

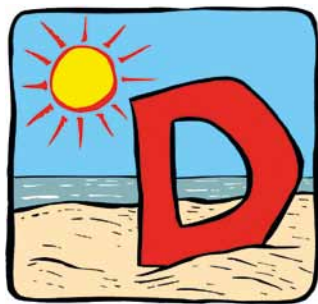


**Trening: Pilates**  
**Fyll på med riktig drivstoff**  
**– Det er greit å klare litt mindre**  
**Bekhterev og vitamin D-mangel**

*I aktive sykdomsperioder jobber kroppen til en revmatiker på høygir. Lær om hvordan du kan fylle på med riktig drivstoff på side 18–19.*



*Overraskende mange bekhterevere har mangel på vitamin D. Få tips om hvordan du kan få i deg nok vitamin D på side 20–21.*



*Hverdagsbekhterever Oddbjørg E. Holten trosset smertene og kom seg tilbake i full jobb etter å ha vært ufør noen år. – Dersom du tror nok kan du få det til, sier hun på side 22–29.*



*Med pilates trener du på kroppskontroll og stabilitet. Her er mage og rygg i fokus. Instruksjoner og bilder finner du på side 38–39.*



# Innhold

- Side 4 Leder'n
- Side 5 Nytt fra landslederen
- Side 6 Smakebiter fra statsbudsjettet 2011
- Side 8 Trenger bekhterevere tilrettelagte rom på reise?
- Side 9 Styrker utdanningsstøtten til funksjonshemmede
- Side 10 TNF-hemmere helt frem til konstatert graviditet
- Side 12 – Fokuser på mulighetene og sett grenser
- Side 14 TNF-hemmere gir færre sykmeldinger
- Side 15 Bruk av TNF-hemmere påvirker ikke sædcellene
- Side 16 TNF-hemmere og kreft hos barn og unge
- Side 18 Leserinnlegg: – La oss få lov til å være "spreke" / Fyll på med riktig drivstoff
- Side 20 Mangel på vitamin D kobles til Bekhterevs sykdom
- Side 22 Hverdagsbekhterever'n: – Det er greit å klare litt mindre
- Side 30 Vil redde bassengbehandlingen på sykehusene
- Side 31 FFO ønsker eget NAV-ombud
- Side 32 Knokkelpils – en uformell møteplass
- Side 34 Bananfutteralet viser vei i Ålesund / Bekhterevprisen
- Side 36 Forskning viser at værpsyke finnes
- Side 38 Pilates
- Side 40 Få svar fra en som deg!
- Side 42 Hjelpetelefonen er endelig prioritert i statsbudsjettet / Utdanning reduserer uførerisiko kraftig
- Side 43 Forskjeller øker uføredødeligheten
- Side 44 Oversikt over bekhtereveforeninger og bekhterevekontakter
- Side 46 Kort og godt
- Side 48 SPELT - Et helsebringende kornslag

## Bekhterever'n

**Utgiver:**  
Oslo Bekhtereveforening  
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.