BRUSK FORUM

Nr. 1 - 2023 **Årgang 16**

Medlemsblad for Trondheim Revmatikerforening

NORSK REVMATIKERFORBUND

Beskytter:
Prinsesse Märtha Louise

Leder

Så var jula over, og vi kan skrive 2023. Foreningens julemøte ble i år avholdt på Prinsen hotell, den 5. desember. 117 deltakere fikk servert pinnekjøtt og ribbe med tilbehør. Underholdningen inneholdt blant annet korsang, visesang, et humoristisk innslag samt loddsalg. En hyggelig aften.

Revmatikerforeningen har hatt et innholdsrikt år, med både kjente og nyoppstartede aktivitetstilbud. I høst gikk foreningen inn i et samarbeid med personlig trener Andre Eide, og startet opp prosjektet «Myk i kroppen gjør godt i toppen». Treningsøktene foregår på mandager. Etter noen uteøkter på høsten, flyttet vi oss etter hvert inn på treningssenteret «We Care» på Lade. Saltreningene her vil foregå fram til mars -23.

Bowlingkveldene annenhver onsdag på Sentrum Bowling, vil fortsette ut 2023. For nærmere informasjon om dato og tidspunkt, sjekk Trondheim Revmatikerforenings nettsider eller følg med på mail.

Foreningen har videre søkt midler fra Stiftelsen Dam, som forvalter en del av overskuddet til Norsk Tipping. Stiftelsen gir blant annet penger til helseprosjekter som skal gi bedre helse gjennom deltakelse, aktivitet og mestring. Her fikk vi tildelt 40.000 kr. Disse pengene vil komme godt med i planlegging og gjennomføring av ulike aktivitetstilbud.

Så vil jeg på vegne av styret takke alle deltakere fra de ulike komiteene for innsatsen i 2022.

Med vennlig hilsen

Magne Sæther Johnsen

Renate Aglen

Nestleder i Trondheim Revmatikerforening

Hei, jeg er ei positiv og utadvendt jente på 34 år, og som er født og oppvokst i Namsos, Nord-Trøndelag. Jeg har alltid vært veldig interessert i musikk og dans, så har gjennom videregående, folkehøgskole og høyskole hatt stor interesse for de estetiske fagene musikk, dans og drama.

Etter folkehøgskolen flyttet jeg til Trondheim for å studere til å bli førskolelærer. Jeg tilbrakte 4 år i Trondheim, hvor jeg fullførte en bachelorgrad og videreutdannet meg som spesialpedagog. Etter flere år som student flyttet jeg tilbake til hjembyen min Namsos, hvor jeg arbeidet i barnehager i ca. 10 år.

Jeg fikk min diagnose i 2011, men har gjennom barndommen hatt flere symptomer og plager. Jeg vokste opp i en familie med mye revmatisme, så denne kroniske sykdommen har aldri vært særlig ukjent for meg eller min familie. Som ung/voksen ble jeg medlem i Burg, en organisasjon for barn og unge med revmatisk sykdom og deres familie. Vi deltok på flere familiesamlinger, hvor likesinnede kunne møtes og dele erfaringer på godt og vondt.

Selv har jeg vært veldig aktiv i denne organisasjon, Burg. Jeg har sittet som styremedlem, sekretær, nestleder og leder. For meg har denne organisasjonen vært svært betydningsfull opp gjennom barn- og ungdomsalderen. Gjennom Burg har jeg også fått reist endel rundt i Norge, og har skapt mange relasjoner med andre barn og voksne med en revmatisk sykdom og deres pårørende. Det å skape gode opplevelser og minner i et fellesskap er viktig og nødvendig for å øke livsgleden og livskvaliteten for en kroniker som ofte møter motgang og utfordringer i sin hverdag.

I 2021 flyttet jeg tilbake til Trondheim, og meldte meg da inn i Trondheim Revmatikerforening. Ble etter hvert introdusert for styret i lokallaget her i Trondheim, og syntes det engasjerte meg. Jeg deltar på bassengtrening og får dermed muligheten til å bygge nye relasjoner med likesinnede her i Trondheim.

INNKALLING TIL ÅRSMØTE 2023

Tid: Mandag 27. februar kl. 18.30 i Sommerveita 4 – 6

Åpning med årsmøtesaker som konstituering, årsberetning og regnskap for 2022, innkomne forslag, handlingsplan og budsjett for 2023. Valg av styre og komiteer.

Orientering/godkjenning av Revmafondets regnskap m/revisors beretning.

Forslag til årsmøtet må være styret i hende senest 4 uker før årsmøtet, d.v.s. innen 30. januar 2023.

Det vil bli servert karbonadesmørbrød og kaffe med bløtkake.

Du er hjertelig velkommen.

