

leddgikt



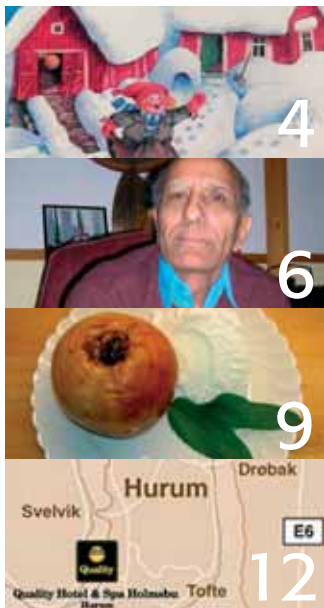
"Et bedre liv for mennesker med leddgikt

3 - 2006

Juleglans og innmatkake • **Aslam Ahsan** • Pepperkaker • **Årsmøte**
Lydbok i julegave • **Enkel dessert** • Julestjernen • **Pasientrettigheter**



innhold



- 3 Redaktøren
- 4 Juleglans og innmatkake
- 6 Aslam Ahsan – et medmenneske
- 8 Småstoff
- 9 En enkel dessert som smaker jul
- 10 Pepperkaker
- 11 Forskningsnytt
- 12 Årsmøte
- 13 Lydbok i julegave
- 14 Julestjernen – Grete har ordet
- 15 Juleevangeliet
- 16 Pasientrettigheter og viktig informasjon

leddgikt

UTGIVER
Norsk Leddgiktforbund

ADRESSE
Boks 101 Meny Rasta,
1476 Rasta

TELEFON
99 33 79 10

E-POST
aieven@online.no

WEBSITE/INTERNETT
www.leddgikt.org

BANKGIRO
1609.04.62699

ANSVARLIG REDAKTØR
Aina Evensen

REDAKSJONEN
Grethe Sandvik,
Eli G. Jensen,
Aina Evensen

OPPLAG
2500

UTGIVELSER
Fire ganger pr. år

ANNONSER
Grethe Sandvik
66 84 90 23
45 60 24 96

GRAFISK DESIGN
RM grafika as

TRYKK
Stens Trykkeri as

*Gjengivelse av artikler
i bladet er kun tillatt når
kilde angis.*



Fred. Olsen & Co.

Fred. Olsens gate 2 - P.O.Box 1159 Sentrum - 0107 Oslo



Kjære lesere!

”Nå sett vi oss å kvile og puste på ei stund”....

Som Prøysen sa. Selv om de da både hadde vaska gulvet og børi ved. Jeg tror alt for mange har det for travelt i førjula, og at vi kanskje ville fått en mye hyggeligere høytid om ikke det var så mye selvpålagt prestisje og stress for å få alt perfekt. Det er kanskje ikke så viktig om alle sju slaga er bakt eller om huset skinner fra gulv til tak. Gavene må kanskje ikke være så mange og så dyre for at jula skal bli vellykket.

Mange av oss lever i en travel hverdag hvor vi fra før skal rekke over ganske mye. Jeg vet om mange som faktisk nesten gruer seg til jula og syns det er en stresset tid.

Selv er jeg helt håpløst ”julete”, og i det legger jeg at jeg virkelig koser meg i adventstiden. Hjemme hos oss tar vi fram alle jule-cd’ene første advent, og da starter en herlig periode med julemusikk, mel på nesen og glanspapir over hele stua.

Vi synger og lager pynt og gaver, vi baker og lager julekort – og vi vasker minst mulig.

Vaskingen tar vi heller unna litt om litt mens det er lyst ute og dagene er varmere.

Det viktigste er å være sammen.

Apropos være sammen.... Som jeg skriver i artikkelen om Aslam Ahsan er det også andre grupper som opplever julen som en tung tid. Det er mye ensomhet i vårt kalde, stressede samfunn. Det er et samfunnsproblem, men jeg tror at også vi som er så heldige å ha et nettverk kunne gjort noe for våre medmennesker.

– syns vi kanskje det ødelegger balansen eller at det blir litt rotete i vårt skinnende hus hvis vi ba en nabo som vi visste var alene i julen?

Jeg har ofte tenkt på at jeg gjerne skulle vært noe for noen som trenger selskap i julen.

I år passet det fint å gjøre noe med det, tenkte jeg. Som sagt, så gjort! Jeg ringte rundt til veldedige organisasjoner og nettsteder jeg fant for å tilby min hjelp, men ingen hadde et samlingssted for ensomme! Vanlig ensomme!

Sånne som deg og meg, men som av en eller annen grunn hadde mistet sitt sosiale nettverk.

Det var flere steder som ga et tilbud til rusmisbrukere eller hjemløse, men ellers fant jeg ikke noe.

Den eneste jeg klarte å finne som tilbyr sosialt samvær under vår kristne høytid var en muslim! Du kan lese mer om det lenger bak i bladet.

Nå kommer ikke neste blad ut før litt ut på nyåret, så jeg vil benytte anledningen til å oppsummere litt av det vi har gjort i året som gikk.

Vi har som vanlig hatt litt problemer med å finne folk til å bekle verv i NLF, men de som har vært med i året som gikk har velvillig bidratt etter beste evne. Vi er stolte av at det har vært mulig å få til ganske mye ut fra begrensede ressurser.

Det er gjort en stor jobb med å forenkle den økonomiske oversikten, og vi har engasjert et eksternt regnskapsbyrå.

Vi har gitt ut 3 medlemsblader, som har vært en tidkrevende jobb. Vi har hatt kontakt med medlemmer som ringer for hjelp av forskjellig slag. Den 28. november skal vi også i år ta med en gruppe syke barn fra Rikshospitalet på teater. Vi skal se forestillingen ”Jul i Blåfjell”, og spise boller. Den 5. desember blir det hyggestund med visesang og litt julestemning på Diakonhjemmet i Oslo. Vi har søkt om midler for å kunne etablere grupper noen steder i landet, og hvis vi får det kan vi forhåpentligvis gjøre slike tiltak flere steder neste år. Vi har lagt til rette for årsmøtet til neste år, som vi oppfordrer dere til å benytte dere av! Les mer om det lenger bak i bladet.

