

Spondylitten

Nr. 2 / 2016 • 32. årgang



Føtter og trening
Livet med ulcerøs kolitt
Demens og smertebehandling
Revmatologens jakt på en diagnose



www.spafonorge.no

I dette nummeret av Spondylitten



Smerter i føttene kan være veldig plagsomt. Med et intensivt treningsprogram kan du selv kvitte deg med noen av plagene. På side 17 finner du oppskriften, og på nettsiden vår kan du se video av øvelsene.



Livet med ulcerøs kolitt kan være svært smertefullt. Karoline Brevik forteller om sitt liv med den kroniske tarmsykdommen på side 24, og på spondylitten.no kan du se filmen 8 uker, som viser hvordan hverdagen hennes er.



Hvem snakker for deg, og sørger for at du får den smertelindringen du trenger, dersom du får demens og mister stemmen din? På side 5-11 tar vi for oss dette temaet, og forsøker å finne løsninger på hvordan en slik situasjon kan bli bedre.



De nye diagnosenavnene innenfor spondyloartritt har åpnet flere muligheter for revmatologene, så de tidligere kan gi en diagnose. På side 43 kan du bli med revmatolog Hallvard Fremstad på diagnosejakt.

- Side 4 Redaktørens hjørne
- Side 5 Frosken i halsen
- Side 8 Dårlig smertelindring kan gi utagerende atferd
- Side 10 Å være pårørende til en med demens
- Side 12 Klamydia kan føre til udifferensiert spondyloartritt
- Side 13 Gener er sammenhengende mellom fem sykdommer
- Side 14 Fysisk skade knyttes til utvikling av psoriasisartritt
- Side 16 NSAIDs hindrer eggøsning etter kort tids bruk
- Side 17 Du kan trene bort hælsmertene
- Side 20 Ta vare på føttene dine!
- Side 21 Tanker: Over skyene
- Side 22 Høyintensiv trening reduserer sykdomsaktivitet
- Side 24 8 uker - ein film om å leve med ulcerøs kolitt
- Side 25 Dette er ulcerøs kolitt
- Side 27 Bekymret for bivirkninger av biologiske medisiner
- Side 29 Upper cross syndrom påvirker hele kroppen
- Side 31 Tok oppgjør med livsstilen - fikk smertefri hverdag
- Side 33 Høyere risiko for uføretrygd med sen diagnose
- Side 34 Kronikerne belastes med økte sykdomsutgifter
- Side 36 – Uheldig om fysioterapeuten må prioritere
- Side 40 Landskonferansen 2016 i Ålesund
- Side 43 Revmatologens jakt på en diagnose
- Side 45 Fristelser: Enkle hverdagsretter


Spondyloartrittforbundet

Utgiver

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

Redaksjonen

www.spondylitten.no
Trine Dahl-Johansen, redaktør
Kari Ch. Nyhus, redaksjonsmedarbeider

Tlf: 482 53 810 - ikke SMS
spondylitten@spafonorge.no

Kontaktinformasjon

Medlemskontakt:
Tlf: 400 85 106
E-post: post@spafonorge.no

Likepersonetelefonen Spafo hjelper deg:
Tlf: 412 04 200

E-post: post@spafonorge.no

Annonskontakt

Tlf: 952 76 433
E-post: annonse@spafonorge.no

Layout

Nika grafisk

Trykkeri

07 Gruppen AS

Utgivelsesplan i 2016

Nr. Dato
1. 01. april
2. 07. juni
3. 23. september
4. 02. desember

Medlemskap

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

Forsidefoto

Foto: Trine Dahl-Johansen

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