

KURS FOR NYDIAGNOSTISERTE MED AKSIAL SPONDYLOARTRITT

Lærings- og mestringssenteret i Bergen

14. – 15. mars 2023

**«Å LEVE MED BEKHTEREV»**

Tore Tronrud

Bekhterevforeningen Bergen og omegn



## DAGENS TEMA:

- Å leve med en kronisk leddsykdom
- Bekhterevforeningen i Bergen og omegn
- Behandlingsreiser til utlandet



What my back needs



# BEKHTEREVFORENINGEN BERGEN OG OMEGN

Lokalforening under Bekhterev Norge, stiftet år 2000, 113 medlemmer

Vi tilbyr:

- Treningsgrupper i varmtvannsbasseng og gymnastikksal med instruktør
- Felles fotturer og periodevis kurs i yoga, etc.
- Treff med faglig og sosialt innhold
- Medlemsfordeler og rabattavtaler
- Veiledertjeneste – fortrolige samtaler med en erfaren likesinnet
- Nettside og Facebookside med formidling av nyheter innen sykdomsbehandling, rettigheter, trening, kosthold, medisin og forskning



# TRENING I VARMTVANNSBASSENG

- Tre grupper trener ukentlig i terapibassenget på Haukeland sykehus
- Vanntemperatur ca. 35 grader, ideelt for vår diagnose
- Skånsom treningsform som kan bedre symptomer og lindre smerter
- Fysioterapistudenter som instruktører
- Styrker kjernemuskulatur og bedrer bevegelighet, balanse og kondisjon



## FOTTURER OG SAL-GYMNASTIKK



FYSISK AKTIVITET OG  
TRENING I HVERDAGEN

BEKHTEREVFORENINGEN BERGEN OG OMEGN

## YOGA





#### BEKHTEREV NORGE VIL:

- være en møteplass og et talerør for alle med aksial spondyloartritt (Bekhterevs)
- bidra med kunnskap, drive likepersonarbeid og spre informasjon om diagnosen
- være en helsepolitisk pådriver for bedring av rettigheter, trenings- og behandlingsmuligheter
- fokusere på lokalforeningers arbeid med tilrettelegging av friskfokuserte aktiviteter

SE VÅR NETTSIDE, STØTT VÅRT ARBEID OG BLI MEDLEM! <https://bekhterev.no/>

*Velkommen som medlem i  
Bekhterev Norge!*

**Medlemskap i Bekhterev Norge for  
2023**

<b>Enkeltmedlem</b>	<b>kr. 200</b>
<b>Familiemedlemskap</b>	<b>kr. 220</b>

*Familiemedlemskap: Kan omfatte alle  
familiemedlemmer med samme bostedsadresse.*



## Medlemsfordeler

Foruten lokalforeningenes egne avtaler, aktiviteter og treningsstilbud, kan du også benytte deg av andre attraktive fordeler. Bekhterev Norge har samarbeidsavtaler med følgende:

### Janusfabrikken

**20%**

på ullklær som kjøpes  
via netthandel.  
[www.janus.no](http://www.janus.no)

### Scandic Hotels

**20%**

Opp til 20% rabatt på overnatting  
ved tidlig bestilling.  
[www.scandichotels.no](http://www.scandichotels.no)

### Sport Norge

**15%**

på ordinære varer bortsett fra  
tilbudsvarer, skipakker og sykler.  
[www.sportnorge.no](http://www.sportnorge.no)

### VarmePlagg.no

**20%**

på plagg med innebygget varme,  
spesielt for rygg, skulder nakke.  
[www.varmeplagg.no](http://www.varmeplagg.no)

### Hjelpemiddelpartner AS

**20%**

på en rekke hjelpemidler som kan gjøre hverdagen enklere. På nettsiden  
finnes også oversikt på produkter som kan søkes gjennom NAV.  
[www.hjelpemiddelpartner.no/](http://www.hjelpemiddelpartner.no/)



# ALL AKTIVITET ER GOD MEDISIN



Uansett hvor sakte du løper ,så knuser,  
du alle som ligger på sofaen

Kilde/foto: Mette Eide

# BEHANDLINGSREISER

- Har du revmatisk inflammatorisk leddsykdom kan du søke behandlingsreiser til utlandet
- Det er et supplement til behandling i Norge, men ingen rettighet
- En behandlingsreise innebærer 3 eller 4 ukers behandlingsprogram i et varmt og solrikt klima
- Trening og fysikalsk behandling er daglig og inneholder gruppegymnastikk, fotturer, bassengtrening, fysioterapi, massasje, varmebehandling mv.



DET KOMMER IKKE AN PÅ HVORDAN DU HAR DET, MEN HVORDAN DU TAR DET !



RAKFISK



LUTFISK



BEKHTEREV NORGE

