

LedSager

NR. 4, NOVEMBER 2023, 29. ÅRGANG



Forskerpris
Dronningen
hædrer forsker

Rygsøjlegigt
Som en nål
i en høstak

TEMA
*Ny med
gigt*

Nikolaj Jacobsen:

**Drømmer om at spille
håndbold i haven igen**

Sig det højt!

700.000 mennesker i Danmark har siddet over for deres læge og fået den besked, at de har gigt. Næsten lige så mange har det uden at vide det. Og når vi om ikke så mange år skriver 2030, vil antallet af danskere, der har fået en gigtdiagnose, være steget til svimlende 800.000 mennesker.

Så der kommer mange nye til i de kommende år. Mennesker, som får vendt op og ned på deres liv – somme tider fra den ene dag til den anden.

En af dem er Enna, som fortæller sin historie på side 16. Hun var bare 18 år gammel og gik i gymnasiet, da en læge på Rigshospitalet måtte fortælle hende: "Du har sklerodermi".

En sjælden bindevævssygdom, som har forandret den unge kvindes liv.

Enna har mørke dage. Men hun er også stærk. God til at tale om det – god til at række ud mod andre. Og hun vil bruge sit overskud på at hjælpe andre unge, som får en kronisk gigtsygdom. Så de ikke skal føle sig alene.

For alt for mange gigtpatienter går alt for stille med dørene. Måske fordi de er bange for at blive mødt med manglende forståelse. Ingen kan jo se de smerter, den udmattende træthed og de begrænsninger, der ofte følger med. Og man dør jo heller ikke af det ...


Det er på tide, at det bliver sagt højt.

Sig, at du har gigt! Så dine omgivelser ved, hvad du kæmper med. Familie, venner, kolleger. Så de politikere, der er med til at forme fremtiden for mennesker med gigt, ikke kan undgå at høre det. Og så de mange nye med gigt føler, at de ikke står alene.

I Gigtforeningen vil vi gøre alt, hvad vi kan, for at gribe de tusindvis af nye gigtpatienter, der kommer til i de kommende år. Med rådgivning, viden og tilbud om stærke fællesskaber. Det kan du læse mere om i bladet her – hvor temaet netop handler om at være ny med gigt.

Du kan også hjælpe. Ved at tale højt om din gigt – og ved at række ud mod dem, der er nye i klassen.

Mette Bryde Lind, direktør

 *Sig, at du har gigt. Så dine omgivelser ved, hvad du kæmper med*



Forsidefoto: Jesper Westley

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.-tors. kl. 9-15 og fre. kl. 11-14

Juridisk rådgivning: Tlf. 39 77 80 97
Tors. kl. 9-15

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 medlemsservice 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: 76.403 eks.

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

Næste blad udkommer: 13. februar 2024

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.



40



12



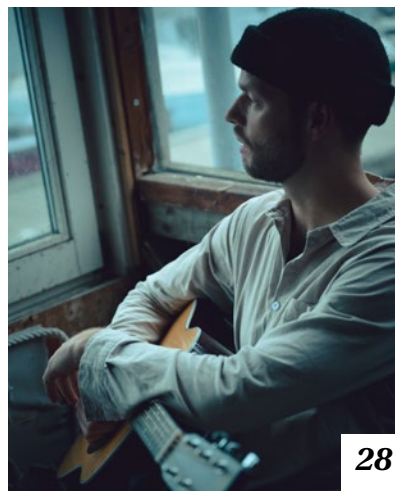
34



16



54



28

Tema om at være ny med gigt

Enna er stadig Enna	16
Lær, læs og lyt	21
Hvad vi lærte af at få gigt	22
Pårørende skal passe på sig selv	24
Facts om medicin ved leddegigt	26

Artikler

Dronningen overrækker fornem pris	4
Rygsøjlegigt – svær at diagnosticere	9
Tog Mathilde mange år at få en diagnose	12
At skrive sangtekster gør Esben glad	28
Danmarks største kor	33
Søren og Jimmy elsker det kolde vand	34
Landstræner Nikolaj Jacobsen	40

Forskning

Louise vil hjælpe nye med gigt	38
Forskning, vi støtter	46

Faste sider

Kort nyt	6, 30, 48
Spørgsmål til Rådgivningen	50
Opskrifter	54
X-ord	56
Lotterier	57
Medlemstilbud	58



Royal pris til vellidt forsker

Årets modtager af Dronning Ingrid's Forskerpris er Bente Glintborg, der er overlæge på Rigshospitalet. Den fornemme pris blev traditionen tro overrakt på Amalienborg af Gigtforeningens protektor, H.M. Dronningen.

Tekst: Maria Kornbeck Lundsgaard | **Foto:** Kim Dahl / Effectphoto

"Det er en kæmpe ære at modtage Dronning Ingrid's Forskerpris," sagde en stolt og taknemmelig Bente Glintborg, da hun havde modtaget prisen fra H.M. Dronningen ved en højtidelig ceremoni i Christians IX's Palæ på Amalienborg.

"Prisen uddeles jo på vegne af Gigtforeningen. For mig er det udtryk for, at de patienter, det hele handler om, også synes, vores forskning er vigtig. Det betyder meget for mig," sagde Bente

Glintborg, der er klinisk lektor ved Københavns Universitet og overlæge på Rigshospitalets Afdeling for Rygkirurgi, Led- og Bindevævssygdomme.

Patienterne er og har altid været drivkraften i Bente Glintborgs arbejdsliv. Da hun i sin tid valgte at specialisere sig i de reumatologiske sygdomme, var det den nødvendige og nære dialog mellem patient og behandler, der tiltrak hende.

Den direkte vej

Som nydiagnosticeret gigtpatient kan du i dag opleve at skulle afprøve adskillige præparater, før man finder frem til den rigtige behandling. Der kan gå måneder og år, og det kan have store konsekvenser, fordi tidlig behandling i mange tilfælde er afgørende for fremtidsudsigterne.

"Jeg håber, min forskning kan bidrage til, at man i fremtiden langt hurtigere kan afgøre, hvilken medicin der er den bedste for den enkelte patient. Helst allerede, når diagnosen stilles. Det vil nemlig betyde, at vi kan sætte ind med den mest effektive behandling fra begyndelsen," siger Bente Glintborg.

Forsker med hjertet på rette sted

I sin tale til Bente Glintborg lagde formanden for Gigtforeningens forskningsråd, Lene Wohlfarth Dreyer, vægt på Bente Glintborgs store engagement og involvering i den reumatologiske database, DANBIO, og i Dansk Reuma Biobank, som indsamler blod- og vævsprøver fra gigtpatienter. Men især de personlige udsagn om prismodtageren rørte ikke kun Bente Glintborg, men også Dronningen:

”Hvad har dét med venlighed lige at gøre med at være en fremragende forsker? En hel del, hvis man spørger de mennesker, der arbejder sammen med dig: ”Bente har et utroligt behageligt væsen. Og det er en stor styrke i det samarbejde, som er nødvendigt for at kunne gennemføre god forskning,” siger en af dem. Og hør lige, hvad Hafsah, som er en af dine ph.d.-studerende, siger: ”Bente er en kæmpe inspiration, både fagligt og menneskeligt,” fortalte Lene Wohlfarth Dreyer og fortsatte:

”Din forskning er i verdensklasse. Den gør en vigtig forskel for de mennesker, det hele handler om. Din evne til

Kort om forskerprisen

Dronning Ingrid's Forskerpris blev indstiftet af Gigtforeningen i 1978 i anledning af Dronning Ingrid's 25-års jubilæum som protektor for foreningen. H.M. Dronningen overtog rollen som protektor fra sin mor i 2001 og har hvert år siden overrakt prisen til en markant dansk gigtforsker. I år blev prisen uddelt for 25. gang i forbindelse med den Internationale Gigtdag. Med æren følger 250.000 kr. til modtagerens videre forskning.

at inspirere og støtte næste generation af forskere er enestående. Og så er du sådan én, som dine kolleger virkelig, virkelig gerne vil arbejde sammen med,” sluttede formanden for Gigtforeningens forskningsråd.

Efter overrækkelsen blev Bente Glintborg og de øvrige deltagere inviteret til en privat audiens, hvor Dronningen som vanligt spurgte interesseret til prismodtagerens forskning. ■



Med til prisoverrækkelsen var fra venstre: prismodtager Bente Glintborg, Hendes Majestæt Dronningen, Gigtforeningens direktør, Mette Bryde Lind, næstformand for Gigtforeningens bestyrelse, Erik Stener Jørgensen, og formand for Gigtforeningens forskningsråd, Lene Wohlfarth Dreyer.

Vidste du ...

... at du kvit og frit kan få tilsendt LedSager oplæst på en cd, hvis du har svært ved at læse artiklerne? Ring eller skriv til medlemservice på 39 77 80 10 eller medlem@gigtforeningen.dk. Det er også dem, du skal kontakte, hvis din cd udebliver.



Fik du set liveudsendelsen om rygsmerter?

Hvis ikke, så kan du heldigvis nå det endnu. I en times spændende samtale mellem fysioterapeut Lene Mandrup Thomsen fra Gigtforeningen, reumatolog Helle Wolff, ledende overlæge og rykirurg Morten Sæe samt forskningsleder og kiropraktor Søren F. O'Neill bliver du klogere på, hvad årsagen til rygsmerter kan være, hvornår det er alvorligt, og hvilke behandlingsmuligheder der findes.

Se den her:
www.gigtforeningen.dk/udsendelse-smertes-i-ryggen

1 mia. mennesker på verdensplan forventes at have artrose i 2050

Kilde: The Lancet Rheumatology, 2023

Har du brug for en at tale med?



Har du behov for en sparringspartner i en turbulent tid? Eller har du bare lyst til at snakke med en anden, der kender til livet med gigt, og som måske er i samme fase af livet som dig selv? Så skulle du se at få dig en samtalemakker. Samtalemakere er for alle, der lever med gigt – hvad enten du er nydiagnosticeret eller har haft gigt i mange år. Vi matcher jer efter fælles interesser og behov. Samtalemakere er en videreudvikling af vores tidligere tilbud, Digitale Venner.

Læs mere her:
www.gigtforeningen.dk/samtalemakere

Dansk Gighthospital modtager 1 mio. kr. til robotscanner

Fabrikant Mads Clausens Fond har doneret 1 mio. kr. til Dansk Gighthospital til anskaffelse af den danskproducerede robotscanner, ARTHUR, som vi skrev om i LedSager nr. 1, 23. På Dansk Gighthospital er man meget taknemmelig for donationen, der er givet under forudsætning af, at det lykkes hospitalet at rejse yderligere midler fra andre kilder til bl.a. software og forskningspersonale.

"Robotten har et enormt potentiale. Den kan gøre det muligt at kontrollere sygdomsaktivitet hos patienter med leddegigt på en hurtig, præcis og sikker måde – uden brug af personaleresourcer," siger professor Oliver Hendricks, Dansk Gighthospital.



Har du også led- og muskelsmerter?



Jeg er en 52 årig kvinde som i flere år har haft dårlig ryg. Har både taget smertestillende samt gået til fysioterapeut og akupunktør, men mine stærke smerter varer ved.

Så opdagede jeg Fitplaster og ville give dem en chance, men havde dog ikke store forventninger. Jeg valgte dog at købe dem til både min lænd, ryg og nakke.

Har aldrig i min vildeste fantasi troet at de skulle virke, men efter noget tid mærker jeg at mine rygsmerter går væk. Mine smertestillende piller har jeg enddog lagt på hylden de sidste 14 dage. Er super glad for jeres produkter og vil ikke undvære dem.

Kan kun varmt anbefale dem, også selv om man er skeptisk som jeg var. Held og lykke fremover! – Hanne

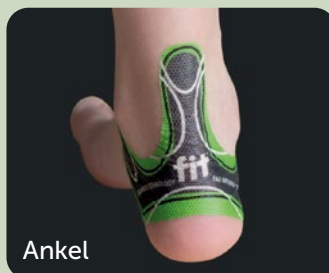
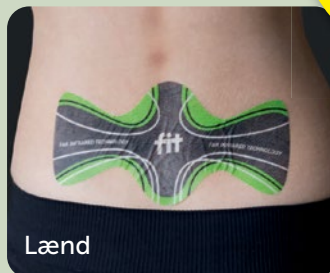
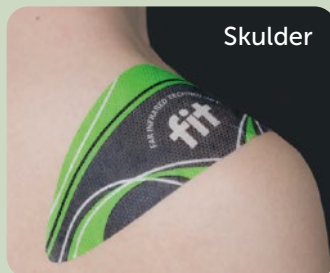
Bliv smertefri uden medicin!

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

Læs mere på www.fit-plaster.dk

Danmarks **billigste** plaster mod led- og muskelsmerter*

Fit plastre findes i flere varianter.