STYRET

Blåtur høsten 22

Tirsdag 22.11.22 møttes en spent gjeng på Sentralstasjonen for en utflukt mot ukjent mål. Litt surt og kaldt i været, men som alltid kom en buss fra Brustad og tok oss inn i varmen. Tipsene om hvor vi skulle var mange, men vi måtte bare vente og se.

Turen viste seg å gå nordover på E6 mot Stjørdal videre opp til Selbu. Første stopp ble hos «Jentene på Tunet» Selbus fine sjokoladefabrikk. Der ble det servert kaffe og fin konfekt, og vi fikk også høre om hvordan denne bedriften ble startet og den videre utviklingen frem til i dag. Man får kanskje en litt bedre forståelse for prisen på sjokolade når man får høre om prosessen fra plukking og bearbeiding av kakaobønner til ferdig produkt.

Etterpå gikk turen videre ned til Langseth. Der ble det julemarked. Lokaler fylt med nisser og lys og ellers alt hva man kan ønske seg av julepynt, men også mye annet som kan være nyttig å ha.

Godt mettet på julestas begynte folk å bli sultne på middag, så håpet var at det ikke ble alt for lenge til neste stopp. Og det ble det ikke. Inn i bussen, på med sikkerhetsseler og klargjøring for videre kjøring, Bussen kjørte rett over veien, og der var kroa. Vi kunne meske oss med blant annet ribbe med deilig tilbehør, dessert, kaffe og kaker.

Gode og mette satte vi oss i bussen igjen for å ta fatt på hjemvei. Men nei da, nok en gang gikk turen rett over veien og til et annet lokale. Der inne var det mer kaffeservering, og på en stol satt selveste Jan Borseth med trekkspillet sitt! Det ble fantastisk underholdning med musikk, historier og allsang.

Og etter det, kunne vi til slutt sette nesen hjemover. Vi var tilbake i byen ca. kl 18.30, etter en innholdsrik og trivelig dag. De kan dette med å overraske disse to; Anne Lise og Roar. Takk til dere for nok en hyggelig opplevelse.

Sølvi

Hei alle sammen!

Bassengtreningen høsten 2022 nærmer seg slutten, og bassengansvarlig vil minne om at deltakelse automatisk går videre til vårsemesteret om man ikke selv melder seg av. Det innebærer at deltakeravgiften må betales om man ikke melder fra innen fristen.
For å si opp plassen sin må man si fra til bassengansvarlig, skriftlig eller pr telefon, innen 10.12.22.

Nye deltakere ønskes hjertelig velkommen til bassengtrening. Påmeldinger tas imot fortløpende så lenge vi har ledig plass, og må sendes på epost eller telefon til bassengansvarlig.

Nytt semester går fra og med tirs. 10.01.23 til og med tors. 08.06.23.

Priser for vårsemesteret 2023 er:
For medlemmer kr 1000,- ved deltakelse tirsdager eller torsdager, og kr 1200,- ved deltakelse onsdager.
For ikke medlemmer er prisene hhv. 2000,-/2400,-

Kontaktinformasjon til bassengansvarlig er:
epost: solvihelen.55@gmail.com
tlf: 47056933

Vi minner om reglene for bassengtrening som er:

1) Deltakelsen løper til oppsigelse foreligger.
2) Deltakeravgift innkreves på starten av hvert semester og må betales om oppsigelse ikke er sendt innen fristen.
3) Avgiften er et fast beløp som gjelder for hele semesteret, uavhengig av om man velger å ikke delta på alle treningene i sitt parti.
4) Man kan ikke bytte parti etter påmelding, eller "ta igjen" treninger i et annet parti.
5) Det er ikke åpent for prøvetimer.

Mvh Sølvi Brandsø

Fra Aktivitetsgruppa

GODT NYTT ÅR GODTFOLK!

Høsten 22 har vi tradisjonen tro hatt gåturer hver mandag, unntatt en uke hvor vi på onsdag hadde lommelykttur til Elgsethytta. Til sammen har det blitt 14 turer med varierende mål. Det har ikke vært den store deltakelsen denne sesongen heller (alt fra 4 til 11 personer). Allikevel har det vært en fin høst med masse sol og godt vær, så turene har vært humørfylte og en fornøyelse for oss som har vært med.

Vårens turer vil starte opp omkring 1. mars. Datoer og turmål er ennå ikke fastsatt, så programmet kommer på hjemmesiden når det er klart. Følg med på trondheimrf.no! Turene blir også annonsert på Facebook i forkant av hver tur.

I høst fikk vi også i gang bowling igjen etter pandemien. Det har vært arrangert hver andre onsdag fra september t.o.m. november. Dette har vært populært, og vi håper å kunne fortsette i vårsemesteret.