Da gjenstår det bare å ønske dere alle en riktig god jul og et godt nytt år!

Hilsen Aina

PS! På ønskelisten til Norsk Leddgiktforbund står det: Kjære julenissen! Vi ønsker oss mange nye styremedlemmer som syns det er moro og interessant å gjøre en innsats for sine medpasienter! (vi tror forresten på julenissen)

Wenche Foss



NLF's høye beskytter

Norsk Leddgiktforbund ønsker vår beskytter en riktig god jul og takk for at hun velvillig stiller opp for oss!

En juleblomst sendes Wenche Foss med god jul fra medlemmene i Norsk Leddgiktforbund.

Juleglans og innmatkake



Av Alf Prøysen

Det peneste juletreet je har sett i mitt liv, var juletreet i Svingen.

Og det juletreet vart penere og penere for hårt år.

Det rakk helt oppi taket og var dryssfullt ta glitter og glasskuler, papirkørjer og lys.

Åtte daer før jul pynte dom juletreet i Svingen:

mannen og kjærringa, den vaksne sønn og de tre onga. Og alle vi andre onga som bodde i grenna omkring Svingen, fekk væra med og sjå på.

- Sett dekk pent på senga nå, så ska de få sjå på sa kjerrnga.

Og vi klompe oss i hop oppi senga, skubbe og fløtte oss, så det skulle bli plass tel alle. Vi sa itte et ord, vi berre såg.

Helt tel det var noen som banke på ruta og ropte navnet våres. Det var utsendinger hemanifrå, store søsken som skulle få oss telbars att tel hverdagen.

Tel vedhogginga og kveldsgrauten og skuleleksa.

Og da var det itte moro å fortælja at vi hadde vøri i Svingen. Ingen skulle gå dit, Folket i Svingen var møkkasamma og domme, dom kunne itte handtere penger, itte hadde dom gris så det vart no julekveldmat, vedtomt var det i skålen nesten støtt. Og et nytt klesplagg hadde itte onga der fått på mange år. Hadde dom tjent litt ekstra tel jul, så kjøpte dom juletrepynt.

-Åffer kan itte vi ha slikt juletre som dom har i Svingen, da?

Kunne vi onga sea der vi satt i tjukke gensera og åt blodklubb.

- Jo – ville du heller sitta her og fryse og itte ha noe mat, så –.

Og det var forklaring nokk for oss. Vi godtok den. For da skjønnte vi at vi hadde det bedere enn folka i Svingen. Vi hadde det bedre enn mange andre og, hu mor delte ut en fleskebæta og litt mjølk tel dom som itte hadde.

Slik var det å ha god rad, tenkte vi onga der vi gikk i tussmørke og delte ut tel dom som satt ”trångt i det”. Den gamle kjerringa inni skauen folde henda og gret da vi kom, vi følte oss nesten som engler der vi sto ved døra.

Og hørte å snille vi var. Og den giktbrøtne kallen oppå loftet i Svestugua, han sa både takk og ære.

Så hadde vi berre Svingen att. Hu mor hadde sendt med ei pølse som Vi skulle levere der òg.

-Men det er vel itte stort hjelp i det, dom greie itte å gjømme noe tel julekvelden kjæm, sa hu mor da hu putta pølsa i kørja.

- vi kjæm med litt julemat, vi, sa vi da vi kom inn.

-Takk for det, Legg pølsa på bordet, sa kjærringa. Mannen sette fram stol åt oss, vi belaga oss på såmmå takksamheten som vi hadde møtt hos de andre som fekk julesmak.

Men så flaug den vesle dotter der over golvet og slo opp døra ut i den kalde stua. Der sto juletreet med den peneste og blankeste julepynten

Som tenkjes kunne. Og så var vi onga like fattige att. Det var oppi Svingen dom hadde juleglansen, tenkte vi.

Og så gikk vi hematt og åt innmatkaker.

Trykket med tillatelse fra
Gyldendal Tiden Forlag

Kjempedeilig å kunne gå hvor jeg vil

Hanne Ydalus nyter turer i skog og mark. Hun går uanstrengt både nedover og oppover bakker i terrenget. Slik har det ikke alltid vært.



Jeg kan bøye meg helt ned. Jeg kan gå turer overalt, både på beina og på ski, forteller en fornøyd Hanne Ydalus. Etter år med ømme og stive ledd er hun igjen blitt den spreke 47 åringen hun liker å være.

I mange år har hun arbeidet på kjøkken, hvor hun har gått og stått hele dagen på harde flisgulv.

-Jeg merket det først i knærne. Jeg fikk problemer med å svinge når jeg sto slalåm. Etter hvert ble det vanskelig å gå trapper og vondt å gå nedoverbakke når jeg gikk tur med hundene. Det ble bare verre; jeg var helt gåen i knærne bare jeg bøyde meg for å sette meg i en stol, og etter kort tid ble jeg sykemeldt.

-Jeg forsøkte det meste for å bli bra igjen, forteller hun. -Jeg var hos kiropraktor, fysioterapeut og akupunktør, og jeg prøvde betennelseshemmende og muskelavslappende medisiner, men ingenting hjalp noe særlig.

En venninne av henne var også plaget med knærne. Hun hadde kommet over noen tabletter i en helsekostbutikk som het NutriLenk, som hun fikk veldig god hjelp av.

Hanne har nå brukt NutriLenk i noen år og har merket stor forskjell.

-I begynnelsen tok jeg seks tabletter om dagen. Over en fjorten-dagersperiode ble jeg merkbart bedre. Nå tar jeg en eller to piller hver dag, og litt mer hvis jeg kjenner at jeg blir verre, sier Hanne, som legger til at hun også passer på å trene og bevege seg.

- I dag er jeg tilbake i full jobb og går tur med hundene så ofte jeg kan, forteller hun. -Om vinteren kan jeg igjen reise på fjellet og gå på ski, jeg både pløger og går fiskebein uten at det plager meg.

- Jeg har fått et nytt liv etter at jeg begynte med NutriLenk, sier Hanne Ydalus.

Mange nordmenn sliter med ømme og stive ledd!