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

matas

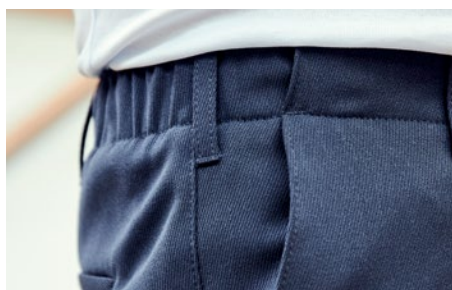


Helsam

Apotekerne

PÆNE HERREBUKSER

HELT UDEN BESVÆR



**BUKSER UDEN KNAPPER
OG LYNLÅS**



DANSK DESIGN SIDEN 1964



**HERREBUKSER MED
ELASTIK I TALJEN**

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

Derfor har vi designet 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 til kr. 995,-

Fri fragt på incapants.com

IN-CA
PANTS

Vi er klar til at vejlede dig på incapants.com eller på **74 22 35 30**, hvor vores kundeservicemedarbejder hjælper dig videre.

Julegaver kan byttes frem til d. 31/1-24



At stille diagnosen **rygsøjlegigt** er som at finde **nålen i høstakken**

Selvom mere avanceret MR-scanning har gjort det nemmere at påvise rygsøjlegigt, kan der fortsat gå op til 10 år, fra patienterne begynder at få rygmerter, til de får stillet diagnosen – og kvinder venter længst.

Tekst: Dorte Rigmor Jungersen | **Foto:** Søren Pedersen

Vejen til at stille diagnosen rygsøjlegigt, som hovedsageligt rammer de 20-45-årige, er ikke snorlige. Rygsøjlegigt er en kompleks sygdom. Og de første symptomer på sygdommen er uklare og kan lige så godt skyldes så meget andet. Derfor kan der gå årevis, før patienten er udredt.

“Omtrent en halv million danskere lider af ondt i ryggen, og for den praktiserende læge handler det derfor om at finde nålen i høstakken blandt de patienter, der er besværet af lænderygmerter.

Rygsøjlegigt kan ikke ses med det blotte øje, og vi kan heller ikke påvise sygdommen i hverken en blodprøve eller

på et røntgenbillede. Faktisk kan der gå op til 10 år, fra et ungt menneske klager over ondt i ryggen, til det er synligt på et røntgenbillede,” forklarer Oliver Hendricks, professor i reumatologi på Dansk Gighthospital og forskningsleder på Center for Viden om Gigt.

For mænd går der i gennemsnit knap syv år, fra de første gang henvender sig til deres praktiserende læge og herefter cirkulerer frem og tilbage mellem fysioterapeut og kiropraktor, inden de endelig lander hos en reumatolog, der på et tidspunkt stiller diagnosen. Kvinder, derimod, oplever en gennemsnitlig ventetid på næsten ni år. »

“Vi ved ikke, hvorfor der er denne forskel. Forklaringen er formentlig, at kvinder generelt hyppigere går til læge end mænd, og at der derfor kan være en risiko for, at lægen slår symptomerne hen. Dilemmaet er, at vi gerne så hurtigt som muligt vil finde dem, der har rygsøjlegigt, men vi hverken kan eller skal gøre f.eks. unge mennesker bange og bekymrede ved at sætte alskens undersøgelser i sving som det første,” siger Oliver Hendricks.

Rygsøjlegigt

- er det danske ord for den inflammatoriske gigtsygdom spondylarthritis, hvor undertypen morbus Bechterew er den mest fremskredne form.
- Symptomerne er smerter og stivhed i ryggen – ofte lænderyggen og bækkenet. Kan også sidde i både bryst, ryg og nakke.
- Rammer typisk i alderen 20–45 år og lige hyppigt mænd og kvinder. Dog er det overvejende mænd, der får morbus Bechterew.
- Ca. 50.000 danskere har rygsøjlegigt, og hvert år får 1.700 stillet diagnosen.

Undertyper:

- Psoriasisarthritis rammer ca. 30%, der også har psoriasis.
- Ikke-radiografisk rygsøjlegigt, hvor skaden endnu ikke har udviklet sig til et niveau, som kan ses på røntgenbilleder.
- Enteropatisk arthritis, som opstår i forbindelse med de inflammatoriske tarm sygdomme Crohns sygdom og colitis ulcerosa.
- Reaktiv arthritis som optræder efter forudgående infektion.

Græder af glæde over at få diagnosen

Ud over lænderygmerter er der flere advarselsflag, den praktiserende læge skal være opmærksom på. Har patienten psoriasis, haft regnbuehindebetændelse eller har diarré som følge af en inflammatorisk tarmbetændelse, bør mistanken rettes mod rygsøjlegigt.

Det samme gælder, hvis der i den nærmeste familie optræder rygsøjlegigt, eller hvis patienten har den særlige vævstype HLA-B27. Problemet er dog, at 10% af den danske befolkning har denne vævstype – og langt de færreste har rygsøjlegigt.

Men selvom man er henvist til reumatolog, kan det stadig tage tid at få påvist sygdommen. Takket være de mere avancerede MR-scannere er udredningstiden dog kortet fra ti til to år.

“To år er også lang tid, når man har smerter,” fastslår Oliver Hendricks, der oplever patienter græde af glæde, når de får deres diagnose.

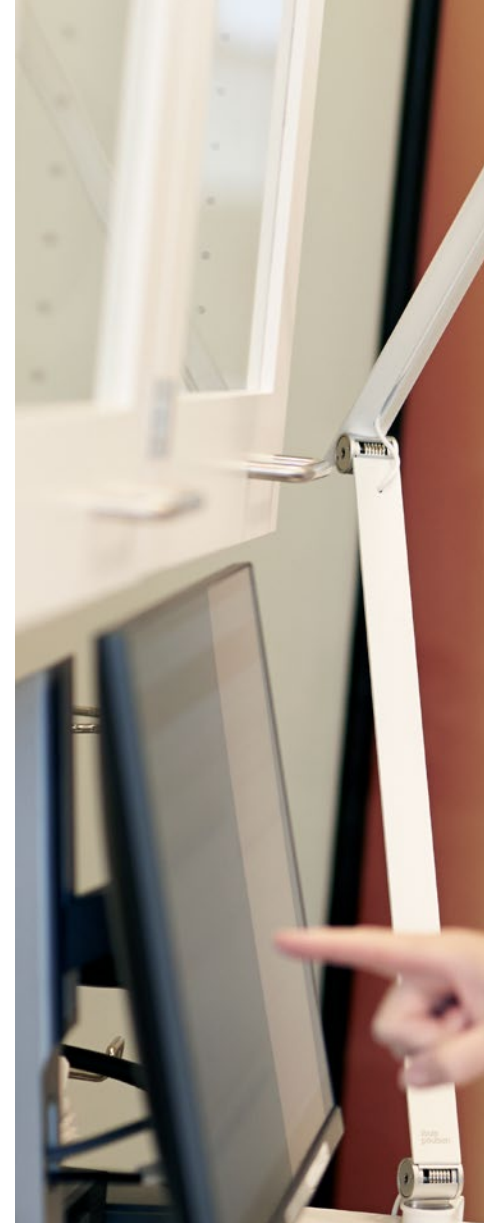
“De har været plaget af smerter i mange år, og derfor er det nærmest en forløsning, når det står klart, at symptomerne har en forklaring og ikke er indbildte,” siger professoren.

På Center for Viden om Gigt er man i gang med et forskningsprojekt, hvor man tilbyder træning og andre tværfaglige behandlingstilbud til patienter, der er mistænkt for at have rygsøjlegigt, men hvor det ikke kan bekræftes på MR-scanningen.

“Tidligere forskning har netop undersøgt, hvad der sker, hvis man holder snor i de patienter, der er under mistanke for at have rygsøjlegigt. Resultatet var, at dem, der ender med at få stillet diagnosen, oftere er i arbejde, end dem, der har ondt i ryggen, men ikke får stillet diagnosen,” siger Oliver Hendricks.

Markant forbedret livskvalitet

Når det kommer til at behandle rygsøjlegigt, er en kombination af



NSAID-præparater og fysioterapi tilstrækkeligt for omkring 60% af patienterne.

Resten af patienterne må ty til biologisk medicin, hvor de såkaldte TNF-alfa-hæmmere og interleukin-hæmmere er yderst effektive mod rygsøjlegigt. Selvom netop udviklingen inden for biologisk medicin sammen med MR-scanning har forbedret livskvaliteten for patientgruppen markant, er der et men: På 1–3% virker medicinen ikke.

“Jo flere år du går med udiagnosticeret rygsøjlegigt, desto større er risikoen for, at behandlingen er mindre effektiv. Har du haft rygmerter i flere år, har



Oliver Hendricks er professor på Dansk Gigthospital og forskningsleder ved Center for Viden om Gigt samme sted. Han har mange års erfaring med at diagnosticere og behandle patienter med rygsøjlegigt.

“ Jo flere år du går med udiagnosticeret rygsøjlegigt, desto større er risikoen for, at behandlingen er mindre effektiv.

Oliver Hendricks, professor i reumatologi og forskningsleder

hjernen lagret information fra nerverne om, at det gør ondt. Så selvom inflammationen er væk, er smerterne og trætheden det ikke nødvendigvis. Her er det nødvendigt med kognitiv behandling, ligesom det er afgørende, at vi som behandlere rummer patienterne, så de føler sig set, hørt og forstået,” forklarer Oliver Hendricks.

Tværfaglig tilgang vigtig

Han understreger, at hvis man ikke har været i stand til at arbejde i årene op til diagnosen, kan man have behov for at tale med f.eks. en ergoterapeut om mere hensigtsmæssige arbejdsstillinger.

“Mange spørgsmål melder sig: Kan jeg fortsætte mit arbejde som tømrer?

Kan jeg fortsat køre bil med min stive nakke? Den tværfaglige tilgang er mindst lige så vigtigt for at sikre, at man kan leve et godt liv på trods af sin sygdom.”

Og har du fået rygsøjlegigt i en ung alder, kæmper du ifølge gigtprofessoren ikke blot med din sygdom, men også mod den udbredte forestilling, at unge ikke får gigt.

“Som ung med rygsøjlegigt kan det opleves som en fordel, at det ikke er synligt for alle og enhver, at du er syg. Men det kan også være en belastning, når du er den, der må forlade middagen og festen, når den knap er begyndt,” slutter Oliver Hendricks. ■

Det tog Mathilde 12 år at få sin diagnose

Mathilde Langballe Brink var kun 12 år, da hun første gang kom til lægen med smerter. Det var begyndelsen på en lang vej gennem et sundhedssystem, der ikke tog hende alvorligt. Først efter mange år fik hun diagnosen. Hun har rygsøjlegigt.

Tekst: Anne-Helene Merkelsen | **Foto:** Linda Johansen

“De første ti år, jeg var syg, blev jeg overhovedet ikke taget alvorligt. Tværtimod fik min læge mig til at tvivle på, hvad jeg oplevede,” siger Mathilde Langballe Brink.

I dag er hun 30 år, gift, mor til en lille pige og fuldtidsansat som jurist i Færdselsstyrelsen. En hverdag, hun end ikke turde drømme om tidligere, hvor hun ikke mødte andet end modstand i et sundhedsvæsen, der var så længe om at stille hendes diagnose, at hun har fået permanente skader på knoglerne.

“I løbet af de første ti år gik jeg til lægen 25 gange med mine smerter. Han negligerede det og sagde, at jeg muligvis bare havde en meget lav smertetærskel,” fortæller hun.

Som tiden gik, blev Mathildes smerter værre, men hver gang hun søgte hjælp hos sin læge, blev hun sendt hjem med beskeden om, at det nok var noget psykisk.

“Jeg blev bange for, at det var mig, der var noget galt med, for det var det, jeg hele tiden fik at vide. Det har medført, at selvom jeg har et virkelig godt forhold til mine behandlere i dag, skal der ret meget til, før jeg siger, når der sker noget nyt. Jeg fik ødelagt tilliden til min egen fornemmelse,” siger hun.

Blev endelig taget alvorligt

Først da Mathilde som 20-årig flyttede til Aarhus for at studere jura, mødte hun en læge, der tog hende alvorligt.

“Jeg skulle derop i en helt anden forbindelse og havde slet ikke overvejet at fortælle om mine smerter. Men da konsultationen var ovre, spurgte lægen, hvordan jeg ellers havde det. Sådan var jeg ikke blevet mødt før, så jeg tøvede lidt, før jeg sagde, at jeg var træt og havde så ondt, at jeg kunne have svært ved at gå. Hun sagde, at sådan skulle jeg ikke have det, så hun sendte mig til en akut MR-scanning.”

Den første tid på jura var ikke, som man drømmer om, når man flytter til en ny by for at studere. Ud over smerterne var Mathilde ekstremt træt, og selvom hun havde en kæreste og gode venner, som prøvede at forstå hende, var det svært, fordi hun ikke havde en diagnose, det kunne forklares med. Derfor så hun frem til scanningen og den vished, hun forventede at få. Men den kom ikke.