TRF har søkt og fått tildelt en del midler som er ment å brukes på diverse aktiviteter. Derfor er vi i tenkeboksen for å finne nye aktiviteter som kan interessere medlemmene. Om dere har ønsker eller gode ideer, så ta kontakt med oss. Vi vil gjerne ha innspill og høre hva interessene kan være.

Bassengtreninga har gått som normalt, med bra deltakelse, og stabile og flinke instruktører og garderobevakter. Siste trening i 2022 var 08.12. Oppstart for vårsemesteret var 10.01 23 og avsluttes torsdag 08.06.23.

I Skrivende stund er det fortsatt ledige plasser på en del partier på tirsdag og torsdag. Er det noen som ønsker å delta, kan dere kontakte bassengansvarlig for informasjon.

<u>Kontaktinformasjon</u>

Turgruppe: Oddny Rasmussen, tlf: 92414476

Bowling: Karl Tomren, tlf: 90744872

Basseng: Sølvi Helen Brandsø, tlf: 47056933 epost: solvihelen.55@gmail.com

Skottland - Highlands

Det var en reiseklar gjeng som møttes på Værnes tidlig på morgenen den 14. september. Der ble vi møtt av vår reiseleder Ingegjerd Smeby som tok godt vare på oss. Vi mellomlandet i Amsterdam, hvor det ble mye køståing, men etter litt «klabb og babb» på Schiphol, kom vi oss endelig til Edinburgh.

Vi ble kjørt med buss av en kjempehyggelig sjåfør til Avimore, passerte Firth of Forth, hvor vi fikk se jernbanebroen til Queensferry. Vi passerte det skotske høyland «Highlands», og endte opp på Coylumbridge Hotell. Et koselig lite hotell. Der fikk vi middagsbuffet på hotellet, og mye kos og samtaler på kvelden.

Andre dag ble en heldagsutflukt, til Inverness, som er hovedstaden i «The Highlands». Der ble vi tatt med på båttur på Loch Ness, med en flink skotsk guide, som også tok en sang for oss. Vi gikk i land og besøkte ruinene av den gamle middelalderborgen Urquhart. Senere på dagen besøkte vi Culloden, hvor vi ble informert om det korte, men blodige slaget i 1746, hvor engelskmennene vant over skottene. Det ble middagsbuffet på hotellet denne kvelden også. Mye kos og avslapping etterpå.

Tredje dag kjørte vi sørover til Pitlochry og besøkte slottet Blair Castle, med sin flotte hage. Deretter besøkte vi Blair Athol Distillery i Pitlochry, med interessant omvisning og prøvesmaking. Flere benyttet anledning til å kjøpe med seg whisky hjem. Vi tok inn på Fishers Hotell som ligger midt i byens hovedgate.

Blair Castle

Fjerde dagen var en avslappingsdag, hvor alle gjorde det de hadde lyst til. Det ble shopping, mye fine skotske varer å få kjøpt, besøk på bar etc. Noen tok sjansen på å kjøpe seg kilt, og den kom i posten etter ca. fem uker.

Den femte dagen ble det også busstur gjennom det skotske høyland, og var på båttur på Loch Lomond, og vi var på The Trossachs nasjonalpark.

Sjette dagen kjørte vi med buss til Edinburgh, hvor vi fikk en lang tur med en skandinavisktalende guide som viste oss mange av byens hovedattraksjoner. På grunn av dronning Elisabeths begravelse denne dagen, så var mye stengt, så vi fikk ikke komme inn på Edinburgh Castle som mange hadde sett fram til. Denne kvelden var vi på «skotsk aften» med 3-retters middag, det var skotsk sekkepipemusikk og oppvisning i skotsk dans. En «opplevelse» av en kveld. Denne natten overnattet vi på Royal Hotell Edinburgh.

Hjemreisedagen ble tilbrakt til handling på Princes Street med mange forretninger. Dette var en fin og solrik dag.
Turen tilbake gikk også om Amsterdam, men heldigvis gikk det greit denne gang. KLM var et veldig «serviceminded» selskap, vi ble godt ivaretatt ombordstigning på alle flyvninger.

Vi sitter tilbake med mange gode minner, gode opplevelser, og mange nye bekjentskaper.
En kjempestor takk til Anne Lise og Roar som arrangerte turen, og en stor takk også til Ingegjerd for all hjelp og støtte.

Oddny Rasmussen

NYTT FRA REVMAFONDET.

Tekst: Roar Aspen

Endelig kan vi begynne å dele ut forskningsmidler igjen.

Etter noen magre år med avkastning på grunn av lave renter har vi nå fått tillatelse av Stiftelsestilsynet å gi ut av kapitalen i tillegg til renteavkastningen.

