acceptere, at 80% er så godt, som det kan blive. Men jeg har alligevel brug for at få afklaret, om det er min medicin, min sygdom eller kombinationen, som spiller en rolle.”



Skulle jeg gøre noget om, ville jeg have banket

mere i bordet og insisteret på at blive taget alvorligt.



RENS UD OG BYG OP MED **DEN GRØNNE PERLE®**

Den Grønne Perle® er et 100% rent kosttilskud baseret på en lille ferskvandsalge kaldet Chlorella Pyrenoidosa.

Algen hjælper med at opretholde en normal tarmfunktion. Den hjælper med at udskille affaldsstoffer og med at øge væksten af den gavnlige mikroflora i tarmen, samt nedsætter irritation af tarmvæggen. Chlorella understøtter kroppens vitalitet.

Med mere end 32 år på det danske marked står vi inde for produktets høje kvalitet.

Vitamin B12 bidrager til at mindske træthed og udmattelse. Kosttilskud må ikke træde i stedet for en alsidig og varieret kost.

Læs mere på: www.chlorella.dk

DEN GRØNNE PERLE®



"Jeg ønsker at optimere, hvor jeg kan. De sidste 25 år har Chlorella Den Grønne Perle været en del af min hverdag. Næringsstofferne og den udrensende effekt giver mig velvære og mere energi."



Janne Skjold Bode 68 år

Kan købes hos **Matas**, på **webshops** og i førende **helsekostbutikker**. Ring gerne med spørgsmål på **tf. 25 54 66 08**

Nyhed

Undgå mundtørhed

Mundtørhed skyldes ofte sygdomme og medicin

- Stimulerer spyttet
- Sukkerfri med xylitol
- Beskytter tandemaljen
- Billig pris pr. tablet
- Mundvenlig pH
- Omgående virkning



Købes på apoteket og
apoteks-webshops

www.tormund.dk



Dårlig ånde? Prøv også Hali-Z®

Tabuet skal brydes af patienterne – desværre

Seksuelle problemer er helt almindelige ved inflammatoriske gigtssygdomme, men det er sjældent noget, sundhedspersonalet spørger til. Og det er for galt, mener sexologiprofessor Christian Graugaard fra Aalborg Universitet. Han mener, at patienterne er nødt til selv at gå forrest for at bryde tabuet.

Tekst: Jette Lüthcke | **Illustration:** Adobe Stock

Leddegigt er i mange tilfælde lig med seksuelle udfordringer. Det viser et nyere dansk forskningsprojekt. Undersøgelsen viser desværre også, at trods hyppigheden er det ikke noget, sundhedspersonalet automatisk spørger ind til.

”Når du har en gigtssygdom, har du også en meget stor risiko for seksuelle problemer og dysfunktioner. Det kan skyldes flere forskellige faktorer. En del kan handle om de fysiske ændringer, der knytter sig til en gigtssygdom. Det kan være træthed, smerter, bevægelsesindskrænkninger – og ikke mindst seksuelle bivirkninger til medicinen,” forklarer en af forskerne bag studiet, Christian Graugaard. Han er læge og sexologiprofessor ved Sexologisk Forskningscenter på Aalborg Universitet.

Rejsningsproblemer og tørhed i skeden er blot nogle af de kendte seksuelle udfordringer ved gigtssygdomme, men ofte er der tale om et sammensurium af problematikker, som kan påvirke seksualiteten og lysten til seksuelt samvær

negativt, siger Christian Graugaard.

”Vi ser også psykosociale udfordringer – ikke kun hos gigtpatienter, men hos alle med en kronisk sygdom. Det kan handle om sygdommens belastning af dit humør og selvværd eller den negative påvirkning af dine relationer i arbejds- og privatlivet. Hvis selvværdet bliver lavt, kan man udvikle et forstyrret kropsbillede, hvor man opfatter sig selv som defekt og uattraktiv. Det er et komplekst samspil af faktorer, som fører til den markant øgede risiko for seksuel mistrivsel hos gigtpatienter.”

Vi kan tale om alt – undtagen sex og død

Mads Weltzer (læs side 20) er langtfra den eneste, der har oplevet, hvor svært det er for sundhedspersonalet at tale om sex. Hans erfaringer bakkes nemlig op af undersøgelsen, hvor 93, 5% af kvinderne og 85,5% af mændene ikke havde talt med sundhedspersonalet om sexrelaterede emner i de seneste fem år.

”Generelt ser vi, at der er en meget

OM PROJEKTET

- 329 patienter med leddegigt deltog i projektet. Heraf var 250 kvinder og 79 mænd
- 33,8% af kvinderne og 58,1% af mændene oplevede seksuelle problemer
- Mere end 1/3 mente, at gigten havde haft negativ indflydelse på deres sexliv
- 95,3% af kvinderne og 85,5% af mændene havde ikke diskuteret sexlivet og eventuelle problemer med sundhedspersonalet i løbet af de seneste fem år.

Kilde: Laila Twistmann Bay, Christian Graugaard, Dorte S. Nielsen, Sören Möller, Torkell Ellingsen, Annamaria Giraldi. Sexual Health and Dysfunction in Patients With Rheumatoid Arthritis. Sexual Medicine, 2020



Faktisk er det ret let for sundhedspersonalet
at skaffe sig den fornødne viden om de
seksuelle problematikker, gigtpatienter har.

stor berøringsangst i det danske sygehusvæsen, når det kommer til sex. Vi kan godt tale om urin og afføring, men at tale om sex er lidt ligesom at tale om døden. Når det handler om de store eksistentielle tabuer, bliver vi tavse,” fortæller Christian Graugaard.

Han forklarer, at sundhedspersonalet ikke kun mangler tid og ressourcer, men også kompetencerne til at tale med patienterne om det.

”Sundhedspersonalet er bange for at åbne for en bisværm af problemer, som de ikke kan håndtere. De er bange for at krænke patienternes blufærdighed – og måske er de især bange for at krænke deres egen. På den måde vedligeholder vi et ærgerligt tovejs-tabu,” forklarer han.

Ved et tovejs-tabu venter fagpersonen på, at patienten tager emnet op. Og omvendt. Og når fagpersonen ikke tager emnet op, tror du som patient, at du er den eneste med din sygdom, der oplever dette specifikke problem. Og det gør dig ensom.

”Det er skadeligt for seksualiteten, som

er en vigtig del af de fleste menneskers liv. Mere end otte ud af ti danskere siger ifølge den store befolkningsundersøgelse Projekt SEXUS, at seksualitet er vigtig for deres livskvalitet. Seksualitet er en raskhedsfaktor, og hvis den del fungerer, giver det livsmod, ressourcer og mestringssevner til at håndtere kriser, modgang og sygdom.”

Hold fast!

Professoren er ikke imponeret over sundhedsvæsenets indsats og råder til, at du som patient insisterer på at få hjælp.

”Jeg anerkender helt og aldeles, at det er vores ansvar som sundhedsfagpersoner at bryde tabuet – men det er desværre et ansvar, vi ikke tager på os. Det kan vi simpelt hen ikke være bekendt! Så jeg kan kun råde gigtpatienter til at blive ved med at insistere på at tale om det intime liv og ikke lade sig feje af. Og jeg er bange for, at patienterne selv kommer til at skubbe på, selvom det er helt urimeligt,” fastslår Christian Graugaard, der også godt forstår Mads

Wentzels ønske om at møde flere mænd i sundhedsvæsenet. Men det skal han ikke regne med.

”Lægefaget er blevet et kvindefag, og gigtpatienter er overvejende en kvindesygdom. Men fagpersoner skal jo have en bred viden om deres patienter. Så som mand skal man også skubbe på og bede sine behandlere om at undersøge sagerne. Man skal ikke finde sig i at blive affærdiget, for det er absolut sundhedsvæsenets ansvar at tale om de her ting.”

OM EKSPERTEN

Christian Graugaard er læge og professor i sexologi på Sexologisk Forskningscenter ved Klinisk Institut på Aalborg Universitet.

Han står i spidsen for Aalborg Universitets toårige masteruddannelse i sexologi, som henvender sig til sundhedsfagfolk.



Læge Jonathan Vela stod i spidsen for projektet, som blev udført på Aalborg Universitetshospital sammen med overlæge Salome Kristensen, professor og formand for Gigtforeningens forskningsråd, Lene Dreyer, dr. med. Kristian Kjær Petersen og professor Lars Arendt-Nielsen, som er en af verdens førende smerteforskere.

Ingen effekt af medicinsk cannabis

Resultatet af et af de første forskningsprojekter med medicinsk cannabis fik ikke den udgang, som mange havde håbet. Konklusionen er nemlig, at CBD ingen effekt har på smerterne hos patienter med hånd-arthrose og psoriasisgigt. Det fortæller forskeren bag, læge, ph.d. Jonathan Vela, der godt kunne tænke sig at gentage forsøget – dog med en højere dosis.

Tekst: Jette Lüthcke | **Foto:** Lars Horn

Det var imødeset med stor spænding, da læge Jonathan Vela, Aalborg Universitetshospital, under kontrollerede forhold skulle afklare, om CBD, som er det hyppigst forekommende aktive stof i cannabis, hjælper på smerter, når man har håndarthrose eller psoriasisgigt. Nu foreligger resultatet af det projekt, der blev døbt NORDCAN.

”Vi fandt ingen effekt. Der var vitterlig ingen forskel på den gruppe, der fik 20–30 mg ren, syntetisk CBD og gruppen, der fik placebo. Og

Om forsøget

- I forsøget NORDCAN indgik 136 patienter (lidt færre end planlagt pga. COVID-19), hvoraf 77 havde hånddartrose og 59 psoriasisgigt.
- Halvdelen af deltagerne fik ren, syntetisk (kunstigt fremstillet) CBD, der er et af de aktive stoffer i cannabisplanten. Den anden halvdel fik placebo (uvirksomt stof).
- De blev fulgt i 12 uger, hvorefter forskerne undersøgte behandlingens effekt på smerter og inflammation. Planen var, at deltagerne skulle undersøges igen efter 24 uger, men denne undersøgelse måtte droppes for manges vedkommende pga. COVID-situationen.
- Deltagerne var kroniske smertepatienter og havde angivet, at de på en smerteskala fra 0 – 100 lå på minimum 30 i smerteintensitet. Nogle højere.
- Patienterne med psoriasisgigt havde ikke aktiv inflammation.
- Forskningen er publiceret i det internationale tidsskrift *Pain*.



resultatet havde været anderledes, hvis de reelt havde haft en klinisk depression. Det ved vi ikke,” siger Jonathan Vela.