“De kunne se, at mine hofteskåle og den nederste del af min rygsøjle var betændt, men de kunne ikke stille en diagnose. Der var personalemangel, og hver gang jeg havde en aftale, var det hos en ny læge, så det var forfra hver gang,” fortæller hun.





Selvom sygdommen stadig kan blusse op, og hun stadig døjer med smerter, har Mathilde Langballe Brink det godt i dag med mand, barn og fuldtidsjob.

Læste op på sine rettigheder

Efter halvandet år fik Mathilde nok. Hendes liv var begrænset af smerter, træthed og dage, hvor hun måtte kæmpe sig ud af sengen. Hun fik handi-captillæg ved siden af sin SU, fordi hun ikke kunne passe et studiejob, og var bekymret for fremtiden. Hun var på det tidspunkt ved at specialisere sig i sundhedsjura og læste op på sine rettigheder.

“Jeg var efterhånden ret sikker på, jeg havde rygsøjlegigt, for alle mine symptomer passede på det, jeg kunne læse mig til. Jeg sagde det ikke til lægerne, fordi jeg havde fået at vide så mange gange, at jeg tog fejl. Så jeg bad om at blive overflyttet til Dansk Gigthospital. Der var seks måneders ventetid, men da jeg havde været der to gange, fik jeg en diagnose.”

Det viste sig ganske rigtigt, at Mathilde havde rygsøjlegigt, og at de mange år uden behandling havde medført permanente skader på hendes led. Derudover kunne lægerne konstatere, at hun også har psoriasisgigt.

“Da jeg fik diagnosen, kunne jeg komme i behandling, og i dag lever jeg et markant andet liv. Min sygdom kan stadig blusse op, men jeg har ikke længere problemer med at gå. Jeg kan komme ud af sengen og er ikke så plaget af træthed længere. Jeg er velbehandlet, men har stadig smerter fra de ødelæggelser, gigten nåede at lave. Det kan man ikke gøre noget ved,” fortæller hun.

Kæmper for andre

I dag kæmper Mathilde for, at andre ikke skal ende i samme årelange limbo.

“Jeg har klaget til Aarhus Sygehus for, at det samme ikke skal ske for de patienter, der kommer efter mig. Og så er mit bedste råd at skifte læge og være insisterende, hvis du ikke bliver hørt. Jeg meldte mig ind i Gigtforeningen og undersøgte mine rettigheder. Dt vil jeg til hver en tid anbefale alle andre i en lignende situation også at gøre,” siger hun. ■

Exoskeletter aflaster muskler og led ved mange arbejdsopgaver!

Og netop aflastningen har Søren her haft god gavn af.

Søren er bygningsmaler, har rygsøjlegigt og det er normalt helt umuligt for ham at sidde som på billedet.

Exoskelettet aflaster lændemusklerne, og dermed mindsker belastningen af rygsøjlen. Han har også fået hjælp af at exoskelet til hans skuldre, som hjælper ham, når der skal males lofter. Smerterne ved arbejdet er reduceret markant, og målet er at Søren kan beholde sit job, som han er glad for.



Søren: "Et fantastisk redskab at have på"

Et exoskelet er ikke en løsning for alle, men for Søren, Nick, Tom og mange andre, har det gjort en stor forskel.

Såno tester i øjeblikket exoskeletternes mulighed for at give de ramte en bedre hverdag.

Et exoskelet erstatter ikke træning og øvelser, man kan hos nogle, være et supplement.

Exoskeletter findes til ryg, skuldre og hænder.

EXOSKELETTER  **DK**
 - ARBEJDE SKAL IKKE GØRE ONDT -
 Jernbanegade 57 - 5500 Middelfart - info@exoskeletter.dk

FARSTRUP

COMFORT®

"Unikke stole til unikke mennesker"

Tilpasset til dine behov
 Dansk håndværk siden 1910
 Fantastisk siddekomfort

Besøg en af vores forhandlere
 og oplev glæden ved at sidde godt:

Aarhus C · Farstrup Comfort Center	Tlf. 8613 3588
Glostrup · Stolespecialisten	Tlf. 5385 0030
Holbæk · Farstrup Comfort Center	Tlf. 2056 4403
Haarby · Haarby Boligmontering	Tlf. 6473 1473
Kolding · Stolespecialisten	Tlf. 5385 0030
København K · Vestergaard Møbler	Tlf. 3257 2814
Lejre · Stolespecialisten	Tlf. 5385 0030
Lyngby · Vestergaard Møbler	Tlf. 4587 5404
Odense · Siddedesign	Tlf. 6615 9510
Odense · Stolespecialisten	Tlf. 5385 0030

WWW.FARSTRUP.DK



Plus 5900 m. sædeløft
 Design: Hans J. Frydendal, MMD



Ny med gigt

At få en kronisk gigtsygdom kan vende op og ned på dit liv. Usikkerheden og spørgsmålene er mange. Men der er hjælp at hente, så vær ikke bange for at række ud.

Enna vil ikke lade gigten styre sit liv

Siden Enna Mehic fik konstateret sklerodermi for to år siden, har hun arbejdet med sig selv for at acceptere sygdommen og finde en ny måde at være i livet på. En af måderne er en coach-uddannelse, så hun kan hjælpe andre unge. I artiklen kan du også læse psykolog Hanne Würtzens gode råd.

Tekst: Anne-Helene Merckelsen | **Foto:** Linda Johansen

”Jeg var nødt til at acceptere min situation. Ellers følte jeg, at jeg ville blive endnu mere syg.”

Sådan fortæller 20-årige Enna Mehic, der for to år siden fik diagnosen systemisk sklerodermi. En sjældent og alvorlig bindevævssygdom, der bl.a. sætter sig i huden.

Selvom beskeden var hård, var det også en lettelse at få en forklaring på trætheden, smerterne og de hævede, misfarvede fingre. Enna besluttede hurtigt, at sklerodermien ikke skulle styre hendes liv. Selvom hun er syg, er hun ikke *kun* syg.

”I den proces fandt jeg ud af, at jeg nærmest kan det samme som før – jeg skal bare gøre tingene på en anden måde. Måske kan jeg ikke længere løbe, men jeg kan stadig gå. Og selvom jeg ikke kan tage på Strøget med mine veninder i fem timer, kan jeg være med noget af tiden,” fortæller hun.

Har lært at lytte til sin krop

I starten var det hverken let eller sjovt at sige fra, syntes Enna. Men det var nødvendigt. Så i dag er det blevet en rutine for hende at gennemtænke situationer og finde ud af, hvordan hun kan deltage.

”Jeg har lært at lytte til min krop og sætte grænser. For presser jeg mig selv, betaler jeg prisen dagen efter og kan nærmest ikke komme ud af sengen på grund af smerter og hævede og stive led,” siger hun.

”Hvis nogen foreslår, at vi går en tur, spørger jeg, hvor langt. Hvis det viser sig at være fem kilometer, siger jeg med det samme, at jeg ikke går med hele vejen. Det kan være svært, for allerhelst vil jeg jo gerne være med til det hele, men det kan jeg bare ikke,” siger hun.

Og det er en god strategi, fortæller Hanne Würtzen, som er »





Man skal ikke se mig som syg, men man må gerne vide, at jeg er det. Ellers har man heller ikke mulighed for at hjælpe.

Enna Mehic

privatpraktiserende psykolog. Hun foreslår, at man øver sig i at fortælle, hvordan andre kan hjælpe med at gøre ens hverdag lettere.

”Det er helt almindeligt at forestille sig, at omgivelserne har en masse forventninger, som man ikke længere kan leve op til. Her kan det være en hjælp at tale med sine venner og familie om, hvordan man har det.”

Vil gerne hjælpe andre

Enna måtte igennem flere forsøg, før lægerne fandt en behandling, der virker. Og undervejs i processen manglede hun et fællesskab med andre unge, som hun kunne spejle sig i.

”Når jeg sidder på hospitalet for at få min medicin, kan jeg godt føle mig ensom, fordi de andre er så meget ældre. Derfor er jeg ved at tage en coachuddannelse, så jeg kan hjælpe andre unge med kroniske sygdomme og give dem en jævnaldrende at spejle sig i. Jeg ved, at jeg kan hjælpe andre – for jeg har jo været igennem det hele selv,” siger hun.

Noget af det, Enna står midt i, er, hvordan bivirkningerne ved behandlingen og sygdommen i sig selv ændrer hendes udseende. Enna har altid interesseret sig for tøj, hår og make-up, så det er hårdt at se de fysiske forandringer, fortæller hun.

”Når jeg vågner om morgenen, er min pude dækket af hår, som er faldet af i løbet af natten. Mine læber er også blevet smallere på grund af sygdommen. Udover at ramme min forfængelighed, blev det med læberne en konstant påmindelse om, at jeg er syg. Så jeg fandt en plastikkirurg, der forstår min sygdom, og som kan fylde mine læber til den størrelse, de

havde før. Når jeg er forkølet, trækker huden omkring dem sig sammen, så jeg har svært ved at smile. Det er vildt irriterende, men min læge siger, at det er normalt, at sygdommen går lidt amok, når man er sløj. Det kan jeg jo ikke rigtigt gøre noget ved.”

Lettelse afløst af dødsangst

Selvom Enna grundlæggende er afklaret med sin situation, har hun også dage, hvor hun synes, det hele ser sort ud.

”Jeg kan stadig synes, det er urimeligt, at jeg skal have den her sygdom. I foråret blev jeg også ramt af en dødsangst, som stadig lurer engang imellem.”

Når de mørke tanker melder sig, forsøger hun at acceptere dem – uden at give dem for meget plads. Men det er lettere sagt end gjort, så hun måtte have hjælp af sin psykolog.

Ifølge Hanne Würtzen er dødsangsten en tro følgesvend til kroniske sygdomme.

”Når man får en sygdom, man aldrig kommer af med, er det naturligt at få det, der kaldes dødsangst, som hænger sammen med frygten for ikke at nå at få indfriet sine forventninger til livet. På en måde kan man sige, at dødsangsten er en slags livsangst.”

Holder sin verden stor

Selvom Enna har et motto om, at hun stadig kan alt, så længe hun gør det med måde, er hun ikke blind for, at sygdommen har taget noget fra hende. Derfor våger hun nøje over det, der er tilbage.

Sygdommen har ud over huden også angrebet bindevævet i hendes spiserør, så hun spiser langsommere og meget mindre end andre.


”Fordi jeg spiser så lidt, spørger tjeneren altid, om maden er okay. Jeg har ikke lyst til at forklare, at jeg er syg, så jeg siger bare, at jeg ikke er så sulten. Men det er ubehageligt,” fortæller hun.

Psykolog Hanne Würtzen møder mange, hvis verden er blevet mindre, fordi de vil undgå ubehagelige situationer. For selvom det er godt at være åben, er det ikke sikkert, du har lyst til at tale med hvem som helst om, hvordan du har det lige nu. Hendes bedste råd er at formulere en sætning, du altid har ved hånden – og så



Systemisk sklerodermi

Systemisk sklerodermi er en sjælden, autoimmun gigtsygdom, der kan påvirke mange af kroppens organer ved at danne for meget bindevæv. Sygdommen giver stærke smerter, stram, fortykket hud og hævede, ubevægelige led.



*"Udredningen tog
hårdere på mig end at få
diagnosen. For nu kunne
jeg komme i behandling
og komme videre," siger
Enna Mehic. Forud lå et
halvt års udredning på
tre forskellige hospitaler,
og selvom beskeden var
hård, blev hun lettet over
at få en forklaring.*

Nogle gange ville Enna ønske, at hendes sygdom var tydelig på samme måde som et brækket ben, så hun ikke hele tiden skal forklare folk, hvorfor hun enten ikke kan gå så langt – eller at hun har ondt.

“Jeg har fundet ud af, at jeg er lige så meget værd, som jeg altid har været.

Enna Mehic

i øvrigt skynde dig at spørge tilbage, hvis du vil undgå at tale om dig selv.

“Det handler typisk om høflighed, når nogen spørger, hvordan det går. De forventer ikke en fyldestgørende forklaring, men vil gerne signalere, at de ser dig. Hvis du minder dig selv om, at intentionen er at være anerkendende, er det lettere at svare, at det går fint, selvom det måske ikke er helt sandt.”

Hvis man har erfaret, at en bestemt situation udløser det samme spørgsmål hver gang, fordi man skiller sig ud på grund af sin sygdom, kan man på samme måde formulere et kort og venligt svar. Det værste er at ende med at sidde derhjemme, fordi man ikke kan overskue den slags spørgsmål, som alene bundler i høflighed, anbefaler hun.

De elsker mig stadig

Med tiden er Enna begyndt at prioritere de relationer, der ikke behøver forklaringer, og som husker at tage hensyn.

“I starten var jeg bekymret for, om jeg skuffede dem, der holder af mig, fordi jeg er syg. Det hjalp at tale om

det, for det viste sig jo, at det kun foregik i mit eget hoved. Min kæreste ser mig på mine allerværste dage, og han elsker mig stadig. Mine forældre har også været der for mig hele tiden på en måde, der gør, at jeg ikke er i tvivl om, at de stadig elsker mig.”

