

Spondylitten

Nr. 3/ 2016 • 32. årgang



Hypnose som smerteterapi
Trening av mentale muskler
Slik søker du småhjelpemidler
Xtrm bekhterever med blodig historie



www.spafonorge.no

I dette nummeret av Spondylitten



Hypnose kan ikke fjerne smertene, men det kan forandre pasientens oppfatning av dem, og fjerne angst i forbindelse med smerten. Spondylitten har snakket med eksperter på denne typen smerteterapi. Side 14



Det kreves mental styrke å leve med sykdom. Utholdenhetsmusklene må trenes jevnlig, og vi må være bevisst hvilke tankemønstre vi har. Den nye boken Lev godt med sykdom kan hjelpe deg i denne prosessen. Side 28



Noen hjelpemidler kan gjøre oppgaver i hverdagen lettere. Nå kan du få en pengesum fra NAV til å kjøpe slike selv. Vi gir deg tips om nyttige dingser, og veileder deg om hvordan du skal fylle ut søknaden. Side 26



Han skrev en gripende, brutal dokumentar om kampen mot nynazisme i Oslos gater på 90-tallet. Etter å ha sjokkert og engasjert bruker «Kalle» nå den rå livserfaringen til å fighte mot Bekhterevs sykdom. Side 4

- Side 3 Redaktørens hjørne
- Side 4 – Forteller sin historie så blod og tenner skvetter
- Side 8 – Sykdomslisten for fysioterapi må bestå!
- Side 10 Egenandeler i helsetjenesten
- Side 14 Hypnose som smerteterapi
- Side 14 Signifikant effekt med hypnose
- Side 17 Langtidssyk og egenmeldingsdager
- Side 18 Spania ble redningen for unge Kasper
- Side 21 Ny medisin for radiografisk aksial spondyloartritt
- Side 23 Lang tid for å få en svensk spondyloartrittdiagnose
- Side 25 – Inaktivitet er farligst for hjertet
- Side 26 Slik søker du om tilskudd til småhjelpemidler
- Side 28 Mestre sykdom ved å trene mentale muskler
- Side 32 Kartlegger fysioterapitilbudet i Norge
- Side 33 Tanker: «Helt Ronaldo»!
- Side 34 Nye medisiner var i fokus under EULAR 2016
- Side 36 Pris til norsk fysioterapeut og forsker
- Side 37 Nye anbefalinger for aksial spondyloartritt
- Side 38 Danskene åpner for flere spondyloartrittdiagnoser
- Side 39 Bli fast leser av Spondylitten for halv pris!
- Side 40 Aktiv gåtur på bekhterevdagen
- Side 41 Ønsker mindre rigid og regelstyrt etat
- Side 42 Ny beslutningsstøtte for sykmeldere
- Side 43 Kurser fastlegene i revmatologi
- Side 44 Tanker: De hvite veggene
- Side 45 Fristelser: Fisk er sunt – året rundt!


Spondyloartrittforbundet

Utgiver
Spondyloartrittforbundet Norge
Postboks 98, Tveita
0617 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

Likepersonstelefonen Spafo hjelper deg:
Tlf: 412 04 200
E-post: post@spafonorge.no

Annonsekontakt
Tlf: 926 32 606
E-post: ole@nab.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
ISSN 2464-3599 (trykt utg.)

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

Forsidefoto
Foto: Thomas Due Sivertsen

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