Heller ikke på den såkaldte *disability score* som bedst kan beskrives som funktionsniveau, sås nogen forskel på deltagerne, der fik CBD og kontrolgruppen.

Håber på patienternes vegne

Som forsker håber man, at der kommer et positivt resultat ud af projektet. Men alligevel har også resultater som disse en værdi, siger Vela.

”Som forsker forventer man ikke, at noget virker, men håber det selvfølgelig på sine patienters vegne. Og det er jo altid rart, hvis du finder en effekt af det, du undersøger – og det gælder også her. Men nu er CBD f.eks. ret dyrt for patienterne, og teorien om at stoffet løser alle problemer, har vi altså ikke fundet belæg for.”

Solidt forsøg, trods forbehold

Selvom resultaterne taler sit klare sprog, er ethvert forskningsprojekt udarbejdet ud fra nogle specifikke præmisser – således også dette. Og hvad det betyder, forklarer Jonathan Vela her:

”Skal jeg tage et forbehold, er det, at vi brugte en ret lav dosis på 20–30 mg, som var den anbefaling, vi fik fra smertelæger, der arbejder med cannabis. Og som for øvrigt også er den dosis, professor Oliver Hendricks bruger i sit forsøg på Dansk Gigthospital. Hvis man skal anbefale en højere dosis, skal det testes, og det ville da være spændende. Men det ville være svært at få finansieret. Medicinen er meget dyr – og det vil den jo også være for patienterne, når de selv skal betale efterfølgende.”

Jonathan Vela fortæller også, at cannabisplanten indeholder nogle »

for de patienter, der opnåede en bedring i smerteintensitet på 30 og 50% bedring, var det nøjagtig det samme i begge grupper – altså både dem, der fik CBD og dem, der fik pillen uden det aktive stof,” forklarer Jonathan Vela, der for nylig forsvarede sin ph.d.-afhandling om smertemekanismerne hos patienterne før og efter behandling med CBD.

Ingen effekt på angst og depression

Forskerne undersøgte også andre markører som f.eks. angst og depression samt søvnkvalitet. Og heller ikke her var der forskel på CBD-gruppen og kontrolgruppen.

”Generelt havde patienterne i forsøget et lavt niveau af angst og depression – og her kan det godt være, at



Om forskeren

- Jonathan Vela
- Uddannet læge i 2012, pt. under uddannelse til speciallæge i reumatologi.
- Forsvarede sin ph.d.-afhandling i november 2021, som dette forskningsprojekt var en del af.

Ifølge Jonathan Vela findes der ingen effektiv behandling af smerter ved f.eks. håndartrose. Han håber at kunne beskæftige sig mere med området, når han om to år er færdig med sin specialuddannelse som reumatolog, hvor han må siges – bogstaveligt – at være endt på rette hyld.



Smerte er ekstremt komplekst, så at forvente, at et enkelt stof eller lægemiddel skal kunne løse alt, er jeg med tiden begyndt at tro mindre og mindre på.

Jonathan Vela, læge

duftstoffer, som måske har en virkning. Disse duftstoffer findes ikke i syntetisk fremstillet cannabis, ligesom forsøget kun blev foretaget med ren CBD og ikke den euforiserende del af cannabisplanten, THC.

”Det med duftstofferne, terpener, er meget teoretisk og ikke noget, jeg synes, er ordentligt dokumenteret. Med hensyn til THC bliver det igen spændende at se resultaterne af Oliver Hendricks’ forsøg. Men jeg synes, at vores forsøg var ret solidt og viser at 20–30 mg ikke rykker på noget.”

Smerte er komplekst

Resultatet af forskningsprojektet har ikke fået Jonathan Vela til at miste interessen for smerter hos gigtpatienter. Men snarere drejet hans blik i en anden retning – der ikke handler om medicin.

”Smerte er ekstremt komplekst, så at forvente, at et enkelt stof eller lægemiddel skal kunne løse alt, er jeg med tiden begyndt at tro mindre og mindre på. Så på et tidspunkt kunne jeg godt tænke mig at se nærmere på ikke-medicinsk smertebehandling som f.eks. samtaletræning,” siger han.



Om cannabis

- Cannabidiol eller CBD er det hyppigst forekommende aktive stof i cannabis. Er ikke euforiserende. Kan fremstilles syntetisk.
- THC er det vigtigste euforiserende stof i cannabis. Kan fremstilles syntetisk.

MBT AFLASTER OG HJÆLPES

Uanset om du går eller står vil MBT:

- give mere oprejst holdning
- aflaste ryg og led
- øge muskelaktiviteten



MBT Anataka Grey Dame



MBT Simba White Dame
MBT Simba Black Dame/Herre



MBT Aspen Black Dame/Herre



MBT Terra Dark Earth Dame



GIGT?

MBT kan hjælpe dig som har gigt.

- **Den unikke sål**
Lindre smerter i knæ, hofter og fødder.
- **Den buede sål**
Træner kredsløbet og reducerer risikoen for hævede ben og fødder i løbet af dagen.

MBT Walking har dokumenteret effekt og er klassificeret som medicinsk produkt klasse 1.



MBT MTR 1500 Dame/Herre



MBT Tabaka Slip on Herre



MBT Sport Black Dame/Herre



physiological footwear
www.mbtshop.dk

Find din nærmeste forhandler og læs mere om MBT i vores webshop:
www.mbtshop.dk | Tlf. 8625 2799



"LANDSVALE MED STORT INSEKT"

Svale-dag
med vennerne - juhu
ud af kassen i en fart

det sidste min søde kone råber
får jeg flyver
"tag noget lækker med hjem
jeg har inviteret naboen til middag "

næsten hjemme igen

ups
jeg havde nær glemt
alt
om maden

efter nogen søgen
kom aftensmaden
endelig
flyvende

intetanende
i luften
under mig

jeg fløj i en cirkel
for at aflede
fløj derefter med næbbet
indstillet på "stort bærbart"
fra cirkelen som et projekttil
lige ind i en natsværmer på størrelse med
en helikopter

"oh my frog!"

stor spred og smagfuld
og mad til alle
kortrejt mad
er altid bedst

det bliver en god ONSDAG.

Jeg føler mig forbundet med naturen

Line Laugen, 76, er inkarneret fuglekigger og naturelsker – og så skriver hun glad knækprosa inspireret af vennen Steen Clausens naturfotografier. For nylig har parret udstillet på Sankt Lukas Stiftelsens Hospice i Hellerup nord for København.

Tekst: Jette Lüthcke | **Foto:** Jacob Ljørring



"Kålsommerfuglen"

Jeg hedder James, James Blond

ingen blomst er for vanskelig
for mig

jeg er smuk
jeg har alt jeg skal bruge ved hånden
og jeg flyver let

Åh! hvor er det dejligt
at flåpre rundt i en blomsterhave
med de skønneste blomsterhoveder
hvor nektaren sidder
meget svært tilgængelig

men intet er for vanskeligt for mig
jeg går blot som min navnebroder

tager udfordringen op
ruller mit nektarsuger ud:
- elegant
stikker den ned i blomsten

og 007 sekunder senere
kan jeg smage
den herlige livgivende sødme

mit liv er en dans
på roser.

"Jeg skriver knækprosa til fotografier, der er taget af en ven, som er tidligere praktiserende læge. Jeg kender ham fra min og min mands fiskeklub. Vi fisker ørreder sammen i Norge, hvor jeg kommer fra. Når jeg digter ud fra hans billeder, skal jeg forholde mig til dem, og så forsvinder jeg helt ind i den verden. Jeg kan godt lide at give mig selv en opgave – at finde de rigtige ord, for det må ikke være alt for morsomt, men heller ikke for alvorligt. Jeg fletter altid naturen ind i mine tekster, for så giver det allermest mening for mig – og gør mig glad. Jeg plejede at vandre meget – det kan jeg desværre ikke længere på grund af min leddegigt. Men jeg er stadig aktiv fuglekigger og føler mig meget forbundet med naturen. En dag stod der 32 kronhjorte ude på marken, der var dækket af rimfrost. Jeg var lige ved at besvime af lykke."

Hvad skal vi med kvalitetsstandards?

Kommunale kvalitetsstandards. Det lyder umiddelbart kedeligt, men der er en grund til, at vi i Gigtforeningen arbejder så ihærdigt for, at det bliver en del af den sundhedsaftale, som Folketinget – forhåbentlig inden så længe – skal forhandle på plads. Det vil nemlig sikre dig ret til et gratis forløb med træning og patientuddannelse i din kommune.

Tekst: Andreas Gyrsting Frederiksen | **Illustration:** Adobe Stock



En kommunal kvalitetsstandard kan beskrives som en rettighed til gode tilbud overalt i landet. Kvalitetsstandarden beskriver de tilbud, som en kommune som minimum skal levere til borgerne på et givent område. Og der er en grund til, at vi i Gigtforeningen kæmper for at få kommunale kvalitetsstandards på gigtområdet indført i sundhedsaftalen, som Folketingets partier i den kommende tid skal blive enige om.

Træning og patientuddannelse skal være en rettighed

Som gigtpatient tilknyttet det nære sundhedsvæsen (praktiserende læge, hjemmepleje, kommunal fysioterapi osv.) har du nærmest ingen rettigheder i dag. Men det er der brug for! Det er nemlig kun omkring hver tredje kommune, som har de rette tilbud til de mange, der lider af artrose og rygsygdom. Årsagen er, at det i dag er en valgfri sundhedsopgave for kommunerne.

”Uden rettigheder er det dit postnummer eller din pengepung, der afgør, hvilke tilbud du får. Og det er ikke rimeligt! Det bør laves om. Derfor arbejder vi i Gigtforeningen aktivt for kvalitetsstandards, så du som gigtpatient får ret til et gratis forløb med træning og patientuddannelse i din kommune,” siger Gigtforeningens direktør, Mette Bryde Lind.

Men det er også vigtigt, at kravene til kommunerne er helt specifikke. Hvis du har artrose, er det f.eks. afgørende, at dit forløb:

- Bliver varetaget af erfarne fysioterapeuter, og at henvisningen foregår via din egen læge

- Bygger på indsatser, hvor effekten for gigtpatienter er dokumenteret
- Som minimum indeholder en individuel samtale samt holduddannelse og -træning i seks uger.

Vi ved, det hjælper

Når vi siger, at du skal have ret til træning og uddannelse, er det, fordi vi ved, at de to ting hjælper. Det viser forskningen nemlig. Den rette indsats betyder bedre funktion i hverdagen og færre smerter – og det giver højere livskvalitet. Dertil kommer de politiske argumenter: Forebyggende tiltag giver lavere sygefravær, flere hænder på arbejdsmarkedet, bedre samfundsøkonomi og mindre ulighed i sundhed.

”Det er alle de argumenter, bakket op af tal og rapporter, vi tager med til vores møder med politikere og embedsmænd. Og heldigvis har vi oplevelsen af, at de har skruet op for lydhørheden,” fortæller Mette Bryde Lind.

Vi står ikke alene

Og Gigtforeningen står ikke alene med ønsket. De store fagforeninger 3F og FOA er også medunderskrivere på, at vi skal have kommunale kvalitetsstandards på gigtområdet. Og nu taler både Kommunernes Landsforening (KL) og Danske Regioner også om, at den kommunale indsats på hele muskel- og skeletområdet har brug for et løft.

Så selvom en sundhedsreform fortsat lader vente på sig, arbejder vi i Gigtforeningen ufortrødent videre i 2022 med at få kommunale kvalitetsstandards med i en sundhedsreform. Fordi kvalitetsstandards vil give ret til mere og hjælpe flere. Trods sit kedelige navn.



Uden rettigheder er det dit postnummer eller din pengepung, der afgør, hvilke tilbud du får. Og det er ikke rimeligt! Det bør laves om.

Mette Bryde Lind



ANNONCE

PÆNE BUKSER - helt uden besvær

Vi mener at alle har ret til et par pæne bukser!

Derfor har vi udviklet flotte og elegante herrebukser med elastisk linning - ingen knapper eller lynlås, meget behagelige og nemme at tage på og af.

Bukserne er specielt udviklet til herrer, der har fået svært ved at lyne og knappe bukser. De findes i flere udgaver, lige fra vand- og smudsafvisende til flotte uldbukser og smarte cowboybukser.

IN-CA bukser fås fragtfrit på www.incapants.com



IN-CA Uldbuks m/elastik

Flotte og elegante bukser med elastik i taljen. Bukserne er i en pæn uldkvalitet.

KUN 900,-



IN-CA Bomuldsbuks m/elastik

Flotte bukser med intense farver, der ikke falmer selv efter gentagne vaske.

KUN 900,-



IN-CA Denimbuks m/elastik

Smarte og komfortable cowboybukser med baglommer med knap.

KUN 900,-

IN-CA

www.incapants.com

Kundeservice tlf.: 74 22 35 30

Blå bog

- Joachim Ladefoged
- 52 år
- Uddannet fotograf fra Aarhus Stiftstidende i 1991
- Politiken fra 1995-1998
- Freelance med verden som sin arbejdsplads 1998-2014
- Fastansat på Jyllands-Posten siden 2014
- Vundet et utal af nationale såvel som internationale priser, herunder tre priser ved World Press Photo, Picture of the Year og seks 1.-priser ved Årets Pressefoto i Danmark, hvor han lige er blevet nomineret igen i år.



Gigten gjorde mig til den perfekte betragter

Drømmen om en stor fodboldkarriere størknede i stive led, da Joachim Ladefoged som 16-årig fik leddegigt og måtte sidde i kørestol. I stedet for at være aktiv spiller på banen stod Joachim på sidelinjen med sit kamera og tog billeder. Det kan lyde som en hård nedtur for en dreng, der trænede helt vildt for at blive Danmarks bedste spiller, men ud af det kom en fotograf i verdensklasse – med meget sunde vaner.

Tekst: Susse Maria Holst | **Foto:** Tobias Nicolai

Det begyndte på idrætsefterskolen, hvor han skulle finpudse sine fodboldteknikker. Efter en halsbetændelse hævede først det ene knæ og så det andet. De blev tømt for væske, men den kom igen. Joachims kammerater tog på skiferie med skolen. Joachim tog på reumatologisk afdeling. Her lød dommen, at han havde leddegigt.

”Det vil ikke forkorte din levetid, men din livskvalitet vil blive forringet,” sagde overlægen. Joachim kneb en tåre, og hans mor tog kampstøvlerne på.

”Hvis min mor ikke havde haft den styrke, havde det nok set anderledes ud,” siger Joachim Ladefoged i dag.

Vred over behandlingen

Joachims mor, Hanne, var alternativ, rødstrømpe og boede i kollektiv med sine tre børn. Maden var sund og økologisk, uden at familien var fanatikere, og de grinte da også af morens kæreste, der ikke ville spise peber, for det var en udnyttelse af den 3. verden.

Men dagligdagen ændrede sig brat for den lille familie.

»

”Jeg kom ikke tilbage til efterskolen igen. Det var jeg alt for syg til. Jeg havde høj feber i tre måneder og fik masser af penicillin og smertestillende, som jeg mistede appetitten af – og jeg tabte mig derfor vildt meget. Så fik jeg meget stive led og skulle have skinner på. Lægerne syntes, jeg skulle have binyrebarkhormon. De talte også om guldturen. Min mor var bestemt ikke imponeret over deres behandling af mig – eller af maden, der var udkogte kartofler.”

“ Det er ensomt at være så syg. Mine venner sprang fra, meget få besøgte mig. Alt forsvandt! Men jeg bebrejder dem ikke. Min mor fortæller, at jeg blev sur og gnaven – jeg var ellers meget livsglad.

Joachim Ladefoged

Går alternative veje

Joachim og Hanne beslutter sig for at prøve alternative veje. De læste om Alma Nissen, der havde opfundet en antiinflammatorisk hvidløgskur. Man kunne komme op på hendes helsted i Sverige, og det skulle Joachim.

”Jeg ligger på en bære i bilen derop, jeg er for syg til sidde op. Men man

skulle renses ud inden kuren, og det var jeg for tynd til, syntes Alma Nissen. Så vi måtte tage hjem efter et par dage.”

Joachim prøver også pendulering, men det har ikke anden virkning end træk på smilebåndet. Til sidst ender de hos en homøopat, og efter en uge hjælper det. Joachim beskriver det selv, som at han får varmen tilbage i kroppen. Han og Hanne lægger kosten om på baggrund af, hvad de kan læse sig til, og hvad Alma Nissen anbefaler om basisk kost.

”Jeg holdt op med at spise de værste syndere i forhold til syre/base-balancen, som er oksekød og slik. Jeg spiste mange grønsager, fisk og kylling og drak meget lidt alkohol. Sådan som kostrådene er i dag, har jeg spist i mange år!”

Ensomt at være så syg

Joachim kan ikke gøre efterskolen færdig, og efter sommerferien begynder han forfra i 10. klasse, for han er stadig dårlig og træt og går til en masse kontroller. Det er en hård tid.

”Det er ensomt at være så syg. Mine venner sprang fra, meget få besøgte mig. Alt forsvandt! Men jeg bebrejder dem ikke. Min mor fortæller, at jeg blev sur og gnaven – jeg var ellers meget livsglad. Jeg kom også til psykolog, men var der kun et par gange. Jeg tænker også, at det må have været hårdt for min lillesøster, der var fem år yngre, for min mor brugte rigtig meget tid og energi på mig og sygdommen, men det er ikke noget, vi har talt om.”

Kunne deltage med kameraet

Joachims mor bad hans far om at give ham et kamera, og han begyndte at fotografere sine venner, der spillede fodbold.

”Jeg kunne ikke være med på lige fod med de andre, men jeg kunne være til stede med mit kamera og tage billeder af det, de lavede. Så sad jeg på toiletet derhjemme og fremkaldte billeder.



Senere tog jeg på festivaler, hvor jeg i kraft af mit kamera kunne tage billeder af festen back-stage og trække mig tilbage og få noget søvn i et roligt område. Fotografiet reddede mit liv. Jeg blev den perfekte betragter.”

Fotograf i verdensklasse

Joachim fik revalidering af kommunen og kom i ulønnet praktik hos nogle fotografer. Aftalen var, at han kunne tage hjem, hvis han blev træt eller var sløj, men han passede på sig selv og blev dygtigere og dygtigere.

”Jeg ville være pressefotograf og fik en praktikplads på ordinære vilkår på Aarhus Stiftstidende. Jeg vandt mange priser, blev verdensberømt, kom med på de store fotobureauer og arbejde for New York Times og andre store, internationale aviser. Så jeg har et fedt liv som fotograf. Nogle gange kunne jeg godt være ked af, at jeg ikke blev fodboldspiller, men jeg er en bedre fotograf

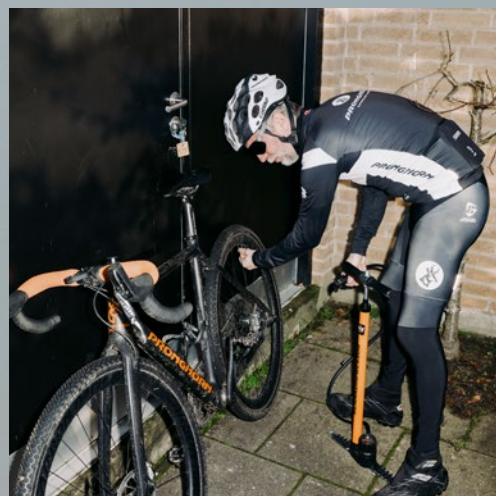
end fodboldspiller. I dag har jeg fravalgt den internationale karriere, så jeg kan være sammen med min familie, for det er vigtigt for mig at være der i hverdagen,” siger Joachim, der er gift med Anne, som han har tre børn med. Anne har han kendt siden barndommen.

”Jeg tænker, at sådan en *skinny* fyr med dårlige led ikke har været det perfekte *catch* for hende, for hun er verdens lækreste kvinde. Men det er gået meget godt ...”

Rask igen, dog ikke uden men

Næsten fire år gik der, så var Joachim uden symptomer. Og hans helbredelse kan der være flere forklaringer på, mener han.

”Hvis ikke homøopatien og den sunde kost havde virket, kan det godt være, at jeg havde taget medicin, for jeg er ikke fanatisk, men har et stærkt viljegen. Det kan også være, at min leddegigt var brændt ud under alle >>



Joachim Ladefoged holder symptomerne nede ved bl.a. at dyrke motion og være i god form. Cykling er en ideel sportsgren, mener den prisbelønnede fotograf, der cykler 150 km om ugen med høj intensitet på sin gravel bike.





Sund kost har været en grundsten i Joachim Ladefogeds liv, siden han fik leddegigt som 16-årig. I dag er de kostprincipper, han har levet efter lige siden, dem, der bliver anbefalet i kostrådene. Vi var bare tidligt ude, siger han.

“ Hvis ikke homøopatien og den sunde kost havde virket, kan det godt være, at jeg havde taget medicin, for jeg er ikke fanatisk, men har et stærkt viljegen.