Enna er sikker på, at hvis hun udstråler, at hun er okay med sin situation, vil folk også bedre kunne forholde sig åbent til den.

“Man skal ikke se mig som syg, men man må gerne vide, at jeg er det. Ellers har man heller ikke mulighed for at hjælpe,” siger hun.

Og hjælp er essentielt, når man har en kronisk og smertefuld sygdom, påpeger Hanne Würtzen, som gerne minder de pårørende om, at den kan gå begge veje.

“De fleste vil gerne hjælpe andre, fordi det er meningsfuldt. Som pårørende skal man ikke pakke den syge ind i vat og hensyn. Man skal huske, at den, som lever med en kronisk sygdom, stadig kan bidrage – og også ønsker at hjælpe. Måske ikke med praktiske ting på samme måde som tidligere, men ved at være der på andre måder,” siger hun.

Og Enna er da heller ikke i tvivl om, hvad hun vil sige, når hun møder en anden ung i samme situation som hende selv:

“Du kan sagtens finde tilbage til dit eget liv igen. Det skal bare være med måde. Selvom det hele føles håbløst lige nu, skal der nok komme balance i det”. ■

Alt det, du gerne vil vide

Når man får en gigtdiagnose, er der perioder, hvor spørgsmålene er mange – og svarene få.

I tæt samarbejde med mennesker, der selv har fået giggt for nylig, og en række dygtige eksperter har vi skabt et *Ny med giggt-univers* på Gigtforeningens hjemmeside. Her kan du både læse, lytte og se dig klogere på udredning, medicin, arbejdsliv, parforhold og meget mere. Selv om du har haft giggt i længere tid, kan du også få glæde af indholdet.

Projektet er støttet af Sygeforsikringen 'danmark'.

..... Se det nye univers her
www.gigtforeningen.dk/nymedgigt



Når gigten påvirker psyken

Med støtte fra Helsefonden inviterer Gigtforeningen til en liveudsendelse. Her har Gigtforeningens kommunikationschef, Natasja Dybmose, der selv har leddegigt, gæster i studiet til en snak om, hvordan det kan påvirke et menneske psykisk at få en kronisk gigtsygdom. Har du spørgsmål til eksperterne, kan du sende dem på forhånd til mlundsgaard@gigtforeningen.dk eller skrive i kommentarsporet på Facebook under udsendelsen.

Se med live på Gigtforeningens Facebook-side den 23. november kl. 16.

..... Liveudsendelsen kan bagefter ses på
www.gigtforeningen.dk/nymedgigt/udsendelse

800.000 danskere har giggt i 2030

Fremskrivning på baggrund af tal fra Statens Institut for Folkesundhed og Danmarks Statistik

Har du spørgsmål om medicin?

Så sæt dig klar ved skærmen, når vi har professor i reumatologi Merete Lund Hetland fra Rigshospitalet i studiet for at tale om medicin og giggt.

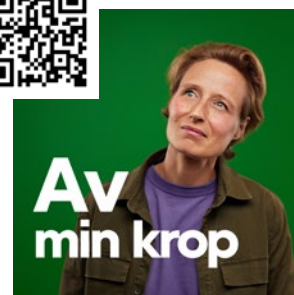
Har du spørgsmål, kan du sende dem på forhånd til mlundsgaard@gigtforeningen.dk eller skrive i kommentarsporet på Facebook under udsendelsen.

Se med live på Gigtforeningens Facebook-side den 28. november kl. 16.

..... Liveudsendelsen kan bagefter ses på
www.gigtforeningen.dk/nymedgigt/udsendelse

Ny podcastserie om smerter, træthed, medicin og psyken

Med støtte fra Sygeforsikringen 'danmark' og Helsefonden har Gigtforeningen produceret fire nye podcasts. I dem taler vores kommunikationschef, Natasja Dybmose, med forskellige sundhedsprofessionelle, der besvarer en lang række af de spørgsmål, hun selv manglede svar på, da hun fik leddegigt. Emnerne er smerter, træthed, medicin og den psykiske belastning ved at få en gigtsygdom. Find dem i *Ny med giggt-universet* eller ved at scanne QR-koden.



Behov for en handlingsplan

Vi har brug for en handlingsplan på muskel- og skeletområdet, præcis som der allerede findes for de to andre folkesygdomme, diabetes og kræft. Og så skal forebyggelse på muskel-skeletområdet tages seriøst. I dag er der intet krav til kommunerne om f.eks. træning for patienter med artrose i knæet. Selvom vi ved, at det kan udskyde eller helt aflyse operationer for mange.

Da jeg fik gigt

Når du får gigt, ændrer dit liv sig – både positivt og negativt. Mere rummelig, større selvindsigt og økonomiske bekymringer er blot nogle af erfaringerne.

Tekst: Maria Kornbeck Lundsgaard | **Foto:** Anton Iversen

Henrik Christensen, 52 år, leddegigt



■ Hvad var den største omvæltning ved at få gigt?

”At jeg ikke kunne de samme ting længere. Og at jeg havde afsindigt ondt.”

■ Hvad var det sværeste ved at få gigt?

”Accepten af, at min fremtid kommer til at se meget anderledes ud, end jeg havde regnet med. Det er særligt spekulationer om min økonomi, der har fyldt rigtig meget, fordi jeg ikke har samme indtægt længere. Det er ikke alene en helt fundamental bekymring – men også en bekymring om de små og store glæder i livet. Jeg ved for eksempel ikke, om jeg får råd til at komme på ferie igen.”

■ Hvad er det vigtigste, du har lært om dig selv?

”Jeg er blevet klogere på mange områder og har lært mig selv bedre at kende. Jeg har fundet frem til min rolige side, som jeg bruger, når jeg er ude i naturen og tage billeder.”

■ Hvornår føler du dig mindst og mest syg?

”Jeg føler mig mest syg, når jeg ikke kan noget som helst. Og føler mig mindst syg, når jeg har det godt og er sammen med venner i festligt lag.”

Per Dahl Pedersen, 54 år, artrose



■ Hvad var den største omvæltning ved at få gigt?

”Jeg er blevet mere rund, mere large og mere forstående, efter jeg har fået gigt. Jeg er mere rummelig og tålmodig over for mine kolleger og dem, der er omkring mig.”

■ Hvad var det sværeste ved at få gigt?

”Det var tiden inden, jeg kom ud på den anden side. Det er jo en livskrise, du står i, men det giver også en styrke, at du er kommet gennem det uvejrligt, det har været. Det er både en sejr – og en kæmpe tilfredsstillelse.”

■ Hvad er det vigtigste, du har lært om dig selv?

”Min formåen. Kroppen er utroligt stærk, og du kan behandle den rigtig dårligt. Alligevel formår den at komme gennem det. Det er fantastisk, at det kan lade sig gøre.”

■ Hvornår føler du dig mindst og mest syg?

”Jeg føler mig mindst syg, når det er sol og varme og sommer. Jeg elsker også foråret. Jeg har det værst, når det er regn og koldt og slud. Jeg får ondt, og jeg gider ikke rigtig noget.”

**Lene
Sørensen,
40 år, leddegigt**



■ **Hvad var den største omvæltning ved at få gigt?**

“At jeg skal planlægge alt. Tidligere var jeg mere impulsiv, men i dag kan jeg ikke overskue at stå i en ny situation, hvis der samtidig er for meget, jeg er i tvivl om. Når du har gigt, står du i en situation, du ikke har styr på. Og så bliver det endnu vigtigere at have overblik over det, du nu en gang kan have overblik over.”

■ **Hvad var det sværeste ved at få gigt?**

“Mit fokus er ikke på det svære. Men de dage, hvor jeg ikke kan helt simple ting som selv at tage tøj på, og jeg pludselig forstår, hvorfor ældre mennesker brokker sig over, at pålægspakkerne fra supermarkedet er så svære at åbne. Der kan jeg godt synes, det er svært.”

■ **Hvad er det vigtigste, du har lært om dig selv?**

“Jeg havde ikke forventet, at jeg ville blive et mere positivt menneske af at få gigt. Men det er jeg blevet, fordi jeg finder værdi i helt små ting nu. Jeg laver mange små aftaler med mig selv – for eksempel at jeg skal gøre i rent i den tid, to sange varer. Når det lykkes, ser jeg det som en succesoplevelse – og dem kan jeg have mange af i løbet af en dag.”

■ **Hvornår føler du dig mindst og mest syg?**

“Jeg føler mig mindst syg, når jeg er på arbejde og har energien til at gøre det godt. Eller når jeg er ude og hygge mig med venner eller ser en god håndboldkamp. Jeg føler mig mest syg, når inflammationen er i udbrud, mine led er helt stive, og jeg skal rende til kontroller på sygehuset hele tiden.”

**Rikke
Giselsson, 48 år,
pyrofosfatgigt**



■ **Hvad var den største omvæltning ved at få gigt?**

“Jeg har ikke før haft en tilstand i min krop, der har været uigenkaldelig, og det er den største ændring for mig. Det gør en forskel for den måde, jeg tænker om mig selv og min krop på.”

■ **Hvad var det sværeste ved at få gigt?**

“At være i en proces, der nogle gange er et skridt frem og to tilbage. Jeg skal selv finde grænserne og løsningerne, for der er ikke nogen, som kan give mig alle svarene. Det er dejligt, når det lykkes, men ekstra hårdt, når det ikke gør.”

■ **Hvad er det vigtigste, du har lært om dig selv?**

“Den vigtigste erfaring er, hvor afgørende det er at holde fast i, at ligegyldigt hvor håbløs en situation ser ud, så ændrer den sig. Den tilstand, du er i nu, er ikke den samme om 14 dage. Det gælder for alt i livet, men særligt i forhold til sygdom er det vigtigt at holde fast i, at det der er skidt nu, vil ændre sig.”

■ **Hvornår føler du dig mindst og mest syg?**

“Jeg tænker på en helt konkret situation, hvor jeg skulle lave æggeløb for mine nevøer og niecer. De var klædt ud i kostumer, jeg havde syet på min symaskine, og jeg var kaptajn Æggesnaps. Det fik mine tanker helt i ro, og det at være noget for dem gjorde, at jeg glemte, at jeg havde ondt. Jeg er mest påvirket af min sygdom, når jeg ser nogen danse. Det er jeg ikke sikker på, jeg kommer til igen – og det vil jeg gerne.”

Vil du høre Henrik, Per, Lene, og Rikke selv fortælle?

Se på www.gigtforeningen.dk/historier-om-gigt eller brug QR-koden



At hjælpe og støtte uden at glemme sig selv

Når et familiemedlem får en kronisk sygdom, påvirker det hele familien. Her giver Helene Haugland, specialsygeplejerske på Oslo Universitetssykehus, nogle gode råd til, hvordan du kan være en støttende pårørende – og samtidig passe på dig selv.

Tekst: Redigeret af Jette Lüthcke | **Tegning:** Anne-Sophie Helger

Som pårørende er man en vigtig ressource for sine nærmeste ved at yde omsorg og være med til at skabe tryghed og støtte i en turbulent tid. Men ifølge rådgiver og specialsygeplejerske Helene J. Haugland, Lærings- og mestringssenteret, Oslo Universitetssykehus er det vigtigt at være opmærksom på, at det også kan være belastende at være en nær pårørende.

”Det at være pårørende kan skabe urealistiske forventninger om, at man skal stille op, når personen, som er

“ **For at kunne tage os af den anden, må vi som pårørende tage vare på os selv først.**

Citat fra pårørende

“ **Det vigtigste for mig er åbenhed – at tale sammen, at passe på hinanden, at passe på mig selv.**

Citat fra pårørende

syg, har behov for hjælp. Og så kan opmærksomheden fjerne sig fra det faktum, at det også kan være belastende at være pårørende. Nogle kan opleve situationen så krævende, at de selv får behov for hjælp og nogen at tale med,” fortæller hun.

De nye roller kan påvirke jeres relation

De nye roller som ’patient’ og ’pårørende’ kan påvirke jeres forhold på godt og ondt. Det kan betyde, at I lærer hinanden bedre at kende, og at jeres forhold bliver styrket. Men det er ikke usædvanligt, at der skaber udfordringer i parforholdet og familielivet, når

en i den nærmeste familie bliver kronisk syg. I skal som familie skabe nye rutiner, familiedynamikken bliver en anden. Livet bliver mere uforudsigeligt, og det stiller store krav.

”Nogle pårørende føler, at de ikke slår til. Bekymringer for ens kære, kan fylde det hele, så man ikke vil belemre den anden med sine egne reaktioner og følelser. Måske tier man, fordi man ikke vil belaste sin partner ekstra. Dine egne behov kan virke så meget mindre end den syges. Og her gælder det om at stoppe op og spørge sig selv: Hvordan kan jeg være en støttende pårørende – og samtidig passe på mig selv?,” anbefaler Helene J. Haugland. ■

Tal med hinanden

- Selv om det ikke altid er enkelt, er det vigtigt at tale sammen.
- Øv jer i at kommunikere. Find et tidspunkt, der passer jer begge, hvor I er indstillet på at lytte til hinanden.
- Del jeres følelser og tanker, og prøv at acceptere situationen som den er nu.
- Prøv at forstå, hvordan det er, at være den anden – selvom det ikke er sådan for dig.