Fakta om brus

Brusk er et fantastisk, støtdempende materiale som finnes inne i leddene. Når brusken skades og nedbrytes mister den sin elastisitet. Leddbrusken brytes gradvis ned med alderen og leddene blir ømme, stive og mindre bevegelige. Hofter, knær og fingerledd er mest utsatt.



Fakta: NutriLenk

NutriLenk er en ny måte å vedlikeholde et sunt og normalt bruskevev. Hva kan være mer opplagt enn å tilføre kroppen de samme stoffer som bruskevevet er oppbygget av?

NutriLenk inneholder hydrolisert bruskevev fra saltvannsfisk (KPS-203). Denne ekstrakten fra fiskebrusk har et høyt naturlig innhold av blant annet kondroitin-sulfat, kollagen, kalsium og andre mineraler.

Denne unike kombinasjonen av virkestoffer i NutriLenk gjør at det virker svakt smertestillende og lindrer ved ømme og stive ledd. Gir bedre bevegelighet og økt smidighet. En stor andel av den norske befolkningen er allerede trofaste brukere og virkningen kommer etter få uker – helt uten bivirkninger.

Fakta: NutriLenk Spesialkrem

NutriLenk Spesialkrem inneholder en spesialutviklet blanding av pleiende stoffer som varmer i dybden og holder ledd og muskler smidige i lang tid etter påføringen. Kremen har en behagelig lukt, nydelig konsistens, er lett å smøre ut og trekker raskt inn i huden. Brukes alene eller som supplement til NutriLenk tabletter.

Aslam Ahsan – et medmenneske

I mange år har jeg visst om Aslam Ahsan. Ikke bare fordi han er politiker, men først og fremst fordi jeg vet at han har et brennende og ekte engasjement for dem som er alene i julen.

Av Aina Evensen

Til tross for at han selv er muslim har han arrangert en kristen jul for mennesker som var alene siden 1989. Det er altså 16. året han gjør dette i år. Jeg synes det er en fantastisk handling, og når en tenker enda mer på det er det også ganske spesielt og grensesprengende at akkurat han gikk i gang med dette.

Jeg, og sikkert mange med meg, har fundert på hvordan dette er mulig. Og hvorfor er engasjementet hans på akkurat dette området så sterkt?

Det er jo ikke en høytid han selv feirer.....

Jeg fikk lov å komme hjem til Aslam Ahsan for å høre litt om hva som lå bak det han skulle komme til å gjøre for folk i så mange år.

Jeg var på vei til en konferanse for mange år siden, forteller Ahsan. Det var ganske langt å kjøre, og jeg hadde radioen på. Dette var lenge før mobilens tid, så jeg hadde ro og god tid til å lytte. Det var et program hvor en eldre kvinne var intervjuobjektet.

Hun fortalte om sin situasjon, og spesielt om julen som var en tung tid for henne. Hun hadde familie, men de ba henne ikke julaften og hun ville ikke trenge seg på dem. Hun spiste og drakk litt, - og så la hun seg alene og sov vekk hele julaften.

Det gjorde et sterkt inntrykk på meg.

I samme program var det med en forsker og en psykolog. De kunne fortelle om mange dødsfall i jula, og at mange flere enn vi tror opplever jula som en stor belastning.

Spesielt de som er alene.

Jeg klarte ikke å la være å tenke på henne, og bestemte meg for å invitere henne til min familie neste jul. Da jeg kom tilbake kontaktet jeg NRK for å komme i kontakt med henne. De kunne selvsagt ikke gi meg noen opplysninger, men de lovet å gi henne mitt nummer. Jeg hørte aldri fra henne.

Jeg tenkte ofte på denne damen og alle i hennes situasjon. Etter en del undersøkelser fant jeg ut at det var en del tilbud til folk i julen, men det var for hjemløse og rusmisbrukere. Personer som den gamle damen var ikke fanget opp av noe system.

Jeg tenkte at dette er jo et samfunnsproblem!

- Hva kan jeg gjøre, og hvordan kan jeg gjøre det?

Jeg er muslim og tenkte at nå sprenger jeg mange grenser, men jeg får alliere meg med folk og prøve! Å være muslim så jeg for første gang som et "luksusproblem".

Den første jeg tok kontakt med var den daværende kommunalministeren. Jeg var ikke på jakt etter pengestøtte, men mer en moralsk støtte. For jeg visste at dette ville det bli debatt om. Kommunalministeren lovet meg sin støtte. Fylkeskommunen sa ja til å gi støtte til annonsering.

Nå var jeg i gang.

Det var veldig viktig at dette skulle bli et arrangement på religionens premisser. Jeg måtte finne ut hvordan julen opprinnelig ble

feiret. Hjelp til research fikk jeg av filosofer, historikere og presteskaper. De fortalte at julen tradisjonelt er en familiesamling med gaver, julemat og bønn med det kristne budskap.

Triaden hotell på Lørenskog var velvillige med gratis utlån av festlokale, og en privat sponsor gikk inn med støtte til bevertning. Gaver fikk vi fra forskjellige givere.

Det meste var på plass, og Aftenposten skrev en stor og flott artikkel om tilbudet vi skulle gi... det eneste som var galt var at ALT var galt! "Aslam lager jul for sine landsmenn" var overskriften.

Jeg ringte journalisten med det samme, og det viste seg at han hadde misforstått. "Jeg skal lage jul for gamle ensomme mennesker", forklarte jeg.

"Oj – hvordan kan du tillate deg det, du som er muslim", undret journalisten.

Det kom en ny flott reportasje hvor alt var korrekt.

Reaksjonene lot ikke vente på seg.

Telefonnummeret folk kunne melde seg på ble ved en feil annonsert med mitt private nummer, og jeg vil ikke si for mye om det men det kom mange mange ubehagelige henvendelser også. Rasistiske lite hyggelige telefoner, - noen trusler også.

Det ble offentlige debatter hvor jeg fikk støtte fra daværende statsminister Kjell Magne Bondevik, flere statsråder og til og med biskop Aarflot.

Jeg fikk anledning til å forklare nærmere i programmet "på kirkebakken" som gikk på radio, men folk forsto likevel ikke intensjonen min.