Joachim Ladefoged

omstændigheder. Men sund kost og motion virker for mig.”

Alligevel har Joachims led for altid taget skade af den hårde leddegigt i de unge år.

“Jeg har svær slidgigt i mine led. Men hvis jeg passer min træning, har jeg har ikke ondt i det daglige. Jeg cykler omkring 150 højintense km om ugen. Mit ene knæ kan godt hæve, hvis jeg løber eller går meget, så det passer jeg på med. Det er også vigtigt for mig at få mine otte timers søvn, det prioriterer jeg meget.”

Sund, men ikke fanatisk

I dag lever Joachim efter et par simple principper i forhold til sin kost, men han er ikke fanatisk – og for øjeblikket er han på ‘afvænning’ fra en af sine svagheder: Ritter Sport.

“Jeg drikker aldrig kaffe, spiser ikke oksekød og drikker ikke sodavand. Jeg laver en grøn smoothie til familien hver morgen med yoghurt, frosne jordbær, frossen spinat, citron, proteinpulver og banan. Du kan bare køre efter kostråds-pyramiden – det er simpelt. Jeg blev ret positivt overrasket, da jeg for nylig var inde på Gigtforeningens hjemmeside, hvor der står meget om kost og træning. Det er, som om vi var på forkant dengang. I dag fylder kost og træning mere – og det er godt!”

Opråb til sundhedsvæsenet

Sundhedsvæsenet skal være bedre til at prøve andre ting, inden der ordineres medicin, mener den prisbelønnede fotograf.

“Hvorfor ordinerer vi ikke mere motion? Rådgiver om sund kost?

Du kan ikke bare gå op til lægen og få en pille, der virker 100%, for der er bivirkninger ved al medicin. Så er besværet med sund kost og motion en mindre bivirkning, synes jeg. Jeg vil altid prøve med kost og motion først, uanset hvilken sygdom jeg måske får. Hvis det så ikke virker, vil jeg se på, hvad der er af medicin. Jeg er ikke fanatisk og har også fået mine COVID-19-vaccinationer. Jeg har bare en sund skepsis over for medicin og sætter mig altid ind i bivirkningerne. Det er min opfordring til sundhedsvæsenet ikke at fokusere så meget på medicin, men også hjælpe folk til at leve sundere.”



Joachim har alvorlig slidgigt i sine knæ, så han kan ikke gå så langt, hvis familien f.eks. er på storbyferie.

Actimove®

Feel good. Move better.

Lider du af gigtgener?

Kan købes
på apoteket
og online
apoteker

ANNONCE

Prøv Actimove Arthritis Care støtteprodukter til lindring af dine daglige smerter

Actimove Arthritis Care støtteprodukter er udviklet til dig, som lider af kronisk og smertefuld slid- eller leddegigt. Produkterne hjælper med at lindre smerter og øge leddenes bevægelighed via varme og kompression.

Actimove Arthritis Care er fremstillet af en særlig type keramisk garn, som bibeholder og reflekterer kropsvarmen. Det hudvenlige materiale er blødt og komfortabelt at have på.





GÅ DIG SUND sammen med andre

Har du en tur, du aldrig bliver træt af at gå? Og har du lyst til at vise den til andre, der også kan lide at gå? Så er det lige dig – og din tur – vi har brug for. I Gigtforeningens gå-grupper går vi sammen helt uforpligtende – i det tempo og den distance, som passer os hver især. Vi går i byen, på landet, i skoven eller parken. Lige nu mangler vi gå-værter, der en gang om ugen har lyst til at gå forrest og inspirere dem, der også gerne vil gå sammen med andre. Er det noget for dig, men vil du vide mere, før du slår til, så læs på www.gigtforeningen.dk/gaamedos eller skriv til Gaamedos@gigtforeningen.dk.

Tag med til gigt-kongres i København

Interesserer du dig for den sidste nye forskning og de seneste landvindinger i behandlingen af gigt? Så kan vi kun anbefale, at du melder dig til EULARs årlige kongres, der i år afholdes i København. Fra d. 1.–4. juni samles 10–15.000 af Europas fremmeste gigtforskere, sundhedspersonale, ansatte i patientorganisationer – og mennesker med gigt. Her udveksles den nyeste viden om behandling, dagligdagen med en gigtsygdom, arbejdsliv og rehabilitering, nytænkning i gigtsygepleje og psykosocial støtte. Har du selv eller en i din familie gigt, kan du komme ind på kongressens patientområde, hvor du kan blive klogere på, hvordan man behandler og tackler gigt i andre lande. Du kan selvfølgelig også møde os fra Gigtforeningen.

Du kan deltage fysisk i Bella Center eller online. Det koster ca. 270 kr. uanset, hvad du vælger.



Tilmeld dig på
https://congress.eular.org/pare_info.cfm

Socialministeriet støtter Gigtramte Børns Forældreforening



Forældreforeningen GBF, der arbejder tæt sammen med Gigtforeningen, har modtaget næsten en halv million kr. fra Socialministeriets fond til pårørende. Det er livsomvæltende for en familie, når et barn bliver ramt af gigt, og pengene skal bl.a. gå til mestringskurser for familierne,

individuelle rådgivningsforløb, gruppemøder for søskende m.v. De første kurser finder sted i november 2022 og fortsætter til 2024, hvor bevillingen udløber. Alle tilbud er gratis for GBF's medlemmer.

Få LedSager læst op

Har du svært ved at læse bladet, kan du kvit og frit få tilsendt LedSager oplæst på en cd. Vi har skiftet oplæser, så du nu får cd'en tilsendt direkte fra Nota. Hvis du gerne vil på listen, eller hvis din cd udebliver, kan du kontakte medlemsservice på 39 77 80 10 eller medlem@gigtforeningen.dk.



Har du også led- og muskelsmerter?

Bliv smertefri uden medicin!

- Fit-plastret indeholder en blanding af biomineraler - ingen medicin.
- Ingen bivirkninger.
- Et plaster er aktivt i op til 120 timer.



ANNONCE

” EFTER 4 TIMER VAR MINE SMERTER VÆK.

Jeg er en kvinde på 64 år, der i den grad lider af lændesmerter (tidligere to bræk i lænden).

Sidder en dag og læser Golf Bladet hvor jeg så annoncen og tænkte, jaja, det kan jo ikke blive værre af at prøve, så bestilte en pakke.

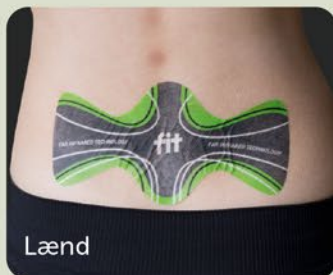
Søndag aften satte min datter det på. Efter ca. 2 timer var der en tydelig ændring. Efter 4 timer var mine smerter væk, og jeg mener **HELT VÆK**.

Jeg har nu foretaget min tredje bestilling. Jeg er total imponeret over produktet.” **Merete Zebitz**

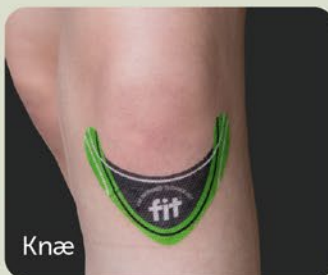
Fit plastre findes i flere varianter.

Se mere på www.fit-plaster.dk.

Find dem i din lokale matas og på apoteket samt i helsekostforretninger.



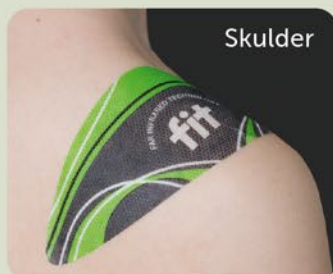
Lænd



Knæ



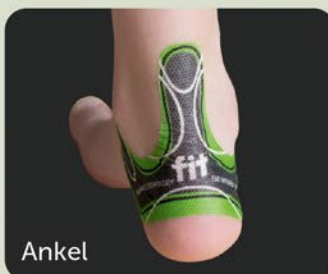
Nakke



Skulder



Universal



Ankel



Albue

Fit-plastrene forhandles i matas, på apoteker og i helsekostforretninger. Kan også bestilles på tlf. 3688 9905.

matas



Helsam

Apotekerne



Om forskeren

- Annette de Thurah
- Født 1960
- Professor ved Institut for Klinisk Medicin, Afdelingen for Reumatologi, Aarhus Universitet
- Tilknyttet Led- og Bindevævssygdomme, Aarhus Universitetshospital
- Uddannet sygeplejerske i 1986
- Ph.d. i 2010 i epidemiologi.



TELEMEDICIN ER FREMTIDEN

Teknologisk set er der næsten ingen grænser for, hvilke løsninger der kan udvikles til fjernbehandling af gigtpatienter. Spørgsmålet er bare, hvad der fungerer for patienterne i praksis. Netop dét forsker den nytiltrådte professor Annette de Thurah i. Hun drømmer om at udvikle nye tekniske løsninger, der giver en bedre behandling af mennesker med gigtt.

Tekst: Ida Juel Koll | **Foto:** Tobias Nicolai

? Hvad forsker du i?

Jeg forsker i, hvordan sundhedsvæsenet er organiseret. På Aarhus Universitet, hvor jeg netop er blevet udnævnt til professor, er vi særligt interesserede i telemedicinske løsninger. Vores forskning kører i to spor: Det ene er patienternes perspektiv, og hvordan fjernkonsultationerne fungerer for dem i praksis. Det andet er, om det er nødvendigt, at du møder fysisk frem til ambulant kontrol. Vi undersøger, om vi kan omlægge til digitale konsultationer, hvor du taler med din reumatolog eller sygeplejerske over f.eks. en videosamtale, eller at du indtaster, hvordan du har det. Vi har nye resultater på trapperne, hvor vi viser, at telemedicinske løsninger både virker og også er billigere.

? Hvordan er det relevant for patienterne?

Telemedicin er fremtiden for gigtpatienter, og mange er glade for ikke at skulle bruge en halv dag på at gå til kontrol. Vores forskning blandt leddegigtpatienter viser også, at kvaliteten af behandlingen ikke falder. Samtidig frigør det jo nogle ressourcer, så når du *virkelig* har behov for at se lægen, er ressourcerne der også.

? Hvad er din største drøm som forsker?

Jeg vil gerne indføre endnu flere digitale løsninger, men kun der, hvor det fungerer godt for patienterne. Det kan f.eks. være en videokonsultation mellem en reumatolog og en patient. Hvis der er tid til at teste systemerne og til at uddanne både personalet og patienterne, tror jeg, der er større chance for at opnå succes. Vi skal også blive bedre til at opdage de patienter, som ikke trives med de digitale løsninger og tilbyde dem enten mere vejledning i at bruge systemerne eller en anden løsning, som fungerer for dem.

