

Spondylitten

Nr. 3/ 2018 • 34. årgang

Drømmen om barn er mulig
Hvordan spise seg friskere?
Behandlingsreise til Opatija
Bakteriefloraen i tarmen



I dette nummeret av Spondylitten



Vi setter fokus på de som ønsker seg familie og har tema om fertilitet, graviditet og inflammatoriske revmatiske sykdommer. Her får du gode råd om hvordan du kan planlegge best mulig for tiden før, under og etter et svangerskap. Side 11



Kan vi spise oss bedre? Mange faktorer spiller inn, men for å få en friskere hverdag trenger man en helhetlig tanke; på maten, det mentale, aktivitet og hvile, sier foredragsholder Ann-Christin Hansen. Side 36



Opatija i Kroatia er en av de nye destinasjonene for offentlige behandlingsreiser til varmere klima. Bevegelighet, styrke og smertelindring er hovedfokuset. Spondylitten har vært der og snakket med noen av de norske pasientene. Side 17



Bakteriene i tarmen har betydning for hvordan vi har det. De påvirker immunsystemet og hvordan medisinene våre virker. God balanse i bakteriefloraen er viktig, men forskningen er på et tidlig stadium med tanke på behandlingsmuligheter. Side 35

- Side 4 Redaktørens hjørne
- Side 5 Drømmen om barn er mulig
- Side 6 Maris familiedrøm ble virkelig
- Side 11 God planlegging før, under og etter svangerskapet
- Side 13 Tanker: Et sted går grensen
- Side 14 Behandlingsreise med «mysterierom»
- Side 18 Trives på behandling i Opatija
- Side 21 Opatija – en liten by full av opplevelser
- Side 24 Tilfredshet om biobytte påvirkes av kompetanse
- Side 26 Økt risiko for selvskading blant AS- og RA-pasienter
- Side 27 Overvekt øker betennelsesstoffene i blodet
- Side 28 Nykommer tar over det biologiske markedet
- Side 29 Ny biologisk behandling er ikke kostnadseffektiv
- Side 30 1 av 3 hjertepasienter har forhøyet CRP
- Side 31 Tanker: Du burde...
- Side 32 Riktig diagnosekategori gjør behandling mulig
- Side 35 Tarmbakteriene kan være løsningen
- Side 36 Hvordan spise seg friskere?
- Side 38 – Finn ditt Kilimanjaro!
- Side 40 Forvirring om utenlandsbehandling og refusjon
- Side 42 Ingen klagestorm om utenlandsbehandling
- Side 43 Dokumentasjon på autorisasjon er unødvendig
- Side 44 Nasjonal medieoppmerksomhet til Spafo Norge
- Side 46 God forberedelse gjør det lettere å bli hørt
- Side 47 Løp for ryggsmertor og tidligere diagnose


Spafo Norge
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@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 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: Martin Skog
*Redaksjonen tar ikke ansvar
for innholdet i annonsene eller
opplysninger som fremkommer
i leserbrev.*