Julaften 1990 arrangerte vi den første julaften for gamle ensomme mennesker i vår regi. Det var på Triaden hotell i Lørenskog med daværende statsråd Jens Stoltenberg og stortingspresidenten til stede.

Vi fikk omtale på riksdekkende fjernsyn, og DA så folk hva dette var.

På midten av 90-tallet var jeg med under et bispemøte, og jeg kritiserte kirken for at de er tilstede for folk i det daglige, men når de virelig trengs (nettopp på julaften) – da er de ikke der for folk som trenger dem mest! Jeg har nok laget litt bråk og debatt om dette, men jeg mener det er et samfunnsansvar som ikke ivaretas.

Nå vet jeg at det etter hvert blir laget arran-

gementer i de forskjellige menighetene, men det var dårlig med det før den tid.

Også i år skal det arrangeres julaften på Lørenskog Triaden hotell. Målgruppen er både eldre og yngre, men de må være ensomme med eller uten barn.

Vi har satt som kriterier at deltagerene må ha en bostedsadresse, de må ringe for påmelding selv og de må ikke være rusmisbrukere.

Det er plass til ca 90 personer hos oss, og vi har gjester fra hele østlandsregionen – Oslo, Akershus, Buskerud og Opland.

Hvis du har lyst å delta må du følge med i avisene (Romerikes Blad, VG, Dagbladet, Dagsavisen) i desember. Vi kan være behjelpelige med kjøring og henting, men vi har dessverre ikke mulighet til å frakte rullestol sier Aslam Ahsan

– et godt menneske som bryr seg om sine medmennesker.



Trolldeig

En hyggelig adventsaktivitet som også er fin trening for fingrene.

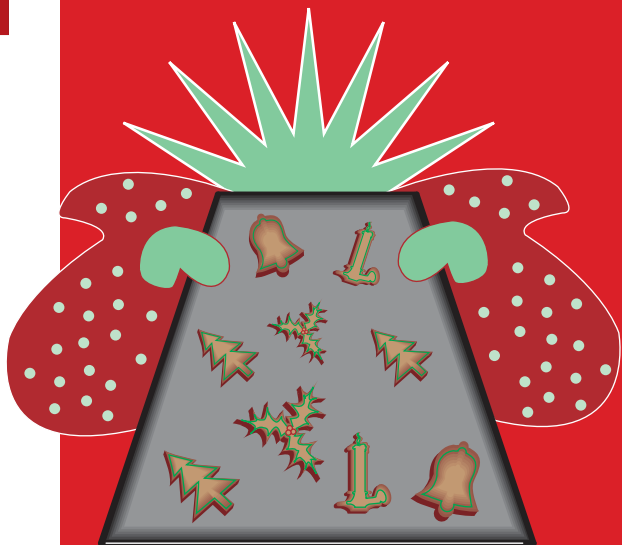
- 1 KOPP SALT
- 2 KOPPER HVETEMEL
- 1 KOPP VANN
- 1 SS. MATOLJE

Du kan oppbevare trolldeigen flere dager i tett plastpose.

Figurene stekes v 80 grader til de er tørre. Dette avhenger av hvor tykke du har laget dem.

Prøv på dunke lett med en negl, så hører du om fuktigheten er ute.

Etter et par timer kan du forsøke å snu figuren eller legge den på rist. Det vil forkorte tørketiden.



Brente mandler

- 250 gr. Mandler
- 250 gr. Sukker
- 2 ½ dl vann
- 75 gr. Smør

Fremgangsmåte:

Mandler, sukker og vann småkokes i en kjele i ca 1 ½ time eller til mandlene er tørre.

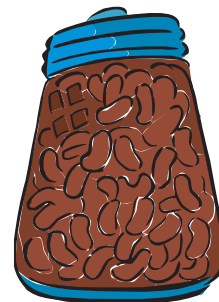
Tilsett smør og la det småkoke i ca 5-10 min til du får en blank og gyllen masse.

Rør hele tiden.

Hell alt ut på en smurt bakeplate eller bakepapir.

Avkjøles.

Brekk mandlene fra hverandre.



Mandlene bør oppbevares i tett boks eller på glass.

De nødvendige fargene

Min kropp er en maler, og mitt hjerte en palett
 I går var jeg så glad i deg
 Helt lyse-violett
 I dag var du så sur og tverr - jeg maler deg i grått
 Men så ble allting bra og jeg kan finne fram no blått
 De blanke, lyse gule er det langt i mellom nå,
 For fargene sklir om hverandre
 Og blir nesten grå
 Nå legger jeg paletten ned
 Nå må jeg skjerpe meg
 Jeg vet at vi må ha paletten både du og jeg.

NN

Vitser

Ring nissen....

- Mamma, mamma, vi må ringe julenissen med en gang!
- Hvorfor det?
- Du må fortelle ham at jeg ikke ønsker meg bilbane allikevel.
- Men, du har jo ønsket deg det i hele høst?
- Jada, - men det står en helt ny bilbane innerst i kjellerboden!

Kilde: www.nettxtra.no

Fra barnemunn

I gamle dager surret de sammen jesusbarnet med en slags bandasje og masse strikk.
 Så svøpte de ham rundt. De var så kristne at de smilte hele tiden.

(Pernille 7 år)

En enkel dessert som smaker jul



Har du lyst til å prøve deg på en enkel nydelig dessert til en søndagsmiddag før jul? Denne er så lett at alle kan klare den! Og det beste er at alt kan gjøres i stand på forhånd.

Når bordet ryddes av setter du formen i den forvarmede ovnen. - om den er ferdig litt før den skal serveres gjør det ingen ting. Den skal nemlig ikke være varm. Den skal være "lun".

Ingredienser:

1 eple pr. person
Syrlige epler smaker best.

Fyll:

Alternativ 1: bland smør, hakkede mandler, rosiner, kanel og brunt sukker til en masse
Alternativ 2: bland smør, marsipan, kanel og brunt sukker . Den behøver ikke være klumpefri.
Du kan blande og mikse som du selv ønsker. Noen liker smaken av kardemomme, men da må du kun tilføre en touch.

