

# Bekhterever'n

Nr. 1 / 2015 • 31. årgang

Crohn-prinsessen  
Mestre kronisk utmattelse  
Mindre smerter med basseng  
Biologiske medisiner i utlandet



# I dette nummeret av Bekhterever'n



Ingrid Anette Hoff Melkersen stiller på modelloppdrag med stomiposen synlig på magen. Tarmsykdommen stopper ikke trønderjenta, som blogger og holder foredrag om livet med Crohns sykdom. Side 5



Det er mulig å mestre kronisk utmattelse. Balanserte tilrettelagte aktiviteter og påfyll av energikapsler er noen av rådene ekspertene gir. – Hopp på de tankebussene som tar deg dit du skal, sa psykologene under et dagsseminar i Oslo. Side 34



Gruppedeltagere som får behandling i oppvarmet basseng forteller om mindre smerter, trøtthet og stivhet. I tillegg blir de mer aktive i hverdagen. Det er også en foretrukket behandlingsform for mange pasienter, viser en ny norsk studie. Side 23



Skal du flytte utenlands har du rett på å ta med deg biologiske medisiner for et helt år om gangen. Men du må være frivillig medlem av norsk folketrygd og legen må bekrefte utenlandsoppholdet. Side 16

- Side 4 Redaktørens hjørne
- Side 5 Crohn-prinsessen ingen kan målbinde
- Side 9 Aktiv tarmsykdom forbindes med lavt D-vitamin
- Side 12 Lavere uføregrad gir også rett på uføretrygd
- Side 13 Fysisk form reduserer risiko for hjertesykdom
- Side 15 Økonomisk bidrag til medisiner på hvit resept
- Side 16 Biologiske medisiner og flytte til utlandet
- Side 18 Kombinasjon kan gi bedre effekt av medisiner
- Side 19 Switch ved bivirkninger gir ofte best resultat
- Side 20 Gigangrabatt på biotilsvarende medisin
- Side 21 Ingen økning til behandlingsreiser i Statsbudsjettet
- Side 22 Bassengbehandling gir mindre smerter og tretthet
- Side 24 SMS-rapportering inn i forskningen
- Side 25 Tanker: Nissen på lasset
- Side 26 Særfradrag på skatten forblir uendret to år til
- Side 27 Særfradraget for uførhet opphører
- Side 28 Dette kan du trekke fra som særfradrag på skatten
- Side 32 Seminar om kronisk utmattelse: – Hopp på riktige tankebusser!
- Side 34 CT skal aldri være et førstevalg
- Side 35 Flere pasienter med psoriasisartritt i Hordaland
- Side 36 Hverdagsbekhterever'n: Fikk motivasjon og bedre form med personlig trener
- Side 39 Landets første fulltidsprofessorat i ergoterapi
- Side 40 Foreslår rett til kontaktlege for alvorlig syke
- Side 40 Vanskelig å forstå pensjonssystemet
- Side 41 Ingen funksjonshemmede fikk jobb
- Side 42 Kort og godt
- Side 44 Firstelser: Mat for allergikere

Spafo Norge

Spodyloartrittforbundet

## Utgiver

Spodyloartrittforbundet Norge  
Postboks 4686, Nydalen  
0405 Oslo  
Kontor: 1503 40 27207

## Kontaktinformasjon

Likepersontelefonen Spafo hjelper deg:  
Tlf: 412 04 200  
E-post: [post@spafonorge.no](mailto:post@spafonorge.no)  
Medlemskontakt:  
Tlf: 400 85 106  
E-post: [post@spafonorge.no](mailto:post@spafonorge.no)

## Redaksjonen

[www.bekhterever.no](http://www.bekhterever.no)  
Trine Dahl-Johansen, redaktør  
Kari Ch. Nyhus, redaksjonsmedarbeider  
Kolbjørg Øyen, redaksjonsmedarbeider

Tlf: 482 53 810 - ikke SMS  
[redaksjon@bekhterevern.no](mailto:redaksjon@bekhterevern.no)  
eller "fornavn" @bekhterevern.no

## Annonsekontakt

Tlf: 952 76 433  
E-post: [annonse@bekhterevern.no](mailto:annonse@bekhterevern.no)

## Layout

Nika grafisk

## Trykkeri

07 Gruppen AS

## Utgivelsesplan i 2015

Nr. Dato  
1. 30. mars  
2. 26. mai  
3. 25. september  
4. 04. desember

## Medlemskap

Kr. 200,- pr. år.  
Tidligere utgivelser selges for kr. 60,- pr. nr. inkl. porto.

## Forsidefoto

Foto: John André Aasen/www.phokus.no, Stylist: Nina Tårnes

Redaksjonen tar ikke ansvar for innholdet i annonsene eller opplysninger som fremkommer i leserbrev.