

# Spondylitten

Nr. 1/ 2018 • 34. årgang

Tema: Fatigue

Styrker seg med kampsport

Fritt rehabiliteringsvalg

Behandlingsutgifter i utlandet



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

# I dette nummeret av Spondylitten



Vi setter fokus på fatigue og hvordan man mer presist kan måle denne utmattelsen. Spondylitten dro på studiedag for helsepersonell for å lære mer om hvordan pasientene bedre kan hjelpes. Side 5-11



Taekwon-Do kan gi mental styrke til mestrings av en kronisk lidelse. For Ken-Thomas Kvæl har bekhterevdiagnosen vært en motivasjon til å stå på, og i fjor tok han sølv i EM. Side 12



Nå kan du søke deg til rehabiliteringssentre andre steder enn der du bor. Det byr på nye muligheter til å finne inspirasjon om andre type aktiviteter og motivasjon til å være aktiv videre når du kommer hjem. Vi viser deg hvordan du bruker Fritt rehabiliteringsvalg. Side 17-23



Behandlingsutgifter du har i utlandet kan du få refundert, men det krever at du har riktig dokumentasjon. Vi har sett nærmere på ordningen og endringer den siste tiden. Side 30-38

- Side 4 Redaktørens hjørne
- Side 5 Hvordan kan man hjelpe pasienter med fatigue?
- Side 6 Svært mange revmatikere er rammet av fatigue
- Side 8 Nå kan man måle fatigue mer presist
- Side 9 Aktivitetsmønstre er med på å opprettholde fatigue
- Side 12 Bygger seg opp fysisk og mentalt med kampsport
- Side 14 Digital sykemelding er ikke for alle
- Side 17 Rehabilitering kan hjelpe deg ut av komfortsonen
- Side 19 Slik bruker du fritt behandlingsvalg
- Side 21 Fant nye veier på rehabilitering i nord
- Side 24 Sjur Røthe jobber målrettet mot nye skirenn
- Side 26 Tanker: Engler i snøen
- Side 28 Spondylitten har blitt en viktig kunnskapskilde
- Side 30 Rehabilitering og familieferie med god suksess
- Side 32 Pass på når du kjøper behandling i utlandet!
- Side 35 Vil ikke gi pasientene nødvendig dokumentasjon
- Side 36 Regelverket for refusjon av utgifter utenlands
- Side 38 – Viktig å sette seg inn i regelverket
- Side 39 Viderefører forskjellsbehandlingen om særfradrag
- Side 42 Vanskelig å skaffe nye behandlingsreiseplasser
- Side 44 Fristelser: Supper til alle årstider

  
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  
*Likepersonetelefonen 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 2018**  
Nr. Dato  
1. 30. mars  
2. 01. juni  
3. 21. september  
4. 07. desember  
ISSN 2464-3599 (trykt utg.)

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

**Forsidefoto**  
Foto: Baard Erikstad

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