Slik gjør du:

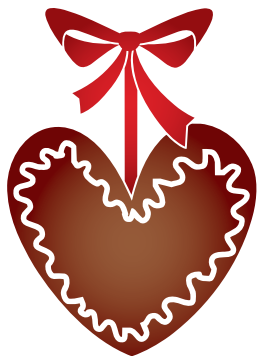
Fjern kjernehuset med et uthuler-redskap. Hvis du har problemer med fingrene kan du dele eplet i to og ta ut kjernehuset. Fyll eplet med fyllet du ønsker. Det er viktig at du bruker brunt, og ikke hvitt sukker. Det brune sukkeret gir også smak til desserten. Legg eplene i en ildfast form og legg en liten klatt smør og litt brunt sukker på hvert eple.
Stekes i ca 30 min ved 180 grader. Noe kortere tid hvis eplene er delt.

Anrettes med vaniljeis som du tok ut av fryseren da formen ble satt i ovnen. Hvis du vil lage en ekstra lekker festdessert kan du pynte med noen blader sitronmelisse eller mynte.
Dette er en helt nydelig dessert som smaker eksklusivt og julete selv om den er enkel å lage.



Supertips:

Hvis du ønsker å gjøre alt ferdig dagen før, kan du dekke formen med plastfilm og sette den litt kjølig. Men husk å temperere før du setter den i varm ovn! – og ta av plastfilmen!



Pepperkaker

Pepperkaker både smaker og lukter jul. Deigen kan opbevares lenge i kjøleskap dersom du legger den i en tett plastpose. Da er det lett å ta fram en liten deigklump hvis du vil bake litt i adventstiden.

350 gr. Margarin
 4 dl. Sukker
 2 dl. Sirup
 2 ss. Nellik
 2 ss. Ingefær
 2 ss. Kanel
 ½ ts. Pepper
 2 egg
 2 ss. Natron
 Ca 12 – 15 dl hvetemel (prøv deg fram)

Smør, sukker, sirup og krydder varmes sakte opp i kjele mens du rører hele tiden. Ta kjelen av platen og la den kjølnes litt. Rør inn eggene. Bland ut natron i litt av melet og rør det inn. Tilsett mel, men la det være igjen litt til utbaking.

Deigen bør settes kaldt til neste dag.
 Bak ut deigen med melet du har igjen. Nå kan du oppbevare den i kjøleskap til du skal bruke den.

Stikk ut figurer og stek på nederste rille.
 150 grader.
 Ta tiden på det første brettet, så vet du hvor lang steketid som er riktig for din ovn.



Yoghurt mot dårlig ånde

En sukkerfri yoghurt-variant reduserer de illeluktende stoffene som fører til dårlig ånde.

Hvis du har forsøkt tyggis, munnvask og tannkrem men fremdeles har dårlig ånde kan du prøve å ta en yoghurt uten tilsatt sukker.

I en liten studie har japanske forskere funnet ut at å spise litt av den tradisjonelle sukkerfrie yoghurten reduserer de illeluktende stoffene som fører til dårlig ånde. I tillegg reduserer det plakk.

Studien var delvis finansiert av en stor japansk yoghurtprodusent og ble presentert på den årlige konferansen for tann- og munnehelse i Baltimore.

Dårlig ånde skyldes som regel bakterier som finnes bakerst på tungen. Blant annet produserer de hydrogensulfat, som lukter omtrent som råtne egg.

Hovedforfatter Kenichi Hojo og hans kolleger fra Tsurumi University i Yokohama, Japan, bestemte seg for å undersøke om yoghurt kunne hjelpe fordi det forebygger fordøyelsesproblemer og forskning tyder på at yoghurt også reduserer problemer med tennene.

- Vi tenker at yoghurt også må være fra for munnehelsen, sier medforfatter av studien

Nobuko Maeda, som er professor i mikrobiologi ved universitetet til Rednova. Forskerne rekrutterte 24 personer til studien. Først ble deltagerne bedt om å ikke spise yoghurt eller produkter som ikke holdt de gunstige bakteriene. I den andre perioden spiste de 90 gram yoghurt om dagen i seks uker.

Etter seks uker var nivået av hydrogensulfat redusert med 80 prosent hos dem som slet med dårlig ånde.

Av: Maren Synnevåg

Norsk ungdom sover ekstremt lite

Konsekvensene av for lite søvn kan bli risiko for overvekt, migrene, konsentrasjonsvanskeligheter og nedsatt seksualdrift.

At ungdommer sover for lite er ikke noe nytt fenomen, og foreldre har til alle tider klaget over det. Nå er det foretatt en studie på om dette stemmer med virkeligheten, og den bekrefter at ungdom faktisk sover ekstremt lite og at dette er skummelt.

Forskere, lærere og foreldre har deltatt i undersøkelsen.

For dårlig og for lite søvn gjør at kroppen opplever dette som stress, og den uthvilte følelsen om morgenen erstattes med en følelse av å være utslitt. Skoleprestasjonene blir dårligere, humøret

påvirkes og det kan gå utover kroppens evne til å forbrenne fett.

Dårlig søvn kan skyldes en rekke ting. For eksempel stress, kaffe for sent på kvelden, at man har mye å tenke på osv. I verste fall kan det være snakk om en form for søvnsykdom.

En ny oppdagelse er at mobilen i mange tilfeller er skyld i søvnproblemene. Det er et faktum at mange ungdommer sender og mottar sms til langt på natt. Den digitale verden med data og tv-spill får nok også mange til å glemme neste dag. Langt mer alvorlig er at det nå er påvist at strålingen

har en direkte påvirkning på hjernens søvnkapasitet.

Gode tips til tiltak for å komme inn i bedre søvnrytme: Stå opp tidligere i helgene for å beholde døgnrytmen gjennom uka, slå av mobilen ved leggetid, siste kveldsmåltid senest klokka 20.00, legg deg før klokka 23.00, unngå middagsluren.

(kilder: søvnforeningen, NRK puls, Aftenposten, forskning.no, forbruker.no)

Årsmøte

I år skal vi avholde årsmøte i NLF på Holmsbu spa, 5.8 mil syd for Oslo. Det er viktig for oss å bruke denne årlige anledningen til å treffe hverandre, snakke sammen om forbundet og hvilke oppgaver vi synes det er nyttig at vi utfører.