Hjælp eller kram

- Når du stiller spørgsmålet: "Har du brug for hjælp eller et kram", viser du, at du kan lytte uden at give gode råd – eller give omsorg.
- Ved at have en åben dialog uden bebrejdelser, kan I have en samtale, der opleves givende for begge parter.

Tag dig selv alvorligt

- For at kunne tage vare på andre, må man som pårørende tage vare på sig selv først.
- Find ud af, hvordan – og hvor – du finder dine pusterum? Er det i naturen eller ved at dyrke motion.
- Vær bevidst om dine tanker og sorter 'problem-tankerne' fra. Giv slip på det, du ikke kan gøre noget ved.
- Hav dig selv og dine behov mere i fokus. Søg hjælp, når du oplever, at det brænder på. F.eks. hos en ven, kollega eller fagperson. Som pårørende kan du også altid kontakte Gigtforeningens rådgivning.
- Og glem ikke humoren! I hverdagslivet og i forhold til hinanden. Livet kan være meningsfuldt, selvom det ikke blev helt, som vi havde forestillet os.



Reumatologens svar på dine medicinspørgsmål

Ved leddegigt er medicin en central del af behandlingen, og den kan give anledning til en masse spørgsmål. Her giver Gigtforeningens reumatolog, Henrik Skjødt, dig svar på nogle af dem, han hyppigst bliver stillet.

Tekst: Maria Kornbeck Lundsgaard | **Foto:** Jacob Ljørring



Hvorfor er methotrexat første valg ved leddegigt?

Fordi methotrexat (MTX) virker effektivt på en stor gruppe, kan tages sammen med andre lægemidler – og tåles af de fleste. Derfor lægger vi altid ud med MTX for at se, om patienten kan tåle det – og om det har nok effekt i sig selv.

Når du starter på MTX, bliver dosis trappet op over en periode, ofte inden for 1–2 mdr. Da der går 2–3 måneder, før effekten af MTX viser sig, kan det i mellemtiden være nødvendigt at give hurtigt virkende betændelsesdæmpende indsprøjtninger med binyrebarkhormon i de angrebne led. Binyrebarkhormon er effektivt til at dæmpe inflammation hurtigt.

Hvorfor kan jeg ikke få biologisk medicin med det samme?

MTX vil ofte være tilstrækkeligt, når man har leddegigt. Kun når man enten slet ikke har effekt eller har utilstrækkelig effekt af MTX, gives supplerende behandling som f.eks. biologiske lægemidler.

Hvorfor kan jeg ikke fortsætte med binyrebarkhormon?

Binyrebarkhormon har mange bivirkninger og undgås derfor i langtidsbehandling, hvor det er muligt, da der findes effektive lægemidler med færre bivirkninger.

Går mine smerter væk, når jeg får medicin?

Smerter, der er udløst af inflammationen, forsvinder typisk, når sygdommen er velbehandlet med anti-inflammatorisk behandling. Der kan dog være andre årsager til, at man har smerter, når man har leddegigt. Og så skal årsagen til dem behandles målrettet.

Hvor lang tid tager det typisk at finde den rette medicin?

Hvis du får MTX, går der 3–6 mdr., før man kan vurdere, om medicinen har tilstrækkelig effekt, og sygdommen dermed er velbehandlet – eller om din behandling med MTX enten skal suppleres med anden medicin. Eller om du skal prøve en helt anden behandling i stedet for.

Hvor længe skal jeg have medicin?

Så længe, det er nødvendigt. Har du ingen sygdomsaktivitet i et år, vil din reumatolog typisk forsøge at trappe dig langsomt ud af behandlingen. Hos nogle bliver sygdommen aktiv igen under nedtrapningen, og så er det nødvendigt at ændre dosis til det effektive niveau.

Findes der altid medicin, der virker for mig?

En meget lille gruppe kan enten ikke tåle eller har ikke gavn af medicin. Så taler man om, hvad der kan gøres i stedet. Det er uhyre sjældent, at vi som reumatologer slet ikke kan gøre noget for at hjælpe.

BESKYT DIG SELV MOD

PNEUMOKOK- LUNGEbetændelse

Pneumokok-lungebetændelse, er en potentiel farlig respiratorisk sygdom, der kan føre til indlæggelse.

Personer der har nedsat immunforsvar kan have særlig høj risiko for pneumokok-lungebetændelse. Uanset om det skyldes sygdom eller medicinsk behandling.

Selvom du tidligere er blevet vaccineret, kan det være nødvendigt med en ekstra vaccination for at være fuldt beskyttet.

Spørg din læge eller apotek om vaccination kan være en mulighed for dig.

www.lungebetændelse.dk

Scan koden med dit kamera på din mobiltelefon



Esben Munk lever
med urinsyregigt:

Mine tekster er som en offentlig dagbog

Tekst: Mathias Stampe Grønberg | **Foto:** Linda Johansen

“Som 19-årig fik jeg urinsyregigt i mine tæer. Det slog mig fuldstændig ud, for på det tidspunkt drømte jeg kun om at blive professionel skateboarder, og dér skal du virkelig bruge dine tæer. Til gengæld – som det måske er med livskriser – førte den mig ud ad en helt anden tangent. Hen til musikken.

Det blev en ny retning i livet. Jeg fandt hurtigt ud af, at jeg skulle skrive mine egne sange – og mente ikke, jeg kunne kalde mig selv en rigtig musiker, før jeg havde spillet live for første gang.

Inden for tre måneder stod jeg på en række værtshuse i Vestjylland, sang og spillede guitar. Det er fantastisk at stå på en scene og spille sine egne sange. Du blotlægger dig selv og er tvunget til at håndtere publikums reaktioner. Både når der bliver råbt ‘spil lige den med himmelhunden’, men også når de bagefter fortæller, hvor min sang har ført dem hen i deres minder eller drømme. Det giver mig virkelig et kick – at stå til ansvar for mine egne sange.

Først skrev jeg på engelsk, men nu kun på dansk. Jeg kender finurlighederne i mit modersmål bedre og føler, du kan høre forskel på, om en sang er skrevet af en, som tænker og drømmer på dét sprog.

At skrive på dansk er mere ærligt. Som en offentlig dagbog, hvor jeg kan gå tilbage og se, hvordan jeg havde det, da jeg skrev sangen. Jeg har fundet stedet, hvor jeg viser, hvem og hvad jeg er – uden at skamme mig. Det gør mig glad.” ■





Har du styr på DANBIO?

Selvom du er vant til at taste dine oplysninger ind i databasen DANBIO, når du sidder i ambulatoriet, vil du måske have glæde af den lille film, der beskriver formålet med databasen.

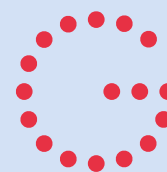
Find filmen på www.danbio.dk



Tid til et nyt boost på Sano?

Har du tidligere været på ophold på Gigtforeningens rehabiliteringscenter, Sano? Og oplevet, at selvom du havde de bedste hensigter, da du kom hjem, var det svært at fastholde de gode rutiner? Så kan du være kandidat til et opfølgende rehabiliteringsforløb, hvor I bygger videre på det fundament, du allerede har opbygget. Forløbet består af en forundersøgelse efterfulgt af fem dages indlæggelse.

Læs mere på www.sanocenter.dk/opfolgende-rehabilitering



Regulering af medlemskontingent

Fra den 1. januar 2024 reguleres Gigtforeningens medlemskontingent, så et personligt medlemskab fremover koster 340 kr. og et husstandsmedlemskab 480 kr. om året.

Støtter du gigtsagen med et regelmæssigt bidrag?

Hvis du ud over dit medlemskontingent støtter os med en fast beløb hver måned, bliver stigningen fordelt på alle dine betalinger. Det betyder, at du fra 1. januar 2024 som personligt medlem betaler 2,10 kr. mere om måneden og 5,40 kr. mere for et husstandsmedlemskab. Husk, at du får fradrag for dine bidrag op til 17.700 kr. om året (2023). Hvis vi har dit cpr-nummer, indberetter vi automatisk dine donationer til Skat. Den del af din støtte, som dit medlemskontingent udgør, er ikke fradragsberettiget.

Læs mere på www.gigtforeningen.dk/fradrag

TAK for din støtte

Vi bruger dine bidrag med omtanke – kun 2% af Gigtforeningens indtægter kommer fra det offentlige, og administrationsomkostningerne ligger på 5%. Så tak fordi din opbakning – den er helt afgørende for, at vi kan sikre fremskridt inden for gigtforskning, professionel rådgivning og aktiviteter til mennesker med gigt.

HELVEDESILD GØR HELVEDES ONDT

ANNOUNCE

**HVIS DU ER OVER 50 ÅR OG HAR LEDDEGIGT,
SÅ KAN DU VÆRE I ØGET RISIKO FOR AT UDVIKLE HELVEDESILD.
HELVEDESILD KAN FOREBYGGES MED VACCINATION.**

**Læs mere på ramtafhelvedesild.dk
eller scan QR koden**



© 2023 GSK group of companies or its licensor.
NP-DK-HZU-ADVT-230011 . 28.06.2023



Delta Park 37
DK-2665 Vallensbæk Strand
T +45 36 95 91 00
www.glaxosmithkline.dk

**Tal med din læge, vaccinationsklinik eller apoteketet
om, hvorvidt vaccination er relevant for dig**

Få en høretest i eget hjem

Hos Audionova lover vi god hørelse til alle. Og vi mener alle. Selv dem, der ikke har mulighed for at komme til os, kan nu få besøg af en audiologist, trygt i eget hjem, ganske gratis og uforpligtende. Vores mobile hørecentre kører over hele landet, og kommer gerne forbi dig eller en af dine nære, som har brug for hjælp til at høre bedre.

Alt klaret på ét besøg

Det er kun nødvendigt med et enkelt besøg for at afhjælpe dit høretab. Trygt og professionelt udfører vi høretesten i dine vante rammer, og du kan spørge audiologisten om alt det, du har brug for at vide. Under besøget tilpasser vi også de høreapparater, der passer bedst til dig. Det betyder, at du allerede hører bedre, når du siger farvel til vores audiologist. Nemt og ligetil.

Opfølgende service og justering

Hvis der bliver behov for at få justeret eller serviceret dine høreapparater efter køb, hjælper vi selvfølgelig med det. Du kan enten vælge at få besøg af vores mobile hørecentre igen, bruge vores myAudioNova app eller besøge os i ét af vores mere end 80 hørecentre, hvor vi er klar til at hjælpe dig. Vi er eksperter i at afhjælpe høretab og hjælper dig trygt igennem hele forløbet, til du hører godt igen.

Få mere information

Læs mere om AudioNova Mobilt Hørecenter på audionova.dk eller ring til vores kundeservice på 70 60 61 59 – også i weekenden.

Nyhed!

AudioNova Mobilt Hørecenter

- Alt klaret på ét besøg
- Et trygt og professionelt forløb hos dig
- Koster ikke ekstra



Book tid til et besøg allerede i dag

70 60 61 59





Er du en del af "Danmarks største kor"?

"Danmarks største kor" er Gigtforeningen nyeste kampagne, som skal få flere til at se gigten i øjnene og tale højt om det, så samfundet får øje på alle jer med gigt og de udfordringer, der følger med at have gigt!

Tekst: Freja Kierstein | **Foto:** & Co.

Du kender det nok. Det suk, støn eller prust, du helt automatisk giver fra dig, fordi dine led eller muskler er ømme. Måske kommer lyden, når du rejser dig fra sofaen, åbner en pålægspakke eller skal skære brød.

Det er de lyde, som "Danmarks største kor" synger i Gigtforeningens nyeste kampagnefilm, som skal få flere med gigt til at se deres gigt i øjnene og tale højt om den.

"Det er en farlig og udbredt misforståelse, at man ikke kan gøre noget ved gigt. For hvis man ikke gør noget ved sin gigt og sine smerter, bliver det bare værre og værre," siger Mette Bryde Lind, direktør i Gigtforeningen.

"Vi stønner mere, når vi bliver ældre"

"Når kroppen giver lyd fra sig, bliver vi måske bange for, at den er i forfald. At nu er vi i reparationsalderen. Og så har vi en forkert forståelse af, at det er der ikke noget at gøre ved. Måske får vi det endda også at vide af vores læge, og derfor bider vi det i os."

Men den opfattelse skal vi gøre op med, fastslår Mette Bryde Lind. For gigt er Danmarks folkesygdom nr. 1 – og påvirker allerede mere end 700.000 danskere.