Blant innkomne søknader i 2022 har styret i Revmafondet funnet å kunne gi støtte til to søknader, begge fra revmatologisk avdeling ved St. Olavs Hospital.

Kr. 75 000,- til «Tryggere svangerskap ved revmatisk sykdom – betydning av immunologisk toleranse og inflammasjon.»
Prosjektet er tverrfaglig med overlege Tina Therese Pedersen, overlege Mona H. Fenstad og overlege og professor Marianne Wallenius fra revmatologisk avdeling St. Olavs Hospital samt Markus Haug og Trude Helen Flo begge basalforskere ved CEMIR, senter for inflammasjonsforskning NTNU.

Prosjektet er i gang og midlene skal brukes til å analysere, ferdigstille og skrive en artikkel på dataene fra cytokinanalysene.

Kr. 125 000,- til prosjektstøtte til utvikling av pasientinformasjon-«svangerskap og revmatisk sykdom – trygghet til å våge.»

Prosjektets målsetting er å utvikle og deretter spre informasjon om en webapplikasjon rettet mot kvinner og menn med revmatisk sykdom, som planlegger svangerskap eller er gravid. Arbeidet skal utføres i tett samarbeid mellom helsepersonell fra NKSR (Nasjonal Kompetansetjeneste for svangerskap og revmatiske sykdommer) og brukerrepresentanter i aktuell målgruppe samt tjenesteutvikler.

Prosjektet ledes av Ingrid Rekaa Nilssen, sykepleier Msc og Hege Svean Koksvik, seksjonsleder NKSR.

Meldt mæ på en 10 dagers SPA-tur til Pernu i Estland 27/8 til 15/9.

NO først kjæm referat fra turen..... " rir itj samme dag æ sale"

Va litt spent, ettersom framkomstmidlet va buss... æ med titanhoften min !
Starta fra Trondheim Sentralstasjon kl 10, bussen stoppa med jevne mellomrom, ut å strekk på kroppen, diverse andre gjøremål ble heller itj no problem. Kjørt til Sundsvall, iddag og overnatting.
En liten rusletur før vi entra bussen dagen etter, Stockholm neste, der tok vi båt til Tallin.
Siste etappe med bussen gikk til SPA-TERVIS hotell i PARNU.

Hotellet va kjempestort/digert lurt på kordan æ skull finn frem...dårlig med retningsans.

Spaavdelinga va enorm, med diverse varmebasseng, badstuer og en velutstyrt treningssal...æ ble svett av å sjå inn!.
Utenfor hotellet var det en stoooor park med masse treningsapparat, 500m fra hotellet lå badestranda. Rusla dit en dag, men alt for kaldt i vannet.

Alle fikk 2 legetima og inntil 3 behandlinga pr dag i 6 daga. Må innrømme at æ ikke tok alle behandlingan legen satt opp , det ble litt stressende , så æ brukt mer tid i velværeavdelinga.

Maten var for det meste vegetar... det likt iallefall æ veldig godt

Etter ei fin uke med avslapping og behandling starta hjemreisen.....den ble laaaaang. Kom til Trondheim 00.30.

Takk for turen !

Blir med på neste tur om helsa hold !!

Sissel

HJERTESJEKK

Folk med revmatisk leddsykdom har høyere risiko for hjerte- og karsykdom!

Hvordan gjennomføres en hjertesjekk? (Sakset fra revmatiker.no)

Det er fastlegen som gjennomfører hjertesjekken. Det er en enkel test som verken krever mye tid eller omfattende undersøkelser, men som gir deg livsviktig informasjon. Vi har spurt fastlege Arne Fetveit ved Kjelsås legekontor i Oslo om hva en hjertesjekk egentlig er.

Arne Fetveit

→ Fastlege ved Kjelsås legekontor i Oslo

→ Fastlege siden 2006, men jobbet med allmenn medisin siden 1998.

→ Tilknyttet Universitet i Oslo som førsteamanuensis ved avdeling for allmenn medisin.

■ Får man innkalling til hjertesjekken av fastlegen sin? – Det beste er å selv ta kontakt med fastlegen sin og bestille en time for hjertesjekk.

■ Hva skjer når man kommer til timen? – De eneste testene du må ta er en blodtrykksmåling og en blodprøve. Legen bruker en risikokalkulator som heter NORRISK 2 og som ligger åpent tilgjengelig på NHI sine nettsider. Her fyller legen inn resultatene fra testene, samt kjønn, alder, røykestatus og om man tar blodtrykkssenkende medisin. Jeg vil også se på sykehistorien til pasienten og høre om eventuell hjertesykdom i slekten. Kalkulatoren gir deg et prosenttall som viser risikoen for hjerte- og karsykdommer de neste 10 årene.

■ Hva slags prosent må man ha for at det er en risiko? – