


# Spondylitten

Nr. 4/ 2017 • 33. årgang



Landslagsspiller med bekhterev  
Bobleglede på pilegrimsferd  
Reflekskampanjen – Blir du sett?  
Nye livsnøkler med Livsstyrketrening



[www.spafonorge.no](http://www.spafonorge.no)

# I dette nummeret av Spondylitten



Proffkontrakten var signert, så smalt det til i ryggen. Fotballspiller og bekhterever Sigurd Rosted (23) forteller på side 4 om året som gikk fra fortvilelse til pur glede – med plass på landslaget.



Åse Klara Standahl og Solfrid Lian Påsche oppfylte drømmen og fulgte pilegrimsleden til Trondheim. Det ble en opplevelse som ga dem både fysisk og mental trening. I ettertid sitter de igjen med en boblende glede innvendig. Side 28



Det finnes mange muligheter for å ha et godt liv til tross for kronisk sykdom. For de fleste kreves det et velfyllt nøkkelknippe. Heidi Heigre fant noen av sine nøkler da hun meldte seg på kurs i Livsstyrketrening. Side 9



Spafo Norge ønsker å bidra til at pasientene blir mer synlige og gode med beslutningstagere i egen behandling. Vi markerer det med en symbolsk refleks til alle faste lesere av Spondylitten. Les mer om reflekskampanjen på side 6.

- Side 3 Redaktørens hjørne
- Side 4 Bekhterevpasienten som ble landslagsspiller
- Side 6 Reflekskampanjen: Blir du sett?
- Side 8 – Informasjon er ikke samvalg
- Side 9 Fylte knippet sitt med nye nøkler og livsstyrke
- Side 11 Har Livsstyrketrening noen effekt?
- Side 14 Tanker: ADIDAS fotballsko og drakt selges
- Side 16 Tilleggssykdommer og psoriasisartritt
- Side 17 Skatt på etterbetaling av trygdeytelser og pensjoner
- Side 18 Legen som er på pasientens side
- Side 21 Plastfilm kan gi bedre effekt av smertestillende gel
- Side 23 Mest pålitelige billedmetode
- Side 24 Besten er verdens sterkeste mann!
- Side 26 Les forsikringsvilkårene grundig når du kjøper reise
- Side 28 Full av bobleglede etter pilegrimsferd
- Side 32 Flere medisiner skal inn i blåreseptordningen
- Side 33 Opprett AvtaleGiro for Spondylitten
- Side 34 Enda et terapibasseng står i fare for å stenges
- Side 36 Psoriasisartritt – lang vei til diagnose
- Side 37 Husk medisinerne ved hjelp av apper
- Side 40 Tanker: En lykkelig gullfisk
- Side 41 Rehabilitering for spondylitter med tilleggslidelser
- Side 42 Du kan ha rett på tilleggsstønader
- Side 45 Karis friske salater og gode brød

 **Spafo Norge**  
Spondyloartrittforbundet

## Utgiver

Spondyloartrittforbundet Norge  
Postboks 98, Tveita  
0617 Oslo  
Kontonr: 1503 40 27207

## Redaksjonen

www.spondylitten.no  
Trine Dahl-Johansen, redaktør  
Kari Ch. Nyhus, redaksjonsmedarbeider  
Tlf: 482 53 810 - ikke SMS  
spondylitten@spafo.no

## Kontaktinformasjon

Medlemskontakt:  
Tlf: 400 85 106  
E-post: medlem@spafo.no  
Likepersontelefonen Spafo hjelper deg:  
Tlf: 412 04 200  
E-post: spafohjelperdeg@spafo.no

## Annonsekontakt

Tlf: 926 32 606  
E-post: ole@nab.no

## Layout

Nika grafisk

## Trykkeri

07 Gruppen AS

## Utgivelsesplan i 2016

Nr. Dato  
1. 24. mars  
2. 02. juni  
3. 22. september  
4. 08. desember

ISSN 2464-3599 (trykt utg.)

## Medlemskap

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

## Forsidefoto

Foto: Frank Githmark, Sarpsborg 08

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