"Vi håber selvfølgelig også, at alle jer, der allerede har set gigten i øjnene, vil være med til at tale højt om det. Så endnu flere ved, at der er faktisk noget at gøre – både den enkelte med gigt, men også lægen og beslutningstagerne." ■

Nikolaj Jacobsen og andre kendte ser gigten i øjnene

Både landstræner for håndboldherrerne, Nikolaj Jacobsen, skuespiller Henrik Lykkegaard og forfatter Lotte Heise står frem i forbindelse med kampagnen og fortæller om, hvordan de lytter til deres krop. Læs interviewet med Nikolaj Jacobsen på side 40.

Her kan du se kampagnevideoen

Kampagnen har kørt på TV2, men du kan stadig nå at se den på Gigtforeningens sociale medier. Vi har oprettet en særlig Instagram til kampagnen, hvor du både kan se videoen med koret og flere korte videoer med kendte med gigt. Find dem her.



Nyt håb gennem åndedræt og kulde

Åndedrætsøvelser og kuldeeksponering har de seneste år vundet indpas som behandlingsform. To af dem, der har fået øjnene op for åndedrættets og kuldens kraft er Søren Webber Clausen og Jimmy Saxbro, der begge har gigt.

Tekst: Villads Kirk Thomsen | **Foto:** Jacob Ljørring



Termometret viser, at luften er -3,1 grader og vandet 0,4 grader. Søren Weber Clausen (t.v.) og Jimmy Saxbro er taget til Hundige Havn for at bade i det iskolde vand. De to venner bruger åndedrætsøvelser og det kolde vand til at få det bedre med deres gigt og har nu begge været medicinfri i mere end 1½ år.



I 2022 var Søren og Jimmy indlagt samtidig på Gigtforeningens rehabiliteringscenter Sano i Skælskør. Det blev starten på deres venskab.

For fire år siden fik Jimmy at vide, at hans smerter i knæ, skuldre, håndled og fingre skyldes svær artrose. Han kunne intet og fik stærk smertestillende medicin, som ikke hjalp. Efter at han er begyndt på sine åndedrætsøvelser og kuldeeksponering, har han fået det meget bedre.



4 gode råd

Har du lyst til at afprøve vejtrækningsøvelser og kuldeeksponering, er her Søren og Jimmys råd:

1. Sæt eller læg dig, så du sidder behageligt. Træk vejret gennem næsen og helt ned i maven. Sænk tempoet og dyk ned i vejtrækningens rytme.
2. Dyb helst hele kroppen, enten i havet, en sø, et kar eller under bruseren. Hvis du synes, det er for koldt at begynde med den laveste temperatur, kan du gradvist justere den ned. Sørg for, at det kolde vand rammer brystkassen.
3. Find inspiration og viden. Enten hos en, der har erfaring med det kolde vand og åndedræt – eller på nettet.
4. Skaf dig et fællesskab, så du har andre, du kan dyrke åndedrættet og kulden med.

»



“Mine kammerater siger, at de ser en helt anden mand. De ser en mand med en ny glød. Den største forskel er, at jeg er blevet rolig. Før havde jeg et temperament som ti vilde heste, det har jeg ikke længere,” siger Jimmy.

Bedre livskvalitet til nydiagnosticerede

I sit ph.d.-projekt vil Luise Holberg Lindberg undersøge, om et samtaleforløb kan styrke evnen til 'self management' hos mennesker, der er nye med gig, så de bliver bedre til at tackle at være patient – og de udfordringer, der følger med.

Tekst: Dorte Rigmor Jungersen | **Foto:** Emil Hornstrup Jakobsen

? Hvorfor er projektet vigtigt?

En kronisk gigtsygdom giver mange frustrationer om fremtiden – og der meget nyt at navigere i. Er du ung, kan du bekymre dig for, om du fortsat kan gå i byen – og om du kan stifte familie. Er du midt i livet, kan du blive i tvivl, om du fortsat kan arbejde. Og for ældre, der aldrig før har været syge, kan kontakten med hospitalsvæsenet i sig selv være overvældende.

? Hvad har nydiagnosticerede brug for?

Forskningen viser, at patienterne især ønsker støtte fra sundhedspersonalet. Vi ved, at man får en bedre livskvalitet, hvis man kan håndtere konsekvenserne af at have fået en kronisk sygdom. Du skal lære at acceptere din tilstand og forstå, at det kræver en indsats at leve et godt liv med gig.

? Hvad består din forskning i?

Jeg arbejder med at udvikle et tilbud, der styrker evnen til at håndtere de fysiske, psykiske og sociale aspekter, som følger med en kronisk gigtsygdom. I et pilotprojekt har vi afprøvet et samtaleforløb, hvor deltagerne både fik individuelle samtaler med en sygeplejerske og gruppesamtaler, hvor de talte om livsstil, følgesygdomme og symptomer, men også om det, der fylder for dem.

? Hvad har I lært?

Bl.a. at deltagerne fandt tryghed i de individuelle samtaler med sygeplejerskerne. Når vi har de endelige resultater, skal de evalueres og forløbet tilpasses deltagerens behov – og dagligdagen i et reumatologisk ambulatorium. Og så skal det afprøves i et større lodtrækningsforsøg. ■





CV

Luise Holberg
Lindberg, 40 år

Sygeplejerske
med en sundheds-
faglig kandidat-
grad og nu ph.d.-
studerende på
Rigshospitalet

Fritid: Jeg har
mand, to børn
og to katte,
spiller basketball
og synes, det
er hyggeligt at
passe min have.



Jeg er ikke sådan én, der snakker med min omgangskreds om gigten

Selv om Nikolaj Jacobsen hverken kan gå lange ture eller spille bold i haven, fortryder han ikke sin spillerkarriere. Det fortæller træneren for det danske håndboldlandshold, som efter et langt liv i sportens tegn mærker et efterspil i knæ og fingre. I dag lever han med sin artrose og de begrænsninger, der følger med – og så drømmer han om et nyt knæ. Og lidt mere frihed.

Tekst: Emilie Kleding Rasmussen | **Foto:** Jesper Westley

Egentlig kom det ikke som en overraskelse for Nikolaj Jacobsen, da lægerne fortalte, at han sandsynligvis ville få artrose. Han var på det tidspunkt håndboldspiller på topplan og havde – flere gange – vundet både det danske og tyske mesterskab. Men i 2002 fik han en alvorlig bruskskade, og lægerne advarede ham: Efter operationen ville risikoen for artrose i knæet stige. Især hvis han blev ved med at spille.

“Men mit eneste fokus var bare at komme tilbage på håndboldbanen. Så jeg skænkede det faktisk ikke en tanke,” siger Nikolaj Jacobsen, der siden 2017 har trænet det danske herrelandshold.

Når han husker tilbage, gik der dog ikke længe, før de første konsekvenser begyndte at dukke op. Det knirkede lidt mere i knæet, mærkede han. Han følte en uro i benet, der var længere og længere om at falde til ro.

“Det kom snigende, men det vigtigste for mig var at udleve mine drømme og ambitioner og give den alt det, jeg havde, på banen. Og da artrosen ikke direkte påvirkede mit håndboldspil dengang, var det bare ikke noget, der fyldte, vil jeg sige ærligt. Det er nok ikke noget, du tænker over som ung,” siger den tidligere fløjspiller, som i flere år fortsatte karrieren på både landsholdet, i den tyske klub THW Kiel og siden som spillende træner i Viborg indtil 2007.

I dag har han artrose i sine fingre og knæ. Efter han stoppede som håndboldspiller, har det “været meget op og ned,” fortæller han.

“Faktisk er det gradvist blevet værre.”

At finde balancen er det sværeste

Fingrene gør ofte ondt om aftenen. Og Nikolaj Jacobsen kan ikke længere gå sig en lang tur eller løbetræne. Skiferier med sønnen »





Nogle gange er jeg da træt af at være så begrænset. Synes, det er træls, at jeg ikke kan spille fodbold med kammeraterne eller er nødt til at aflyse aftaler. Det kan da godt påvirke mit humør en gang imellem.

Nikolaj Jacobsen

og hyggekampe i haven er udelukket. Flyrejser er hårde, og at tage ud og se håndboldkampe er næsten det allerværste. For sidder han stille med bøjede ben, får han hurtigt ondt i knæet.

“Der er ret sjældent god benplads i sådan nogle håndboldhaller ...”

Det sværeste er dog at finde balancen, fortæller han. Mellem den ene dag at kunne en masse – og stort set ingenting den næste.

“Hvis jeg kan holde knæet i gang uden at belaste det for meget, fungerer det egentlig fint nok. Så når jeg mærker, at gigten bliver for irriterende eller gør ondt, træner jeg – og kan på den måde styre det lidt. Kunsten er så bare ikke at træne for meget. For lige så snart jeg belaster knæet lidt for meget, mærker jeg det. Og hvis jeg ikke belaster det nok, kommer smerterne også. Jeg har virkelig haft svært ved at finde den balance,” siger han og fortæller, at når det ikke lykkes, betaler han prisen om natten med murrende smerter.

Næsten det hele værd

Alligevel ønsker Nikolaj Jacobsen ikke, at han havde gjort noget anderledes. For så skulle han måske slet ikke have spillet håndbold – eller i hvert fald være stoppet tidligere. Og det var han ikke klar til.

“Jeg ville gøre det hele én gang til. For de oplevelser, jeg har fået – kampene, kammeratskabet på et hold og alle venskaberne ... Altså, det er jo det, der har præget mig og gjort mig til den, jeg er i dag. Og det ville jeg ikke have været foruden,” siger han og

tilføjer lidt efter:

“Jeg ved ikke, om det har været det hele værd. Men tæt på.”

Som professionel sportsudøver ved man nemlig godt, at der er en pris at betale for al den hårde træning og de fysiske belastninger, kroppen i årevis bliver udsat for. Som betyder, at mange håndboldspillere får artrose på et tidspunkt. Og som – i en eller anden grad – nok hører med til at dyrke idræt på topplan, mener landstræneren.

“Det afholder i hvert fald ikke de unge fra at udleve deres drøm, og jeg hører ingen, som vil opgive sporten på grund af fremtidsudsigterne. Det er bare ikke noget, vi i vores verden taler om overhovedet.”

Træls ikke at kunne spille fodbold med kammeraterne

På de rigtig dårlige dage kan prisen dog være barsk. På de dage ligger Nikolaj Jacobsen med benet strakt ud og sit knæ hvilende på en pude. Gør det meget ondt, tager han stærk smertestillende medicin.

“Nogle gange er jeg da træt af at være så begrænset. Synes, det er træls, at jeg ikke kan spille fodbold med kammeraterne eller er nødt til at aflyse aftaler og sige: Det kan jeg ikke i dag, fordi mit knæ er dårligt. Det kan da godt påvirke mit humør en gang imellem.”

“Men omvendt har jeg også lært at leve med det og at kende mine begrænsninger. At gøre ting med måde. Som sagt er der ikke noget, jeg har fortrudt – jeg har vidst, hvad jeg er gået ind til, og hvad



CV

Nikolaj Jacobsen, 51 år

Tidligere håndboldspiller. Har bl.a. spillet i klubberne GOG og THW Kiel samt på det danske landshold

Tidligere træner i en række danske klubber og chefræner for den tyske bundesligaklub Rhein-Neckar Löwen

Har siden 2017 været lands-træner for herrelandsholdet og vundet VM-guld i både 2019, 2021 og 2023

Bor på Thurø med sin kone og deres tre børn

I 1998 scorede han 15 mål i en kamp mod Grækenland og har dermed rekorden for flest scorede mål i en landsholdskamp. Alt i alt står han som spiller bag 584 mål for det danske landshold.



Nikolaj Jacobsen ville ikke have været håndbolden og alle de venskaber, han har fået igennem den, foruden. Også selv om han i dag betaler prisen med artrose i fingre og knæ.

der ventede mig. Derfor er det heller ikke noget, jeg sidder og piver over!”

På sin vis har Nikolaj Jacobsen da også været heldig, synes han. Både fordi det kunne have været meget værre, og fordi han som spiller og træner hele tiden har haft dygtige læger omkring sig. Måske er det derfor, han ikke støtter sig til andre, når det er svært. Måske er det bare sådan, han er. I hvert fald er hans artrose noget, han tager vare på selv, fortæller han.

“Jeg er ikke sådan en, der går og snakker med min omgangskreds om det. Det fikser jeg selv.”

Nyt knæ en lettelse

Sidste år tog han en svær, men nødvendig beslutning. For i hans venstre knæ – det knæ, han i 2002 fik en bruskskade i – blev artrosen værre og værre. Nætterne var det sværeste. Med lange, summende og irriterende smerter, han ikke kunne komme af med.

“Til sidst havde jeg virkelig svært ved at sove. Ja ... det var lidt tungt,” siger han.

Han havde trukket den længe, men knæet var slidt op, og der var ikke mange valgmuligheder tilbage. Nu var det tid til at få et nyt – noget Nikolaj Jacobsen ellers frygtede.



“I starten skulle jeg selvfølgelig lige føle mig tryk ved, om det nu sad ordentligt fast. Men lægerne har gjort et fantastisk godt stykke arbejde. Det sidder, som det skal, og jeg har meget færre smerter. Det har bare været en lettelse.”