Deltag i Gigtforeningens lokale aktiviteter

Her på siderne kan du se nogle eksempler på de mange spændende arrangementer, du kan melde dig til. På www.gigtforeningen.dk/det-sker finder du mange flere. God fornøjelse!



Region Hovedstaden

Bornholmskreds

Generalforsamling den 22. februar kl. 17 i Aakirkebyhallerne, Grønningen 3, 3720 Aakirkeby. Tilmelding senest den 17. februar på tlf. 56 95 88 77, gfbornholm@gmail.com. Du behøver kun tilmelde dig, hvis du bliver til spisning kl. 19.

Hovedstad Nord-kreds

Generalforsamling den 9. marts kl. 18.30 i Frivilligcenter Gentofte, Hellerupvej 24, 2820 Gentofte. Tilmelding senest den 2. marts til Liselotte Holmberg, tlf. 22 28 06 71, lthpet@gmail.com

Hovedstad Vest-kreds

Foredrag: At være pårørende til et menneske med gigtt v. professor Bente Appel den 28. februar kl. 18.30 i Kulturhuset Kilden, Nygårds Plads 31, 2605 Brøndby. Pris: medlem 35 kr., ikke medlem 50 kr. Tilmelding senest den 20. marts på <https://www.trippus.net/foredragBenteAppel>

Københavnskreds

Tur til Gavnø Slot den 4. maj kl. 08, mødested på Kbh. Hovedbanegård, Banegårdspladsen (Indkørsel fra Vesterbrogade). Pris: medlem 350 kr., ikke medlem 400 kr. Tilmelding senest den 25. april på Sommerudflugt: <https://koebenhavnskreds.nemtilmeld.dk/>

Nordsjællandskreds

Foredrag: At være pårørende til et menneske med gigtt v. professor Bente Appel den 25. april kl. 18.30 i Kulturhuset Rejsestalden, Hovedgaden 29A, 3630 Jægerspris. Pris: medlem 50 kr., ikke medlem 75 kr. Tilmelding senest den 2. april til Lizzie Lyngby tlf. 52 50 97 71, lizzielyngby@hotmail.com

Region Sjælland

Lolland-Falster-kreds

Generalforsamling den 22. februar kl. 17.30 (spisning) hos restaurant Landsbyen, Krårupvej Møllevej 1, 4990 Sakskøbing. Tilmelding senest den 15. februar til susanholmarsen@gmail.com.

Midtsjællandskreds

Lær at filte den 23. marts kl. 10 i Gevninge beboerhus, Gevninge Bygade 17, Gevninge, 4000 Roskilde. Tilmelding senest den 16. marts til Susanne Bøgelund Nielsen, 21 68 68 53, sboegelund.nielsen@gmail.com eller Majbrit Due, tlf. 40 30 76 85, due_dk@tdcadsl.dk

Sydsjælland-Møn-kreds

Foredrag: Antiinflammatorisk kost v. ernæringseksperter Martin Kreutzer den 7. april kl. 19 på Rønnede Kro, Vordingborgvej 530, 4683 Rønnede. Pris: medlem 70 kr., ikke medlem 90 kr. Tilmelding senest den 24. marts til tlf. 20 19 27 83, gfsydsjaellandmoen47@gmail.com

Vestsjællandskreds

Foredrag: Hvorfor er søvn så vigtig, når man er gigtpatient? v. sygeplejerske og forsker Kristine Marie Latocha den 22. marts kl. 14 i Asnæs Forsamlingshus, Esterhøjvej 26, 4550 Asnæs. Pris: 70 kr. Tilmelding senest den 18. marts på <https://gigtforeningensvestsjaellandskreds.nemtilmeld.dk>

Region Syddanmark

Odense-Nordøstfyns-kreds

Generalforsamling den 24. februar kl. 18 i Seniorhus Odense, Toldbodgade 5, 5000 Odense C. Tilmelding senest den 19. februar til Birthe Rasmussen, tlf. 61 86 56 41, birtherasmussen84@gmail.com

Sydvestfynskreds

Generalforsamling den 8. marts kl. 18.30, Forsamlingshuset, Østergade 33, 5500 Middelfart. Tilmelding senest den 1. marts til Kurt Hestehauge, tlf. 30 50 28 42, gigtsydvestfyn@gmail.com

Sydvestjyllandskreds

Generalforsamling med besøg af pårønderrådgiver fra Esbjerg Kommune og en repræsentant fra Dansk Gighospital den 1. marts kl. 18 i mødelokale 1+2, Hovedbiblioteket, Nørregade 19, 6700 Esbjerg. Tilmelding senest den 25 februar til tlf. 50 75 87 29 (gerne sms), edvard@bb-soft.dk

Sønderjyllandskreds

Foredrag: Antiinflammatorisk kostguide – spis dig fra smerter! v. Martin Kreutzer den 17. marts kl. 19 i Multikulturcenter (Salen), Nørre Havnegade 15, 6400 Sønderborg. Pris: medlem 80 kr., ikke medlem 100 kr. Tilmelding senest den 11. marts til Kurt Baumgartner, tlf. 30 51 87 86, kbaumgartner@outlook.dk eller Else Birkebæk, tlf. 40 82 97 27, elsebirkebaek@gmail.com

Trekantsområdekreds

Generalforsamling den 9. marts kl. 18.30 i Bygningen, Ved Anlægget, 7100 Vejle. Tilmelding senest den 2. marts på sms til tlf. 26 99 94 14 eller gigten.trekanten@mail.dk

Region Midtjylland

Randers-Djursland-kreds

Foredrag: Høfter der holder v. overlæge Stig Jacobsen den 24. marts kl. 19 i Underværket, Stemannsgade 9C, 8900 Randers C. Pris: medlem 50 kr., ikke medlem 75 kr. Tilmelding senest den 18. marts til Lillian Kammergaard, tlf. 86 48 19 59, lilliankammergaard55@msn.com

Søhøjlandskreds

Foredrag: Tag magten fra smerterne! v. Lotte Heise den 22. marts kl. 19 i Lunden, sal 1, Vestergade 74, 8600 Silkeborg. Pris: medlem 125 kr., ikke medlem 150 kr. Tilmelding senest 7. marts til tlf. 42 41 14 52 (efter kl. 16.00), gigtarrangement@gmail.com

Vestjyllandskreds

Foredrag: Godnat og sov ok v. psykolog Peter Askou Jakobsen den 3. marts kl. 18.30 i Aktiv Centret, Brorsonsvej 12, 7400 Herning. Pris: medlem 75 kr., ikke medlem 100 kr. Tilmelding senest den 27. februar til Tove Pedersen, tlf. 22 46 09 51, thp1953@gmail.com eller Margrethe Skree, tlf. 51 89 46 02, margretheskree@gmail.com

Viborg-Skive-kreds

Generalforsamling den 2. marts kl. 19 på Regionshospitalet Viborg, lokale 22-23, Heibergs Alle 5 A, 8800 Viborg. Tilmelding senest den 26. februar til Britta Jarly, tlf. 60 70 98 80, britta@jarly.dk

Aarhuskreds

Foredrag: Senfølger efter COVID-19 v. professor Berit Schiøttz-Christensen den 20. april kl. 17 i Marselisborg Centret, bygning 8 (oven over varmtvandsbassinet), P.P. Ørums Gade 11, 8000 Aarhus. Pris: medlem 50 kr., ikke medlem 75 kr. Tilmelding til Lene Lau på tlf. 24 98 20 20, gigtaarhuskredsen@gmail.com

Region Nordjylland

Thy-Morsø-kreds

Generalforsamling den 9. marts kl. 19 (spising fra kl. 18) i Dansk Handicaps lokaler, Kr. Kolds Gade 1, 7700 Thisted. Tilmelding senest den 5. marts til gigtforeningen.thymors@gmail.com

Vendsysselkreds

Teater med brunch og rundvisning den 19. marts kl. 10 på Vendsyssel Teater i musiksalen, Banegårdspladsen 4, 9800 Hjørring. Tilmelding senest 1. marts på <https://www.trippus.net/Teatermedrundvisningogbrunch19MAR2022>

Aalborgkreds

SHU-BI-DUA The Musical med tapas efter forestillingen den 1. maj kl. 15 i Aalborg Kongres og Kulturcenter, Europa Pl. 4, 9000 Aalborg. Tilmelding åbner den 1. marts på <https://www.trippus.net/Musicalogtapas1maj2022>

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



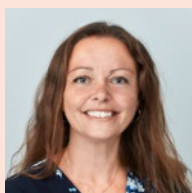
Fysioterapeut
Line Marvits



Socialrådgiver
Helga Madsen



Fysioterapeut
Trine Majlund Vestbo



Sygeplejerske
Nanna Bacci Hartz
(Ikke tirsdag)

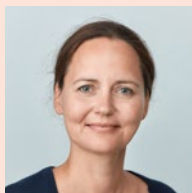


Ergoterapeut
Tine Lund Larsen
(Ikke mandag og torsdag)

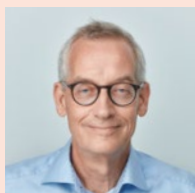
Du kan også få vejledning af:



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



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



Reumatolog
Henrik Skjødt
Kun på www.gigtforeningen.dk/
brevkasse

Spørgsmål Gigtforeningens fysioterapeut Kan træning forværre min spinalstenose?



Jeg har fået konstateret spinalstenose, men jeg vil gerne fortsat være fysisk aktiv, for det har jeg været hele mit liv. Hvor meget og hvordan må jeg træne? Jeg er 65 år.

Spinalstenose er en forsnævring af spinalkanalen, oftest nederst i nakken eller i lænderyggen. Det er en tilstand, der udvikler sig gradvist og langsomt. For det meste giver en forsnævring ikke symptomer, da det er en del af vores almindelige aldringsproces, men i nogle tilfælde kan forsnævringen medføre risiko for tryk på rygmærven og på nerverødder.

Symptomerne kan være føleforstyrrelser og nedsat muskelstyrke i ben eller arme. I nogle tilfælde kan der være behov for en operation, der skaber mere plads til nerverne i rygmærveskanalen, men for mange vil et træningsforløb hjælpe.

Det er godt, at du er motiveret for at bevæge dig, det skal du bare blive ved med. Forskningen og den praktiske erfaring har nemlig vist, at træning og øvelser kan hjælpe på smerterne og gangdistancen hos nogle mennesker med spinalstenose.

