



# *Bekhterever'n*



Nr. 2 / 2011

27. årgang



**Kosthold og revmatisme  
Hygiene ved toalettbesøk  
Ballerinaen som aldri ga opp  
Rehabilitering i varme er gull**

Ny norsk studie viser at rehabilitering av bekhterevere i varmt klima gir imponerende resultater. Les mer på side 18–22.



Kostholdet ditt kan ha noe å si for hvordan du føler deg. Et nytt kostholdshefte anbefaler reumatikere å spise middelhavskost. Les mer på side 34–35.



Drømmen om å bli ballerina måtte gi tapt da Lill Due fikk Bekhterevs sykdom. Hverdagsbekhtereveren har skrevet om sin historie og vunnet europeisk pris. Du kan lese om henne og vinneressayet på side 14–17.



Har man en stiv bekhterevkropp eller mye smerter kan hverdagslige gjøremål bli en utfordring. Vi tar et skråblikk på hygiene ved toalettbesøk og gir gode råd på side 24–27.



## Bekhterever'n

**Utgiver:**  
Oslo Bekhterevforening  
Postboks 2653 Solli  
0203 Oslo  
ISSN 0881-3349  
**Kontonummer:**  
1602.48.39080

**Kontaktinformasjon:**  
**Telefon:** 482 53 810  
**Telefaks:** 22 55 86 00  
redaksjon@bekhterevern.no  
www.bekhterevern.no

**Redaktør:**  
Trine Dahl-Johansen

**Redaksjonssekretær:**  
Tone Rossly

**Redaksjonsmedarbeidere:**  
Kari Ch. Nyhus

**E-post:**  
"fornavn"@bekhterevern.no

**Annonsekontakt:**  
annonse@bekhterevern.no  
Tlf. 22 18 12 60 / 952 76 433

**Abonnement:**  
**Telefon:** 412 04 200  
abonment@bekhterevern.no

**Layout:** Nika grafisk

**Trykkeri:** 07 Gruppen AS

### Utgivelsesplan i 2011

Nr.	Dato
1.	18. mars
2.	06. juni
3.	23. september
4.	09. desember

**Abonnementsavgift:**  
Kr. 200,- pr. år.  
Tidligere utgivelser selges for kr. 55,- pr. nr. inkl. porto.

# Innhold

Side 4	Leder'n
Side 5	Nytt fra Bekhterev Norge
Side 6	Bekhterev Landskonferanse 2011:
Side 6	Bekhterevforeningens landskonferanse 2011
Side 10	Bekhterevprisen 2011
Side 12	Gran Canaria-tur i januar 2012
Side 13	Nettverksmøte om rehabilitering
Side 14	Hverdagsbekhterever'n:
Side 14	Norges bidrag vant Stene-prisen 2011
Side 14	– Man må ikke gi opp!
Side 16	Vinneressay Stene-prisen 2011
Side 18	Intensiv rehabilitering er «gull» for personer med Bekhterevs sykdom
Side 23	30 år med bekhterevarbeid i Trondheim
Side 24	Hygiene ved toalettbesøk:
Side 24	Jeg har for korte armer
Side 25	Intimhygiene ved toalettbesøk
Side 26	Det finnes nyttige løsninger!
Side 28	Stortingsrepresentant spør om behandlingsreiser
Side 29	Til minne om Tom Lædre
Side 30	Basar gir penger i kassa
Side 32	NRFs 60-årsjubileum:
Side 32	Oppegående 60-åring med fokus på kosthold
Side 34	Tenk enkelt – spis smart
Side 36	Lager fredsavtaler med kroppen
Side 37	NRFs jubileum ble markert i Ålesund
Side 37	– Jeg var sperret inne i min egen kropp
Side 38	Kosten kan redusere smerte, men ikke funksjon
Side 39	Gi Bekhterever'n videre!
Side 40	Oversikt over bekhtereeforeninger og bekhterevekontakter
Side 44	Middelhavskjøkenet