Vi har dessverre ikke hatt verken økonomi eller mannskap nok til å kunne gi hele det tilbudet vi ønsker. Men vi synes likevel at vi har fått til ganske mye med de ressurser som har vært til stede. Bladet har vært vår kontakt med medlemmene, samt at vi har vært tilgjengelige for hjelp på forbundets telefon. I styret har vi hatt styremøter og arbeidsmøter gjennom hele året.

Vi synes vi har fått orden på mange ting, har fått et godt bilde på økonomiske rammer og er i ferd med å knytte til oss personer som kan bidra med mye forskjellig. Vi ser også at det er en liten slump penger igjen i år – og de skal vi bruke på medlemmene!

Vi skal ta med en gruppe barn med leddgikt og deres familier på juleforestillingen ”jul på Blåfjell” den 28. november, lage en hyggelig kveld med underholdning på Diakonhjemmet – og vi skal sponse de, av våre medlemmer, som ønsker å være med på årsmøtet så mye vi kan. Du må gjerne ta med din ektefelle eller venn, som selvsagt betaler full pris a kr 1 655,- i dobbeltrom.

- Det er begrenset antall plasser til overnatting. Dersom du ønsker dette alternativet må du være rask!
- Dersom du kun ønsker å delta på årsmøtet er det ingen plassbegrensning. Dette alternativet er gratis.

Påmelding innen 3. januar 2007 til:
Epost: aieven@online.no eller
Norsk Leddgiktforbund, boks 101 Meny
Rasta, 1476 Rasta

Veibeskrivelse:

Fra Drammen

Følg riksvei 23 mot Drøbak til det står skilt

til venstre mot Holmsbu ved rundkjøring. Videre følg skilter til Holmsbu (til venstre i første rundkjøring, deretter til venstre ved Shell stasjon og videre til høyre mot Holmsbu). Kjør gjennom tettstedet Holmsbu og fortsett veien langs kysten mot Rodtangen, 3 kilometer. Hotellet ligger på høyre side av veien.

Fra Sandvika

Følg E18, ta av mot Asker, deretter til venstre i rundkjøring mot Heggedal, videre mot Røyken til rundkjøring på riksvei 23. Følg riksvei 23 mot Drøbak til det står skilt til venstre mot Holmsbu ved rundkjøring. Videre følg skilter til Holmsbu (til venstre i første rundkjøring, deretter til venstre ved Shell stasjon og videre til høyre mot Holmsbu). Kjør gjennom tettstedet Holmsbu og fortsett veien langs kysten mot Rodtangen, 3 kilometer. Hotellet ligger på høyre side av veien.

Fra Oslo/Gardermoen

Kjør til Ryenkrysset. Følg E6 mot Göteborg, forbi Tusenfryd, gjennom Nordby tunnelen, ta av til høyre mot Drøbak/Drammen (riksvei 23). Følg skilt mot Drammen (gjennom Oslofjord tunnelen (kr. 55,- hver vei)). Rett frem i første rundkjøring etter Oslofjord tunnelen, videre gjennom to små tunneler. Ved andre rundkjøring, følg skilt til høyre mot Holmsbu. Videre følg skilter til Holmsbu (til venstre i første rundkjøring, deretter til venstre ved Shell stasjon og videre til høyre mot Holmsbu). Kjør gjennom tettstedet Holmsbu og fortsett veien langs kysten mot Rodtangen, 3 kilometer. Hotellet ligger på høyre side av veien.

Lydbok i julegave?

– eller en førjulsgave til deg selv...



Lydbøker er en fantastisk oppfinnelse! De kan leses i bilen, mens du gjør husarbeid, mens du tar deg en pause i hverdagen osv. For de av oss som har problemer med å holde en tung bok, er problemet løst. Jeg syntes det var litt rart og vanskelig i begynnelsen. Det å finne igjen kapittelet jeg var på var ikke som å legge inn et bokmerke.

Men etter bok nummer to fant jeg teknikken, og storkoste meg!

Jeg klistrer alltid en post-it lapp inne i coveret. Her noterer jeg nummer på lydsporet jeg avslutter på, og dermed er det bare å hoppe fram til riktig spor når jeg tar den fram igjen. Du kan kjøpe lydbøker hos de fleste bok-

handlere, på nett: lydbokforlaget, eller du kan låne gratis på biblioteket hvis du heller vil det.

Her følger presentasjon av to lydbøker som er veldig forskjellige. Boken til Hanne Ørstavik er litt filosoferende, mens til Anne-Kat. Hærlands bok får du trimmet smilemusklene.

TIDEN DET TAR

Forfatter: Hanne Ørstavik

Lydbokforlaget sier:

Signe er 30 år og har nettopp flyttet på et småbruk med mann og barn.

Julen nærmer seg, og de tre har planlagt å feire den for seg selv. Men så kommer Signes foreldre på besøk. Signe blir konfrontert med deres forventninger, Andrine Sæther leser og må forholde seg til sin egen historie fra da hun var 13 år og bodde i Finnmark.

Med et klart grep om form og sikre språklige virkemidler avdekker Hanne Ørstavik en ekstrem familiekonflikt som kaster et allment lys:

Hvem sitt liv velger vi å leve? Er vi for alltid dømt til å gjenta handlingsmønstre som er formet i barndommen eller har vi frihet til å velge?

Jeg sier: Denne boken skal du ikke lese for å komme i god julestemning. Hvis du vil lese boken er det fordi du er opptatt av mellommenneskelige relasjoner, tenker jeg. Det er en, til tider, tung bok, men likevel ble jeg ikke nedstemt av den. Til tross for at den kan virke tung er den skrevet på et interessant språk, og det er lett å følge problematikken. Jeg er glad jeg leste den. Den ga meg mye å tenke på, og i blant er det godt også.

6 cd

Kr. 399,-

Lydbokforlaget – www.lydbokforlaget.no

KRIG OG FRED OG RELIGION OG POLITIKK OG SÅNN

Forfatter: Anne-Kat. Hærland

Lydbokforlaget sier:

I denne boken møter vi Anne-Kat Hærland på sitt skarpeste og morsomste. Blottet for respekt

- men som alltid med en god porsjon selvironi
- gyver hun løs på de alvorligste temaer.

Resultatet er en humor som sprenger de fleste grenser.

Men god satire er aldri useriøs, Anne-Kat. Hærland leser og med latteren boblende i halsen konfronteres leseren med de mest absurde skjvhetter i dagens samfunn - og dem er det som kjent mange av.

Anne-Kat. Hærland, den uvanlig taleføre aktør i TV-programmet Nytt på nytt og i en lang rekke egne show, forlyster oss i denne boken med særdeles friske innspill og utfall.

Jeg sier:

Det er lenge siden jeg har kost meg så mye med en bok! Hvis du liker Anne-Kat. Hærlands humor og direkte væremåte er dette en bok for deg i vinter. Hvis du ikke er vant med lydbøker er det i tillegg en super begynner-bok, da kapitlene kan høres på uavhengig av hverandre. Sånn sett er det også en fin bok hvis du er i litt dårlig form, og ikke orker å konsentrere deg så lenge av gangen.

Du må tåle en frisk omtale av det meste, for en spade er ikke et grave-redskap for Anne-Kat. Hærland, - det er en spade, og ferdig med det!

4 cd

Kr. 299,-

Lydbokforlaget – www.lydbokforlaget.no



Julestjernen

Det nærmet seg jul. En liten engel suste avsted på en bitteliten reisestjerne. De var på vei til en virkelig stor stjerne, nemlig selveste Julestjernen. Den lille engelen var sent ute. Det var første gang hun var på oppdrag alene, og selvfølgelig hadde hun tatt feil av retningen og kommet langt ut av kurs! Siden hun hadde det så travelt, prøvde hun å få den bittelille reisestjernen til å fly stadig fortere.

Og nå lurte du kanskje på hva det var som hastet slik? Jo, den lille engelen skulle avsted å pusse Julestjernen blank og fin til julekvelden! Engelen var engstelig. Hun visste at Julestjernen var stor, og derfor kom det til å ta lang tid å få pusset den ferdig. Hun regnet med at hun minst kom til å bruke to adventer. Og to adventer, det er det samme som to uker.

- Der er den, ropte den lille engelen glad, da hun langt om lenge fikk øye på en stor og lysende planet. Hun skyndte på reisestjernen sin. - Fort deg, fort deg lille reisestjerne, så rekker jeg det nok.

Reisestjernen skyndte seg alt den kunne, og det sto en lysende hale etter den, så fort fløy de.

Da de endelig landet, ble den lille engelen meget forbauset. Det var sett ikke slik hun hadde forestilt seg Julestjernen. De andre stjernene hun hadde vært med å pusse hadde vært glatte og blanke, men slik var det ikke her. Her var det kaldt og hvitt, og hun så alle slags rare små bygninger og veier, nesten som om noen skulle bo her!

Og her var så mange forskjellige farger, hvordan i all verden skulle hun klare å pusse alt til det skinte som sølv? - Å, nei!, sa hun fortvilet, - dette kommer til å ta fjorten adventer, minst! Men hun satte i gang og begynte å pusse. Nei, noe så rart hadde hun aldri vært med på! Alle hadde sagt at julestjernen var stor, men lett å pusse likevel. Men her satt hun og pusset og pusset alt hun orket, men likevel fikk hun ikke fram den fine sølvfargen som stjerner pleier å ha! Hun fortsatte å gni, og konsentrerte seg så veldig om oppgaven at hun ble både rød og varm. - Hei du! Hva er det du driver med?, sa plutselig en stemme like bak henne. Der sto en liten rødkinnet gutt og smilte. Den lille engelen ble så forskrekket at hun satte seg rett ned på reisestjernen sin. - Takk i like måte, var det første hun kom på å svare. Men så sa hun: - Jeg trodde jeg skulle være alene her, men du er kanskje her fra i fjor?

- Jeg er ikke her fra i fjor, sa gutten bestemt, - jeg har vært her helt siden jeg ble født! - Å, det visste jeg ikke. Det er nemlig første gang jeg er her. Hvor har

du forresten pussekluten din?, sa den lille engelen. - Pussekluten?, sa gutten. - Hva skal jeg med pusseklut? - Pusse Julestjernen blank og fin til jul, vel, svarte engelen. - Det behøver jeg ikke, mamma har den i en eske fra i fjor, og den er like fin!, sa gutten. Dette gikk over all forstand for den bittelille engelen. Hvordan kunne han ha Julestjernen i en eske når hun sto på den? - Så rart akebrett du har, sa gutten, - går det fort? Den lille engelen visste ikke riktig hva et akebrett var, men hun forsto mat han mente reisestjernen hennes. - Sett deg på, så kan du prøve, sa hun. Ja, gutten satte seg på, men han hadde ikke for fått baken nedpå før de føk av gårde. - Det var jammen litt av et akebrett, sa gutten - et slikt skal jeg ønske meg til jul. - Hva mente du med at du har Julestjernen i en eske?, spurte den lille engelen. - Jeg trodde dette var Julestjernen, jeg! - Her? Mener du jorden vi står på? Nå var det gutten som ikke skjønnte noe. Plutselig forsto den lille engelen alt! - Sa du jorden? Mener du at dette er planeten jorden? - Selvfølgelig! sa gutten. Den lille engelen måtte le.

Hun hadde kjørt feil enda en gang. Hun hadde nok hørt snakk om jorden og om menneskene som bodde der, men det var første gang hun var der selv. - Kan du peke på Julestjernen for meg?, spurte hun. - Det kan jeg vel, der oppe ser du den, sa han og pekte. - Visste du ikke det, du da? - Nå vet jeg det i hvertfall, sa den bittelille engelen og lo. - Tusen takk for hjelpen! Dersom du synes at Julestjernen blunker ekstra kraftig for deg på julaften, så er det en hilsen fra meg til deg og alle menneskene på jorden, sa hun, og med det for hun avsted på reisestjernen sin med strak kurs for Julestjernen. Og hvis du synes at Julestjernen er litt mattere på en av sidene når julekvelden kommer, så vet du at da er ikke den lille engelen blitt helt ferdig med å pusse!

*Med denne julefortellingen,
ønsker jeg alle en riktig*

GOD JUL,

*og sier takk for meg i Norsk
Leddiktforbund.*

*Lykke til videre Hilsen
Grethe W. Sandvik*





Juleevangeliet

Det skjedde i de dager at det gikk ut befaling fra keiser Augustus om at hele verden skulle innskriveres i manntall.

Denne første innskrivning ble holdt mens Kvirinius var landshøvding i Syria. Og alle drog av sted for å la seg innskrive, hver til sin by.

Josef drog da fra byen Nasaret i Galilea opp til Judea, til Davids by Betlehem, siden han var av Davids hus og ætt, for å la seg innskrive sammen med Maria, sin trolovede, som ventet barn.

Og mens de var der, kom tiden da hun skulle føde, og hun fødte sin sønn, den førstefødte, svøpte ham og la ham i en krybbe. For det var ikke plass til dem i herberget.

Det var noen gjeterer der i nærheten som var ute og holdt nattevakt over sauene sine.

Med et stod en Herrens engel foran dem, og Herrens herlighet lyste om dem. De ble meget forferdet. Men engelen sa til dem: «Frykt ikke! Jeg kommer til dere med bud om en stor glede, en glede for hele folket:

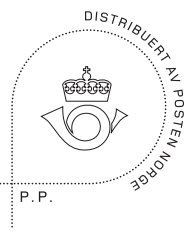
I dag er det født dere en frelser i Davids by; han er Kristus, Herren. Og dette skal dere ha til tegn: Dere skal finne et barn som er svøpt og ligger i en krybbe.» Med ett var engelen omgitt av en himmelsk hærs-kare, som lovpriste Gud og sang:

«Ære være Gud i det høyeste og fred på jorden blant mennesker som har Guds velbehag.»

Da englene hadde forlatt dem og vendt tilbake til himmelen, sa gjeterne til hverandre: «La oss gå inn til Betlehem for å se dette som har hendt, og som Herren har kunngjort oss.»

Og de skyndte seg av sted og fant Maria og Josef og det lille barnet som lå i krybben.

Da de fikk se ham, fortalte de alt som var blitt sagt dem om dette barnet. Alle som hørte på, undret seg over det gjeterne fortalte. Men Maria gjemte alt dette i sitt hjerte og grunnet på det. Gjeterne drog tilbake, mens de priste og lovet Gud for det de hadde hørt og sett; alt var slik som det var blitt sagt dem.



B-Economique
NORGE

P.P.

Viktig informasjon til våre medlemmer:

Ny adresse:
Norsk Leddgiktforbund,
Boks 101 Meny Rasta,
1476 Rasta

Revmatiker med interesse for forskning og rehabilitering?

Nasjonalt revmatologisk rehabiliterings og kompetansesenter(NRRK) ved Diakonhjemmet sykehus utlyser ett års-engasjement for brukerrepresentant i 20 % stilling. For fullstendig utlysning, se www.nrrk.no

Velkommen til hyggekveld!

Norsk Leddgiktforbund ønsker våre medlemmer (og de som kunne tenke seg å bli det) velkommen til hyggekveld på Diakonhjemmet i Oslo. Det vil bli sang/allsang og musikk ledet av Rolf Günter Nærheim, og det blir tid til å slå av en prat med gamle og nye bekjente. Vi serverer kaker og kaffe, og denne kvelden er det vi som spanderer. Ta gjerne med deg en venn eller din familie!

Dato: 5. desember 2006
Tid: 18.00
Sted: Diakonhjemmet sykehus, revmatologisk sengepost

Pasientrettigheter

Dine rettigheter som pasient i kortversjon:

- § Du rett til å få din helsetilstand vurdert innen 30 virkedager fra henvisningen din er mottatt på sykehuset. Du skal samtidig få informasjon om det er nødvendig med videre behandling og om når behandlingen vil bli gitt.
- § Du har rett til en raskere vurdering ved mistanke om alvorlig eller livstruende sykdom.
- § Du har rett til en fornyet vurdering av din helsetilstand.
- § Du har rett til å velge på hvilket offentlig sykehus du skal bli behandlet.
- § Du har rett til å være med på å bestemme hvilke tilgjengelige behandlingsmetoder du skal få.
- § Du har rett til å få den informasjonen som er nødvendig for å få innsikt i din helsetilstand på en måte som du forstår.
- § Du har rett til innsyn i din egen journal.
- § Du har rett til å klage hvis du opplever at disse bestemte i Pasientloven ikke blir fulgt. Du må klage innen fire uker.
- § Dersom klagen blir avvist, kan du klage skriftlig til fylkeslegen innen tre uker.

Slik klager du på dårlig behandling:

- § Ring og mas når du venter på svar av en prøve eller innkalling til undersøkelse.
- § Be sykehuslegen kontakte fastlegen din. Slik tvinger du fastlegen til å ta ansvar.
- § Klag hvis legen snakker fagspråk du ikke forstår.
- § Klag hvis personalet på sykehuset er uhøflige, middagen er kald, eller kaffen lunken.
- § Norsk Pasientforening på telefon: 22 55 18 66 er en uavhengig klageinstans. Her får du blant annet svar på hvilke rettigheter du har som pasient, du kan få hjelp i forhold til helsevesenet eller hvis du har problemer med å snakke med legen din.
- § Hvert fylke har et pasientombud du kan kontakte når du opplever noe du synes ikke var bra helsehjelp.

Informasjonen er hentet fra Forbrukerportalen

www.pfizer.no

Vi ønsker deg hjertelig velkommen som medlem i Norsk Leddgiktforbund

Returner slippen nedenfor, og vi sender deg innbetalingsgiro. Som medlem får du bladet gratis.



Jeg vil gjerne bli medlem i Norsk Leddgiktforbund /Abonnere på «Leddgikt»

Kryss av for ditt valg:

- Medlemskontingent: kr. 175,-
- Familiemedlemskap: kr. 250,-
- Abonnere på bladet: kr. 150,-

Navn:.....

Adresse:

Postnr.:Sted:

PORTO

Retur til:
Norsk Leddgiktforbund,
Boks 101 Meny Rasta,
1476 Rasta