Det kan være en god idé at søge råd og vejledning hos en fysioterapeut, før du går i gang med at træne. Her vil du nemlig kunne få et øvelsesprogram, som passer præcis til dig og dine behov og udfordringer. Fysioterapeuten kan vejlede dig i, hvordan du udfører øvelserne rigtigt, og hvad der generelt er godt for dig og din ryg.

Gåture og cykling er gode måder at holde sig aktiv på, og rigtig mange har god effekt af træning i varmtvandsbassin. Det varme vand virker behageligt, når man har smerter i muskler og led. Vandets opdrift mindsker belastningen på leddene, og vandet giver modstand, som styrker musklerne.

Hvis du skal have en god og varig effekt af din træning, kræver det, at du er vedholdende. Du må gerne dyrke motion og udføre aktiviteter, så længe det ikke forværrer dine smerter eller giver tiltagende, udstrålende smerter eller lignende. Almindelig træningsømhed er til gengæld helt naturlig og ikke farlig.



Med venlig hilsen Trine Majlund Vestbo, fysioterapeut

Har du et spørgsmål til eksperterne i Gigtforeningens rådgivning, kan du ringe på tlf. 39 77 80 80 eller skrive til brevkassen via www.gigtforeningen.dk/raadgivningen.

Rådgivningen er et tilbud til dig, der er medlem af Gigtforeningen.

Alle spørgsmål
er redigeret og
anonymiseret, så
spørgeren ikke
kan genkendes.

Spørgsmål til Gigtforeningens læge

Hæmmer min medicin effekten af coronavaccinen?

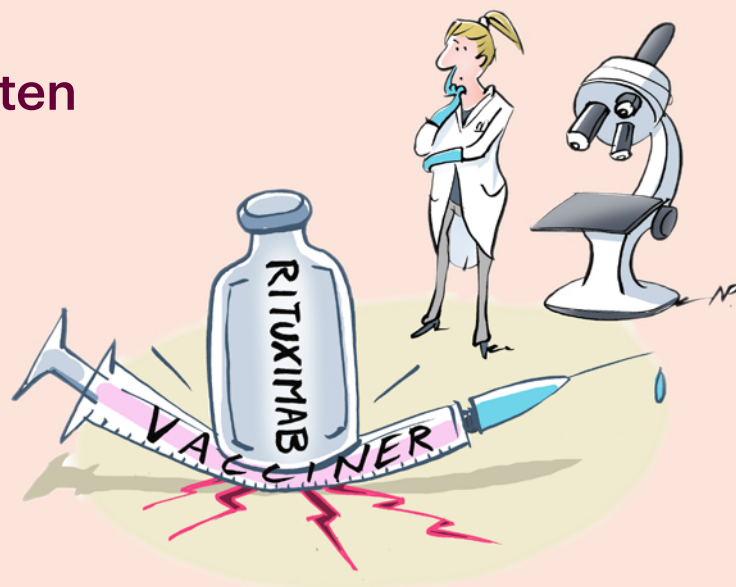
?

Jeg har leddegigt og er i behandling med det biologiske medicin, der hedder rituximab. Nu læser jeg, at man muligvis ikke danner antistoffer efter vaccination mod COVID-19, når man får den medicin. Hvad betyder det, og hvordan skal jeg forholde mig?

Rituximab er et biologisk lægemiddel, som bl.a. bruges til behandling af leddegigt og visse sjældne bindevævssygdomme som f.eks. lupus (SLE). Rituximab kan også anvendes til patienter med visse blodsygdomme. Det forhandles under produktnavnene Mabthera, Rixathon, Ritemvia og Ruxience. Det er rigtig nok, at hvis du er i behandling med rituximab, skal du være opmærksom på, at behandlingen kan betyde, at du ikke i samme grad som andre er beskyttet mod smitte med COVID-19 – også selvom du er vaccineret.

Man har nemlig fundet ud af, at rituximab kan hæmme din krops evne til at danne de antistoffer, som vaccinen mod COVID-19 normalt aktiverer, og som både er med til at beskytte mod selve smitten og mindske risikoen for et alvorligt forløb med COVID-19.

Hvis du bliver smittet, kan det derfor være, at du skal i behandling med et kunstigt antistof, som kan mildne forløbet (læs også side 4). Men det er slet ikke sikkert, at du skal have kunstige antistoffer, det afgøres af en infektionsmedicinsk



specialist. Og det skal ske snarest muligt efter, du har fået en positiv PCR-test for COVID-19.

Derfor skal du kontakte din læge eller reumatolog med det samme, hvis du bliver testet positiv for COVID-19. Bliver du syg i weekenden, skal du følge det, du har fået at vide af din reumatolog, eller kontakte vagtlægen eller 1813.

Du kan læse mere om rituximab på Dansk Reumatologisk Selskabs hjemmeside <https://danskreumatologi.dk/laegemidler/rituximab/>.

Med venlig hilsen
Henrik Skjødt, reumatolog



Velkommen til vores nye ergoterapeut

Den 1. februar tiltrådte Tine Lund Larsen som ny ergoterapeut i Gigtforeningens rådgivning. Tine har mere end 20 års erfaring med bl.a. håndtræning, fremstilling af skinner efter håndkirurgi, ledaflastning, hjælpemidler, boligindretning og meget andet.

Er der noget, du er i tvivl om, eller mangler du en at sparre med, så tøv ikke

med at ringe eller skrive til Tine eller en af de andre eksperter. De er altid klar til at lytte til dig og svare på spørgsmål om diagnose og behandling, træning og bevægelse, smertebehandling, kost, arbejde, pension, arv og testamente og meget mere.

Rådgivningen er en særlig service for dig, der er medlem af Gigtforeningen.



Naturtræning for mennesker med gig

Holder du af at være i naturen, og har du lyst til at blive en del af et inspirerende fællesskab? Så skal du deltage til naturtræning, som er Gigtforeningens allernyeste træningstilbud til dig med gigt. Træningen er tilpasset, så alle kan være med!

Tekst: Christian Yttergren Jakobsen | **Illustration:** Niels Poulsen

Naturtræning er Gigtforeningens nye træningstilbud. Vi ved alle, at det er vigtigt at bevæge sig, når man har gigt, men mange oplever, at det er svært at 'passe ind' i de almindelige trænings- og fitnesscentre, da smerter og funktionsnedsættelser gør det svært at følge med.

Her skaber naturen det perfekte rum for bevægelse og aktiviteter. Der er nemlig plads til alle – og det er kun fantasien, som sætter grænser for, hvordan din træning bedst foregår. Du kan lave rejse-sætte-øvelser på en træstub, arm-bøjninger op ad en træstamme og helt automatisk træner du din balance ved at gå på et ujævnt underlag. Forskning viser også, at det at færdes i naturen modvirker stress og depression. Du bliver simpelthen i bedre humør.

Alle kan være med

Når du deltager til naturtræning, mødes du med et hold ude i naturen, hvor en frivillig naturtræner har planlagt dagens aktiviteter. Naturtræningen er altid tilpasset, så alle kan være med uden stress og præstationsangst. Samtidig bliver du en del af et fællesskab, som både motiverer og forstår dig.

Naturtræning er et helt nyt initiativ, men vi er allerede i gang med at rekruttere frivillige naturtrænere, som skal på uddannelsesweekend i marts. Heldigvis er der mange, som gerne vil være med, og vi har allerede over 90 på venteliste.

Forløbene foregår over 12 gange og koster 150 kr. Vi planlægger at oprette naturtræning foreløbig 50 steder i landet, og de første hold begynder i uge 13.

Se tid og sted på www.gigtforeningen.dk/natur, hvor du også melder dig til.

Partnerskaber og ny forskning

Naturtræning er en del af et strategisk partnerskab med idrætsorganisationen DGI og forskningsenheden PROgrez. Projektet er støttet af TrygFonden med tre millioner kroner.

Det nye træningstilbud skal også skabe ny viden om naturbaseret træning til mennesker med gigt. Forskere fra SDU (Syddansk Universitet) og PROgrez, der består af anerkendte forskere fra Næstved, Slagelse og Ringsted Sygehus, som sideløbende vil undersøge, om og hvordan mennesker med gigt får det bedre af træning i naturen.

XEROSTOM®

Kan hjælpe dig!

Mundtørhed

skyldes ofte sygdomme og medicin

Det volder især problemer for tandsundheden og kan være meget ubehageligt.

ANNONCE

DER ER HJÆLP AT HENTE

Ved brug af Xerostom produkter kan spytsekretionen øges med op til **200%** efter blot 1 uges brug

Xerostom findes i:

- pastiller
- spray
- tandpasta og gel



Vejl. pris 56,-



Vejl. pris 64,-



Vejl. pris 73,-

Xerostom kan købes på apoteket,
apotekets hjemmeside eller ring direkte til
CURAPROX på tlf. 70 26 81 70

CURAPROX

 SWISS PREMIUM ORAL CARE



Accept giver mig mere overskud og balance

Emil Jensen fik gigt, da han stod foran et nyt kapitel i sit liv med hustru og små børn. Han måtte lære at prioritere sig selv for at få overskud til at balancere karriere og familieliv. Han finder spejling og ligesindede i netværksgruppen 'Midt i Gigt'.

Tekst: Ida Juel Koll | Foto: Søren Osgood

Emil Jensen var 31 år og havde fuld gang i familieliv og karriere, da han blev ramt af gigt. Inden for få år var han blevet gift, havde fået sit første barn og havde samtidig en karriere som journalist, der kørte på skinner. Men pludselig begyndte hans led at knirke. Han havde smerter og var enormt træt hele tiden.

"Jeg følte mig totalt utilstrækkelig – både som far og som ægtemand. Jeg havde hverken overskud til at lege med mine børn, præstere på arbejdet eller være en god ægtefælle," fortæller Emil.

Han er gift med Signe, og parret bor i Helsingør med deres tre børn. Den ældste er syv år, og deres tvillinger er fem. De fik tvillingerne året efter, at Emils symptomer begyndte.

"Jeg havde svært ved at være nærværende, fordi jeg manglede energi, og kunne i det hele taget ikke være den person, som jeg gerne ville være. Jeg følte, at jeg svigtede på alle områder af mit liv – og især over for min familie."

Der gik fire år, fra Emil fik de første symptomer, til han fik stillet diagnosen psoriasisgigt. Han skulle også gennem en lang proces for at finde den rette medicin, som hjælper ham i dag.