Efter operationen har han heller ikke lige så ondt efter motion, som han plejede, siger han og forklarer, at det nye knæ skal bevæges, bøjes og holdes i gang – ellers bliver det stift. Derfor træner han på en crosstræner eller trappe-maskine to til fire gange om ugen for at holde det ved lige.



Det vigtigste for mig var at udleve mine drømme og ambitioner – og give den alt det, jeg havde, på banen.

Nikolaj Jacobsen

Goddag til flyrejser og håndboldkampe

Selv om hans højre knæ er langt bedre, end det venstre var, gør det stadigvæk ondt hver eneste aften. Netop derfor tænker han, at det også skal udskiftes inden for de næste par år. Der er dog en udløbsdato på nye knæ, og derfor trækker han den, så længe han kan.

“Jeg går i hvert fald ind til den næste operation med noget større optimisme, end jeg gjorde første gang. Og hvis resultatet bliver det samme, vil jeg være meget glad,” siger Nikolaj Jacobsen, som håber på en tilværelse uden at skulle tage helt så meget hensyn til artrosen. Hvor han kan ligge på den side, han nu engang har lyst til. Og hvor han kan klare både flyrejser og at være ude og se håndboldkampe på tilskuerrækkerne.

“Den dag, jeg får det nye højre knæ, siger jeg forhåbentlig også goddag til noget af det, jeg har savnet,” siger han og beskriver sit drømmescenarie:

“Jeg kunne da godt tænke mig at spille lidt hyggehåndbold i haven og fodbold med kammeraterne igen. Bare en gang i mellem.” ■

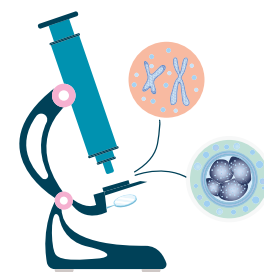
“Især da jeg fik at vide, at der skulle et langt søm ned i mit skinneben, så det kunne sidde fast. Altså hvad nu hvis det ikke blev godt? Ville jeg så blive forhindret i at gøre nogle af de ting, jeg trods alt stadigvæk kunne? Jeg synes, det var en virkelig svær beslutning,” siger han og tilføjer straks:

“Men lad mig sige det sådan: Havde jeg kendt resultatet før, ville jeg have fået foretaget den operation for længe siden.”

For den 51-årige landstræner har det nye, kunstige knæ nemlig været “fantastisk,” fortæller han begejstret. Artrosen er væk, og behovet for smertestillende er dalet gevaldigt.

Vi støtter forskningen

Gigtforeningens forskningsråd mødes fire gange om året for at behandle forskningsansøgninger. Her kan du læse en kort beskrivelse af nogle af de projekter, der har fået støtte.



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

1. reservelæge Maren Høgberget Kalisz, Afsnit for Højt Specialiseret Reumatologi, Rigshospitalet har modtaget **250.000 kr.** til at sammenligne effekten af styrketræning i forhold til udholdenhedstræning hos patienter med Sjøgrens syndrom, der er plaget af fatigue. Projektet forventes afsluttet i efteråret 2026.



Læge og ph.d.-studerende Julie Inge-Marie Helene Borchsenius, Hjerte-medicinsk Forskning, Herlev og Gentofte Hospital har fået et forskningsstipendium på **1.150.000 kr.** til at undersøge risikoen for hjerte-kar-sygdom hos patienter med inflammatorisk gigt. Stipendiet, der skal munde ud i en ph.d.-afhandling, forventes afsluttet i juni 2026.

Overlæge, professor Lene Wohlfahrt Dreyer, Reumatologisk Afdeling, Aalborg Universitetshospital har modtaget **300.000 kr.** til et projekt, hvor forskerne ved hjælp af unikke data fra forskellige databaser vil forsøge at nedbringe antallet af alvorlige infektioner hos patienter med leddegigt, lupus og småkarsvaskulitis. Projektet forventes afsluttet ved udgangen af 2025.



Videnskabelig assistent Alexander Jahn Jensen, Arbejdsmedicin, Aarhus Universitetshospital har fået tildelt et forskningsstipendium på **998.110 kr.**, så han kan kortlægge forekomsten af artrose og fysiske arbejdsbelastninger ved alle jobtitler i Danmark. Han skal også se på sammenhængen mellem fysiske arbejdsbelastninger og udvikling af artrose. Projektet, der skal ende med en ph.d.-afhandling, forventes afsluttet i august 2026.

Overlæge Thomas Krøigård, Neurologisk, Odense Universitetshospital har modtaget en donation på **108.600 kr.** til at undersøge 50 patienter med fibromyalgi for nervebetændelse. Projektet forventes afsluttet i januar 2024.

Læge og postdoc Stinne Ravn Greisen, Institut for Biomedicin, Aarhus Universitet har fået **119.500 kr.** i projektstøtte til i samarbejde med Aalborg Universitetshospital at undersøge, om det er muligt at nedtrappe den biologiske behandling hos patienter med en gigtsygdom i ro. Projektet forventes afsluttet i foråret 2024.

Læge og ph.d.-studerende Mads Lamm Larsen, Led- og Bindevævssygdomme, Aarhus Universitetshospital har modtaget **150.000 kr.** til at undersøge, hvorfor personer med lupus (systemisk lupus erythematosus) har en øget risiko for at danne blodpropper. Projektet forventes afsluttet i slutningen af 2025.



Afdelingslæge og postdoc Esben Uggerby Næser, Led- og Bindevævssygdomme, Aarhus Universitetshospital har fået **104.700 kr.** til at undersøge forekomsten og sværhedsgraden af åreforkalkning i hjertets kranspulsåre hos patienter med systemisk sklerodermi. Projektet forventes afsluttet i oktober 2023.

Har du symptomer på COVID-19, og er du i øget risiko for et alvorligt forløb? Så anbefaler sundhedsmyndighederne, at du tager en test.

Kontakt din læge hurtigst muligt, hvis du tester positiv. Lægen kan vurdere, om du bør tilbydes behandling.



Læs mere her



Bechterewprisen 2023 til Center for Viden om Gigt



Årets Bechterewpris, der uddeles af Foreningen for Rygsøjlegigt og Morbus Bechterew gik i år til Center for Viden om Gigt på Dansk Gighthospital. Begrundelsen er bl.a., at centret vil medvirke til at gøre Danmark til det bedste land i verden for mennesker, der lever med en gigt-sygdom. Ud over æren og et diplom følger 30.000 kr.

Kender du en ildsjæl?



Gigtforeningen uddeler en gang om året Ildsjæleprisen til en person, der gør noget særligt for mennesker med gigt. Og du kan være med til at bestemme, hvem der skal hædres. Så kender du en, du synes fortjener en særlig anerkendelse for sit arbejde for gigtsagen, kan du sende din indstilling senest den 15. januar 2024. Prisen uddeles på vores årlige repræsentantskabsmøde i maj og består af 15.000 kr. og en skulptur af kunstneren Leif Sylvester.

... Du kan indstille din kandidat her: www.gigtforeningen.dk/indstil-kandidat

Hvordan mit engagement i Gigtforeningen har været med til at øge min livskvalitet ...



Så er det nu, du skal til tasterne

Der er nemlig lige en måned til deadline for den årlige skrivekonkurrence om Edgar Stene-prisen. Skriv en tekst om, hvordan dit engagement i Gigtforeningen har været med til at øge din livskvalitet. Deadline er 15. december 2023.

... Læs mere her www.gigtforeningen.dk/edgarstene



Husker du at få pensionistrabat?

Som folke- og førtidspensionist kan du få rabat på en lang række museer, i forlystelsesparker og hos DSB.

Husk at spørge ved indgangen, eller tjek stedernes hjemmeside.

Hvis du skal fremvise legitimation:

- Er du førtids- eller folkepensionist, udleverer nogle kommuner et pensionistbevis, som fås i Borgerservice.
- Seneste brev fra Udbetaling Danmark kan bruges som dokumentation.
- Er du under 67 år og får førtids-, senior- eller tidlig pension, kan du få et DSB Legitimationskort gratis i DSB Salg & Service og 7-Eleven på stationerne. Hør om betingelserne, eller søg på legitimationskort på www.DSB.dk

HYDROGENRIGT VAND MED ANTIOXIDANTER

"Allerede efter 6 uger var både hævelse, ømhed og smerter meget aftaget. I begyndelsen af august kunne jeg igen fiske mine nøgler op af lommen uden problemer."

- Karin Kjær



Læs hvordan hydrogenrigt vand hjalp Karin her



www.iwater.dk

[@iwaterdenmark](https://www.instagram.com/iwaterdenmark)

10 tænder på
4 implantater fra
94834,-*

*Ved medlemskab af "danmark" med anciennitetsfordele i Gruppe 1 og Gruppe 2 er prisen kun **52.634,-**

25 års erfaring med
implantatbehandling

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



1 implantat med krone
19.648,-**

** Ved medlemskab af "danmark" med anciennitetsfordele i Gruppe 1 og Gruppe 2 er prisen kun **9.998,-**

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

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.

Lito® Hyben



For leddenes bevægelighed

Lito® Hyben

Med egne placebokontrollerede forsøg, der dokumenterer at hyben hjælper til at vedligeholde leddenes bevægelighed.

Forhandles eller bestilles hos Apoteker, Helsekostbutikker og Matas. Shop hele sortimentet på Hyben Vitals

www.litohyben.dk



Du kan ringe til os mandag-torsdag kl. 9-15 og fredag kl. 11-14 på tlf. 39 77 80 80.



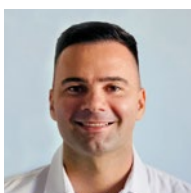
Fysioterapeut
Line Marvits



Ergoterapeut
Tine Lund Larsen



Fysioterapeut
Trine Majlund Vestbo



Socialrådgiver
Nebojsa Kostic



Sygeplejerske
Nanna Bacci Hartz
(ikke tirsdag)



Socialrådgiver
Helga Madsen
(ikke tirsdag)

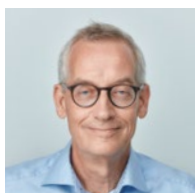
Du kan også spørge:



Advokat
Anne Trankjær
Tlf. 39 77 80 97
Torsdag kl. 9-15



Kostvejleder
Henriette Thorseng
Tlf. 39 77 80 96
Onsdag kl. 9-15



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

Spørgsmål til Gigtforeningens rådgivning:

Hvad betyder det for min gigt, at jeg ryger?

Jeg har røget i mange år og har cigaretterne som små lyspunkter i løbet af dagen. Jeg føler, at jeg i forvejen giver afkald på så meget på grund af min leddegigt. Men jeg ved jo også godt, at det er usundt. Hvordan hænger rygning og gigt egentlig sammen?



Svar fra Gigtforeningens rådgivning

Det er et godt – og meget vigtigt – spørgsmål, du stiller. For at ryge handler ikke kun om afhængigheden af tobakken. Der er flere former for afhængighed på spil: Både den sociale afhængighed, den psykologiske og ikke mindst den biologiske. Alt det kan du læse mere om på de næste sider.

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

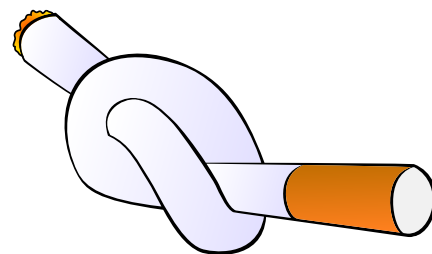
Svar fra Gigtforeningens reumatolog, Henrik Skjødt



Der findes overvældende beviser for de negative sundhedsmæssige konsekvenser af rygning generelt. Og har man en gigtsygdom, ved vi fra forskningen, at rygning spiller en væsentlig rolle:



- Rygning øger risikoen for kræft, hjerte-kar-sygdom og diabetes hos alle mennesker.
- Gigtaktiviteten – altså symptomerne og funktions-tabet – kan forværres, når du ryger.
- Risikoen for at få en hjerte-kar-sygdom, som i forvejen er øget ved en række gigtsygdomme, stiger yderligere, når man ryger.
- Rygning kan nedsætte effekten af den medicin, du får mod din gigt. For eksempel lægemidler, der gives til de sværest ramte gigtpatienter, biologiske lægemidler som TNF-hæmmere (f.eks. *adalimumab*, *etanercept* osv.).
- Rygning kan øge risikoen for bivirkninger ved lægemidler, herunder den gigtmedicin, der gives til de sværest ramte gigtpatienter: JAK-hæmmere (f.eks. *baricitinab*, *tofacitinib* osv.).
- Mange har gavn af hjælp til at bryde rygevanen. Hvis man samtidig bruger nikotinprodukter i en periode, forbedrer det chancen for at blive røgfri. Udskifter du tobakken med nikotinprodukter, bør du om muligt trappe ud af dem igen, da vi ikke kender betydningen for helbredet af længerevarende brug af nikotinerstatning.