"Uvisheden var det værste, indtil jeg fik den rigtige diagnose i 2019. Diagnosen gav mig ro og gjorde det lettere at acceptere mit nye liv som kroniker – selvom det på ingen måde var en situation, jeg havde drømt om," siger Emil, der i dag er 37 år gammel.

Lærte at acceptere sine begrænsninger

Men diagnosen blev også en milepæl for Emil. Der er en tid før og efter diagnosen, siger han. Afklaringen betød nemlig, at han begyndte at tage styringen over sit liv og aktivt gøre noget for at få mere overskud.



Gigtforeningens netværk, MIG, henvender sig til mennesker med gigt, som står midt i livet med karriere og familieliv. Her har Emil og hans kone fundet sammen med andre i samme situation. Tjek selv MIG ud på www.gigtforeningen.dk/MIG.

"Jeg var deltidssygemeldt, mens jeg prøvede forskellige typer medicin og havde det generelt virkelig skidt. I den samme periode opsøgte Signe og jeg en diætist og fik hjælp til at foretage en massiv livsstilsændring. Vi fandt en god balance mellem at spise sundere og ikke have en masse forbud. For så bliver det hele for surt. Og det gjorde, at vi begge tabte os en del."

Føler sig stadig utilstrækkelig

Emil har lært andre konkrete værktøjer, som har gjort dagligdagen lettere. Ikke kun for ham, men for hele hans familie.

"Jeg har lært at tage flere pauser i løbet af dagen eller nape en midt-dagslur, inden børnene kommer hjem. Gigt er en benhård sygdom at leve med, og jeg føler mig stadig utilstrækkelig nogle gange. Men hvis jeg prioriterer mit liv og holder mig til mine gode rutiner, får jeg mere overskud. Det er vigtigt at passe på sig selv først, har jeg lært."

Skal Emil i dag give et råd til andre i samme situation, er det, at du skal justere dine forventninger til, hvor

meget du kan overkomme. Og det kræver, at du ændrer dine gamle vaner.

"Jeg var glad for at cykle før, men nu løbetræner jeg i stedet. Det tager mindre tid og kan gøres, når børnene sover. Min egen accept af mine begrænsninger gør det lettere for mig at være nærværende over for min familie. Jeg prioriterer min tid benhårdt, så jeg har energi tilbage til det vigtigste," siger Emil.

Inspireret til nyt netværk for forældre

For omkring et år siden var Emil og Signe til den første temadag i Gigtforeningens nystartede netværk 'Midt i Gigt'. At møde andre i samme livssituation var en helt ny følelse for dem.

"Det var fantastisk! Simpelthen. Vi oplevede, at vi ikke er alene med at skulle få hverdagen som børnefamilie til at hænge sammen og fik rigtig meget både sparring og spejling," fortæller han.

I netværket taler deltagerne om

alt fra, hvordan du får tid til at dyrke motion til at pleje dit parforhold i en hverdag præget af træthed. Emil og Signe mødte også jævnaldrende, som de kikkede godt med.

"Følelsen af, at vi kunne spejle os i andre gigtramte par var virkelig rar. Vi forstod hinanden, og hvad vi kæmper med, fuldstændigt. Vi holder også kontakten med dem uden for netværkets arrangementer."

Emil blev meget inspireret af netværket, og da han savnede endnu mere fokus på forældrerollen, tog han initiativ til netværket 'Forældre med gigt'.

"Jeg var inde i en god periode på det tidspunkt og havde overskud til at starte det nye netværk, som retter sig mod børnefamilier med mindre børn. Vi afholdt nogle online-møder med stor succes, men desværre ligger det stille i øjeblikket, fordi jeg har haft for mange smerter og fatigue. Så jeg har simpelthen ikke overskud. Det er enormt frustrerende, og jeg håber virkelig, at vi får det op at stå igen. Men sådan er livet med gigt."

Grøn risotto med laks

4 personer

Det skal du bruge

- 1 spsk. olivenolie
- 2 dl risotto-ris
- 1 stort løg (100 g)
- 2 stilke bladselleri (100 g)
- 2 spsk. citronsaft
- 4 dl bouillon
- 1 stor grøn peberfrugt (200 g)
- 200 g frosne ærter
- 60 g revet parmesanost
- Salt & peber
- 1 dl hakket persille
- 4 lakseportioner
- 1 spsk. flydende fedtstof
- Salt og peber

Sådan gør du

1. Start med at findele grøntsagerne: Hak løget fint, skær bladselleri i tynde skiver og skær peberfrugten i små tern.
2. Varm olien i en gryde og svits ris, løg og bladselleri til risene er klare. Tilsæt citronsaft og bouillon og lad det koge for svag varme i ca. 15 minutter.
3. Tilsæt grøn peberfrugt og ærter og lad det koge med i to minutter.
4. Vend parmesanost og persille i og smag til med salt og peber.
5. Steg laksestykkerne møre på panden, drys med salt og peber og server dem til risottoen.

OBS: Kog rester af risottoen godt igennem for at dræbe jordbakterier fra persillen, inden du gemmer den i køleskabet.

Trifli med avocadocreme

4 personer

Det skal du bruge

- 20 makroner
- 2 appelsiner
- 250 g avocado uden skal
- 4 tsk. citronsaft
- 2 spsk. flormelis
- 1 tsk. vaniljesukker
- 2 dl piskefløde
- 50 g grofthakket mørk chokolade

Sådan gør du

1. Knus makronerne og fordel dem i fire dessertglas.
2. Skræl appelsinerne, del dem i både og skær dem i små stykker. Fordel appelsinstykkerne på makronerne.
3. Blend avocado med citronsaft, flormelis og vaniljesukker.
4. Pisk fløden til skum og vend forsigtigt avocadomassen i.
5. Fordel avocadocremen på appelsinstykkerne og pynt med hakket chokolade.

Tip

Lav en nem og lækker is: Bland 50 g grofthakket mørk chokolade i avocadocremen og frys den.

Er du ikke vild med avocado, kan du i stedet bruge skyr i samme mængde.

1	SAR-KASME	2	I LEDER-ROLLE	BIL-SKILT	JÆVNEDE	SPORTS-UDTRYK	NODE	PRODUKTION	NODE	UKOM-PLI-CERET	PANO-RAMA	3	SAMFUND-SVÆRD-KAMP	4
4		4			HER-SKER			INDBO			1			
SANG				KNUST			SMELTE Ø	5	5 CHRIS		8			
6	16				10									
HURTIG		2		FARTØJ HOPE		SPIL		SMER-TEAN-FALD	6		MÅL	MONTY		
	↓ SPI-SEN						13						MÅLE-ENHED	3
TØJ-STØR-RELSE	14	RINGE PIGE-NAVN				7								
NAVN-KUNDIG					11									
8		12		ATOM-TEGN	FØDE-VARER									
BIL-SKILT		9 OST												
TONE			BIORD	TONE										
RED-SKAB			7											
DREN-GENAVN	15		STED-ORD	BE-KRÆF-TELSE		9								
10														

- Hvem skrev romanen 'Det forsømte forår'?
- Hvad hedder druiden, der er ansvarlig for at lave den styrkende trylledrik i tegneserierne om Asterix?
- Hvilken amerikansk energi-virksomhed med hovedsæde i Houston var en overgang USA's syvendestørste virksomhed, men gik konkurs i 2001 efter omfattende regnskabs-svindel?
- For hvilken roman modtog Kirsten Thorup i 1982 De Gyldne Laurbær?
- vad kaldes en kastreret mand brugt som haremsvogter?
- vad hedder området i København, der har postnummeret 2400?
- Hvem har scoret flest mål i Champions League gennem tiderne?
- Fra hvilken musical stammer sangen 'Aquarius'?
- Hvilken farveløs og lugtfri ædelgas er et grundstof med atomnummer 54?
- Hvilket juridisk udtryk betegner, at en person ikke kender til nogen mangler ved f.eks. salg af et hus?

Deltag i lodtrækningen om 15 præmier



1. præmie

Royal Copenhagen pastatallerken/fad i blå mega mussel. 30 cm i diameter. Værdi: 849 kr.



2.-15. præmie

Sampak med fem træningselastikker i forskellige styrker, som er velegnede til genoptræning og styrketræning af skuldre, arme og ben. Værdi: 69 kr.

De gule felter danner tilsammen et løsningsord. Send din løsning, navn, adresse, mobilnr. og e-mail senest den 1. april 2022 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 november

LØSNINGSORD: OSTEOPOROSE

VINDER AF ROYAL COPENHAGEN PASTATALLERKEN/FAD:

Bente Haagensen, Nykøbing Sjælland

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

1	ROG	2	PATNA	KVÆL	3	SEL	ROG	4	REI	ALFOPNET	IN	REI	5
6	DET	7	IND	ISK	8	OCEAN							
9	IDEER	10	ISK	AER	11	VENTE							
12	SELV	13	SKARN	14	SALG	15	R						
16	KLEOPATRA	17	FOLLETT										
18	UPLATANA	19	DESTO	20	OZ								
21	SKRUK	22	T										
23	PLOT	24	JO										
25	REMI	26	SER										
27	OMPTTE												
28	SLATNE	29	UDRUL										
30	ATEVI	31	MEH										
32	PIRANHA												
33	ESSENS	34	R										

BIOFREEZE® EFFEKTIV SMERTELINDRING

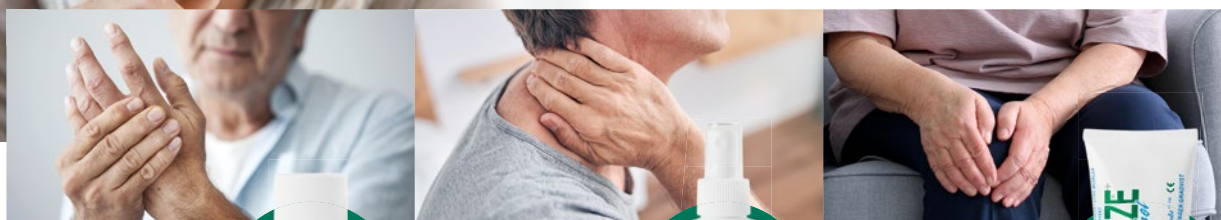


Koldterapi til lindring af fysiske smerter

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



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



ROLL-ON

- Gavnlig ved stimulering af trigger punkter ved selvbehandling
- Velegnet til vedligeholdelse mellem behandlingerne
- Nem at tage med overalt og let at bruge i løbet af dagen
- Effektiv til muskelømhø, rygsmerter, stive og smertende led



SPRAY

- Velegnet til brug ved behandling af svært tilgængelige områder
- Massage er unødvendig
- God til før, under og efter træning. Fedter ikke
- Effektiv til muskelømhø, rygsmerter, stive og smertende led



TUBE

- Optimal, langvarig, dybt-indtrængende smertelindring
- Effektiv til muskelømhø, rygsmerter, stive og smertende led
- Letter smerte og øger bevægeligheden i leddene



KØBES PÅ DIT LOKALE APOTEK ELLER NÆRMESTE HELSEKOSTFORRETNING

10 tænder på
4 implantater fra
80.632,-*

* Ved medlemskab af "danmark" med anciennitetsfordele i Gruppe 1 og Gruppe 2 er prisen kun **37.286,-**

16 års erfaring med
implantatbehandling



1 implantat med krone
15.707,-**

** Ved medlemskab af "danmark" med anciennitetsfordele i Gruppe 1 og Gruppe 2 er prisen kun **7.802,-**

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

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

**TANDLÆGERNE
BRØNSHØJ TORV**

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

Der tages forbehold for trykfejl og ændringer i ydelser.