75 %

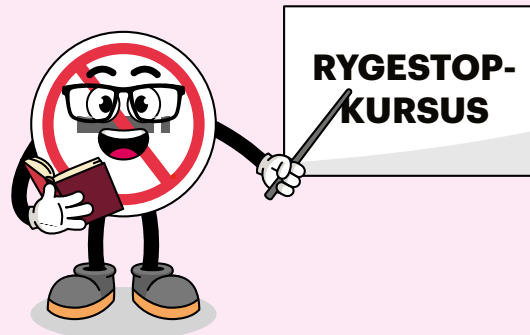
af dem, der ryger dagligt, ønsker at stoppe.

Kilde: Danskernes rygevaner, SST 2022

Svar fra Gigtforeningens socialrådgiver Nebojsa Kostic



Rygestopkurser er oftest gratis, men du skal selv betale den rygestopmedicin, som kan hjælpe mod abstinenser. Noget rygestopmedicin er på recept, og her kan du måske få et tilskud ud over det, man får fra sygesikringen. Ring og tal med os i Gigtforeningens rådgivning.





Svar fra Gigtforeningens sygeplejerske, Nanna Bacci Hartz

Nikotin har en meget kompleks effekt på kroppen og hjernen, som desværre betyder, at man ret hurtigt bliver fysisk afhængig. Og den afhængighed er vigtig ikke at underkende. Herudover kan der også være noget positivt og socialt forbundet med at ryge. Du får en lille velfortjent pause og en snak med andre - ligesom det kan føles, at cigaretten er en form for belønning.

Listen over de helbredsmæssige fordele ved at holde op med at ryge, også når man har gigt, er lang og veldokumenteret. Men derudover er her nogle anbefalinger, som forhåbentlig kan gøre det nemmere for dig:

- Rygestop er svært alene, så bed om hjælp. Heldigvis er der masser af hjælp at hente.
- Hav fokus på, hvad du gerne vil opnå. Hvis du ikke kan se målet for dig, bliver det sværere at holde motivationen. Målet vil være forskelligt - at spare penge, mindre inflammation, færre smerter, bedre kondition, bedre lugte- og smagssans, bedre ansigtskulør osv.
- Hvilke fordele får du ved at holde op? Hav dem for øje.
- Hvilke belønninger vil motivere dig?
 - » Skal pengene gå til sjov og ballade?
 - » En ferie, en buket blomster, en biografbillet?
 - » Lav delmål, så belønningen ikke kommer for langt ude i fremtiden.
- Læg en plan. Holder den ikke, så juster den. Giv ikke op.



Her kan du få hjælp til at kvitte tobakken:

- STOPlinien er et gratis telefonisk rygestoptilbud over hele landet. Ring til 80 31 31 31 (eller SMS til 1231, så bliver du ringet op) og tal med en af de erfarne rygestoprådgivere.
- På www.stoplinien.dk kan du se, hvad din kommune tilbyder.
- Ekvit er et gratis online-rygestopkursus. www.ekvit.dk
- XHALE er for unge under 25 - og dækker også afvænning af snus. <https://xhale.dk>





Hold varmen med

ROYAL ANGORA

Angora uld-undertøj af bedste kvalitet, så du kan holde varmen på en naturlig og behagelig måde.

Se det brede udvalg og køb på hjemmesiden: www.camette.dk

Brug rabatkoden:

"Angora" og spar 20%



Ring gerne på tlf.: 7547 0555 hvis du har spørgsmål, eller ønsker at afgive en ordre.

Camette A/S, Lillebæltsvej 47, 6715 Esbjerg N, www.camette.dk



Dame undertrøje uden ærmer | **299,-**



Dame benklæder med korte ben | **299,-**

BIOFROST® EFFEKTIV SMERTELINDRING



BIOFROST® er 100% vegansk og uden: farve, parfume, hormonforstyrrende stoffer og parabener.

BIOFROST® RELIEF™ GEL

Sænker hudens overfladetemperatur og aktiverer kroppens kuldereceptorer, hvorved smerten kan lindres.

BIOFROST® ACTIVE™ GEL

Unik kulde-/varme effekt som aktiverer hjernens termoreceptorer, hvorved smerten kan lindres.



Koldterapi til lindring af fysiske smerter

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



KØBES PÅ DIT LOKALE APOTEK ELLER NÆRMESTE HELSEKOSTFORRETNING



Gigtforeningen
ønsker LedSagers
læsere glædelig
jul og godt nytår!

Stegt andebryst med ovnbagte rodfrugter

4 personer

Det skal du bruge

- 500 g rødbeder
 - 500 g gulerødder
 - 400 g persillerødder
 - 400 g rosenkål
 - 200 g rødløg
 - 2 spsk. olivenolie
 - 2 tsk. tørret timian
 - 1 tsk. groft salt
 - Salt & peber
-
- 600 g andebryst

Sådan gør du

1. Skræl og rens grøntsagerne. Skær rødbeder i kvarte og derefter i ½ cm tykke skiver. Skær gulerødder og persillerødder i stykker på 2 x 2 cm. Skær rødløg i både på 1½ cm. Lad rosenkålene være hele.
2. Bland olivenolie, timian, salt og peber i en stor skål, og vend grøntsagerne i marinaden. Læg bagepapir i en bradepande, og hæld grøntsagerne i. Bag dem i ovnen ved 200 °C i ca. 35 minutter, så de stadig har bid.
3. Rids skindet på andebrysterne i rudemønster med en skarp kniv. Krydr med salt og peber, læg dem på skindsiden på en stegepande, og steg ved kraftig varme i ca. tre minutter. Skru ned for varmen, og steg videre ved middel varme i ca. 10 minutter, til skindet er gyldent.
4. Vend andebrysterne, og steg dem på kødsiden ved middel varme i 6–8 minutter; lidt længere, hvis du ønsker kødet gennemstegt.
5. Tag andebrysterne af panden, og lad dem hvile 5–10 minutter, før de skæres i skiver.

Tip

- Den tørrede timian kan erstattes med 1 tsk. honning og 1 spsk. lakridspulver. Du bør dog være opmærksom på ikke at spise for meget lakrids.
- Server de ovnbagte rodfrugter sammen med rester af juleanden eller flæskestegen.

Småkager med lakrids og pistacienødder

Ca. 80 stk.

Det skal du bruge

- 100 g lys sirup
- 100 g sukker
- 100 g smør
- 250 g hvedemel
- ½ spsk. natron
- 3 spsk. lakridspulver
- 35 g groft hakkede pistacienødder

Sådan gør du

1. Kom sirup, sukker og smør i en gryde, og varm op, til det er smeltet. Afkøl, til det er håndvarmt.
2. Tilsæt hvedemel, natron, lakridspulver og pistacienødder, og ælt dejen sammen. Rul dejen til to pølser på hver 20 cm, og læg dem i køleskabet i mindst tre timer.
3. Skær pølserne i ½ cm tynde skiver, og læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir.
4. Bag småkagerne i ovnen ved 200 °C i ca. seks minutter. Afkøl småkagerne på en bagerist, og opbevar dem i en kagedåse med låg.

Danmarkskort over vindere i Gigtforeningens lotterier 2023

Vi mangler at trække 22 vindere i år – skal du være én af dem?

Spil med her
lotteri.gigtforeningen.dk

Når du spiller med, er du med til at støtte forskning i gigtsygdomme, og samtidig har du mulighed for at blive en af de heldige vindere.



TRÆKNINGSLISTE FORÅRSLOTTERIET 2023

Tak til alle, der deltog i Forårslotteriet 2023 – og et stort tillykke til de heldige vindere. Alle gevinster er skattefrie, og alle vindere har fået direkte besked.

Kontantpræmie, 100.000 kr.

13152896

Kontantpræmie, 10.000 kr.

61827813

Kontantpræmie, 50.000 kr.

76171962

Kontantpræmie, 5.000 kr.

86685693

Kontantpræmie, 25.000 kr.

4195580

Kontantpræmie, 1.000 kr.

7881641 23907476 35240464
64714926 69862298



Ekstratrækningen, 5.000 kr.

85892019

Læs mere om Gigtforeningens lotterier på www.gigtforeningen.dk/lotteri

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 <https://webshop.gigtforeningen.dk>, hvor du kan se hele udvalget og købe de ønskede produkter.

OBS. Alle priser er ekskl. fragt. Det er ikke længere muligt at købe produkter fra webshoppen på Gigtforeningens adresse i Gentofte.

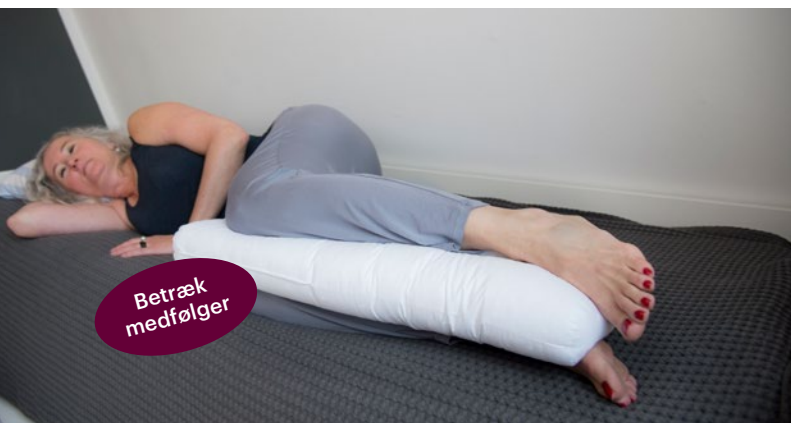
Brug kode
5XM9C232 for
at få **15 % medlems-**
rabat på alle varer
i webshoppen!

Læg en pude mellem knæene

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

Pris: 749 kr.

Medlemspris: 637 kr.



Lynlåsringe

Lynlåsringe kan være en stor hjælp i hverdagen for at opnå et bedre og bredere greb, når du f.eks. skal lyne din jakke, taske, dine bukser eller sko. Lynlåsringen fæstnes let på lynlåsgrebet og gør hverdagen lidt nemmere for dig.

Pris: 75 kr.

Medlemspris: 64 kr.



Støttepude til bedre søvn

Den faste pude, Comfort-C fra Fossflakes, støtter kroppen, så dine muskler og led kan slappe af, og du får en bedre sovstilling og dermed en bedre nattesøvn. Du kan bruge puden, hvis du sover på siden og gerne vil have støtte til din ryg, din lænd og dit bækken, eller når du sover på ryggen og gerne vil have et ekstra løft under skuldrene. Puden kan også bruges som støtte under benene. Den måler 90 cm fra den øverste del af pudens c-form til den nederste kant.

Pris: 799 kr.

Medlemspris: 680 kr.



Spar på kræfterne!

Ledningsfri og effektiv minihakker fra Håws er en rigtig god hjælp og aflastning i hverdagen, så du undgår stillinger, der belaster dine hænder og håndled. Minihakkeren sparer både tid og kræfter i køkkenet og gør det nemt at hakke grøntsager, frugt, nødder og krydderurter. Den er nem at skille ad og har praktiske store knapper.

Pris: 999 kr.

Medlemspris: 850 kr.



Bælte uden huller

Bælte har et trinløst fjederlåsesystem, der gør det nemt og hurtigt at åbne og lukke spændet. Remmen føres igennem spændet og låser i den ønskede position. Nemmere kan det ikke være. Det elegante bælte er fremstillet i sort læder. Leveres i flot gaveæske.



Pris: 449 kr.

Medlemspris: 382 kr.

Rheumatic Pen – god at skrive med

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 skriver. Kuglepennen har en hætte, der beskytter spidsen og forlænger dens levetid.



Pris: 119 kr.

Medlemspris: 102 kr.

Træn dine fødder og hænder

Med dette fod- og håndtræningskit kan du træne og massere dine fødder og hænder nænsomt og effektivt. Perfekt til dig, der vil have en let træning ind i hverdagen, som ikke kræver for meget, og hvor effekten er stor. Tag træningssettet med på ferien eller i tasken, så du altid har det lige ved hånden. Der er vedlagt en folder med øvelser i stofposen. Se også træningsvideoerne på www.gigtforeningen.dk/traeningskit.

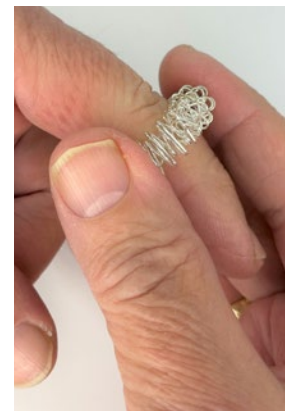


Pris: 149 kr.

Medlemspris: 127 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 hævelsen. Pakken indeholder tre små og en stor massagering samt et ark med øvelser.



Pris: 149 kr.

Medlemspris: 127 kr.

LYT TIL DIN KROP



Gigtforeningen

RÅDGIVNING · TRÆNING · FORSKNING