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



WEBSHOPPEN

Som medlem får du rabat på varerne 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, ring til os på tlf. 39 77 80 10, eller brug kuponen bagest i bladet. Alle priser er ekskl. fragt.

Udvalgt af
Gigtforeningens
eksperter og
mennesker
med gigt

Finger Expander

Har du brug for at træne strækkemuskulaturen i dine hænder og fingre, kan du bruge denne finger expander. Expanderen styrker din fingermuskulatur og fremmer koordineringen af fingrene. Den er nem at bruge, og du får tre forskellige styrker: meget let, let og middel.

NYHED

Pris: 119 kr.
Medlemspris: 109 kr.

Rheumatic Pen – god at skrive med

NYHED

Den ergonomiske kuglepen har et ekstra tykt greb, der gør det lettere at holde om den. Kuglepennen er udformet med ekstra plads til, at tommelfingeren kan finde et behageligt leje, når du bruger den. Der medfølger en beskyttelseshætte, der beskytter spidsen af kuglepennen og forlænger dens levetid.

Pris: 119 kr.
Medlemspris: 99 kr.



Massageringe til fingre og håndled

ArthroRoller massageringe bruges på fingre og håndled, hvis du har ødemer og arvæv. De stimulerer bindevævet og sætter gang i cirkulationen, hvilket mindsker hævelse af fingrene. I pakken medfølger tre små massageringe, en stor massagering samt et ark med øvelser.

NYHED



Pris: 129 kr.
Medlemspris: 119 kr.

Skridhæmmende strømper

NYHED

Med denne skridhæmmende strømpe mindsker du risikoen for at glide på våde eller glatte flader. Sålen er printet med anti-glid materiale, så skridsikkerheden er i top, og du kan føle dig mere sikker og tryk ved at bevæge dig rundt i hjemmet.

Pris: 179 kr.
Medlemspris: 149 kr.

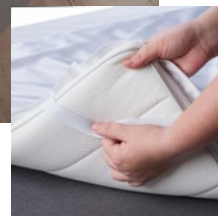


Vend dig lettere rundt i sengen

Med glidelagenet bliver det væsentligt lettere at vende sig og at komme ud af sengen. Lagenet måler 90 x 200 cm og har et bredt glidestykket på 60 x 200 cm, så du får samme lave friktion i hele kroppens længde. Den brede bomulds kant langs begge sider af lagenet forhindrer, at du eller dynen glider ud af sengen, og at du kan sidde behageligt på sengekanten uden at glide. Lagenet har elastikker i hjørnerne, så det kan fastgøres til topmadrassen eller selve madrassen.

Pris: 849 kr.

Medlemspris: 799 kr.



Glidelagen til boksmadrass

Glidelagenet gør det nemmere at vende sig og at komme ud af sengen. Lagenet er designet til en boksmadrass på 90 x 200 cm og har et bredt glidestykket på 60 x 200 cm, som giver dig lav friktion på lagenet i hele kroppens længde. Den brede bomulds kant langs begge sider af lagenet forhindrer, at du glider ud af sengen, og at du kan sidde behageligt på sengekanten uden at glide.

Pris: 999 kr.

Medlemspris: 949 kr.

Et sikkert greb om tingene

Skumhåndtag – også kaldet foamgrips – fra VITILITY kan være en stor hjælp i hverdagen. Håndtagene øger nemlig tykkelsen på dit greb og gør det nemmere at holde om f.eks. blyant, kuglepen, malerpensel, hæklenål, bestik eller tandbørste. Pakken består af: 3 stk. 7 mm indvendig diameter, 3 stk. 10 mm indvendig diameter og 2 stk. 20 mm indvendig diameter.

Pris: 139 kr.

Medlemspris: 129 kr.



Easy-Up!

NYHED

Easy-Up er et helt nyt og enkelt elektrisk apparat, der gør det nemmere for dig at fastgøre f.eks. syltetøjsglas, skåle, flasker og konserver, så du bedre kan åbne dem. Med apparatet kan du f.eks. åbne en dåse med kun en hånd. Modellen er genopladelig. Der medfølger syv forskellige ringe og holdere.

Pris: 1.495 kr.

Medlemspris: 1.395 kr.



MEDLEMSFORDELE

Vil du vide mere om arv og testamente?

Så kan du bestille Gigtforeningens hæfte om arv og testamente på vores hjemmeside. Hæftet hjælper dig med at få et overblik over, hvilken løsning der passer bedst til dig og dine. Du har også mulighed for at ringe eller skrive til vores advokat, der kan hjælpe dig videre i processen.

Har du et ønske om at begunstige Gigtforeningen, tilbyder vi at afholde omkostninger helt op til 5.000 kr. til testamentets oprettelse. Dette beløb dækker ofte alle omkostninger.



Ring til vores advokat Lise van Brugge på tlf. 39 77 80 29 eller send en mail til arv@gigtforeningen.dk



TRÆKNINGSLISTE EFTERÅRSLOTTERIET 2021

Tak til alle, der deltog i Efterårslotteriet 2021 – og et stort tillykke til de heldige vindere. Alle gevinster er skattefrie, og alle vindere har fået direkte besked.

Kontantpræmie, 100.000 kr.

76274385

Kontantpræmie, 10.000 kr.

51070496

Kontantpræmie, 50.000 kr.

24915077

Kontantpræmie, 5.000 kr.

72249279

Kontantpræmie, 25.000 kr.

18503434

Kontantpræmie, 1.000 kr.

39945276 47490641 52658307
86577743 94374346



Hurtigtrækningen, 5.000 kr.

1046775

Har du lyst til at spille med i Gigtforeningens lotterier? Så læs mere på www.gigtforeningen.dk/lotteri.

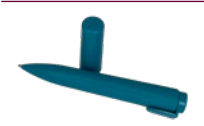
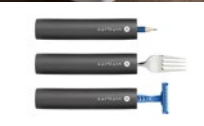
Frankeres ikke
Modtageren betaler
porto

PostNord

Gentoftevej 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 på 59 kr.

	Finger Expander Pris: 119 kr. – Medlemspris: 109 kr. <i>(varenr.: 3398)</i>	NYHED		stk.
	Rheumatic Pen Pris: 119 kr. – Medlemspris: 99 kr. <i>(varenr.: 4007)</i>	NYHED		stk.
	ArthroRoller massageringe Pris: 129 kr. – Medlemspris: 119 kr. <i>(varenr.: 4025)</i>	NYHED		stk.
	Skridhæmmende strømper Pris: 179 kr. – Medlemspris: 149 kr. <i>(varenr.: str. 37-39 (4103), str. 40-42 (4104), str. 43-45 (4105))</i>	NYHED	par str. 37-39	par str. 40-42 par str. 43-45
	Glidelagen m. elastik i hjørnerne (90 x 200 cm) Pris: 849 kr. – Medlemspris: 799 kr. <i>(varenr.: 4101)</i>	NYHED		stk.
	Glidelagen til boksmadræs (90 x 200 cm) Pris: 999 kr. – Medlemspris: 949 kr. <i>(varenr.: 4102)</i>	NYHED		stk.
	VITILITY foamgrips – 8 stk. Pris: 139 kr. – Medlemspris: 129 kr. <i>(varenr.: 3394)</i>			sæt
	Easy-Up Pris: 1.495 kr. – Medlemspris: 1.395 kr. <i>(varenr.: 4106)</i>	NYHED		stk.

Du finder mange flere produkter i webshoppen – her er nogle eksempler

	Silvana hovedpude Pris: 1.199 kr. – Medlemspris: 1.099 kr. <i>(varenr.: Saphir 4065 / Emerald 4066)</i>	stk. blød Saphir	stk. fast Emerald
	Fossflakes knæpude (inkl. betræk) Pris: 700 kr. – Medlemspris: 599 kr. <i>(varenr.: 4058)</i>		stk.
	Effektiv håndstøvsuger Pris: 599 kr. – Medlemspris: 549 kr. <i>(varenr.: 3396)</i>		stk.
	Cashmere pulsvarmere Pris: 650 kr. – Medlemspris: 599 kr. <i>(varenr.: flannelgrå 33700001 / latte 3399 / indigoblå 33700004)</i>	sæt latte	sæt indigoblå sæt flannelgrå

87036

Navn: _____
Adresse: _____
Postnr.: _____ By: _____
Evt. medlemsnummer i Gigtforeningen: _____
E-mail*: _____ Mobilnr.: _____

Send hele siden til Gigtforeningen. Du modtager et girokort sammen med din forsendelse, der leveres til den anførte adresse.

Du kan også bestille varerne på www.gigtforeningen.dk/shop.

Vi sender ikke varer til Færøerne og Grønland. Der tages forbehold for prisændringer og udsolgte varer.

*Din e-mail og dit mobilnr. anvendes til information om forsendelsen af din ordre.

MAD OG GIGT

Vi har samlet et helt temaområde til dig kun om mad og gigt. Her finder du blandt andet:



Kost til din diagnose

Har du urinsyregigt, bør du holde igen med rødt kød og alkohol. Læs, hvordan det forholder sig, hvis du har f.eks. artrose eller Sjögrens syndrom.



Opskrifter

Kokken Claus Holm deler lækre opskrifter og gode tips til velsmagende mad.



Får du nok fisk?

Med Gigtforeningens unikke omega-3-beregner kan du nemt tjekke din fisk, så du er sikker på at få nok af de gavnlige omega-3-fedtsyrer.

Gigtvenlige hjælpemidler

Se ergoterapeutens tips til, hvordan du aflaster dine led.



Du kan finde opskrifter, kostråd, omega-3-beregner, blog og meget mere på www.gigtforeningen.dk/kost

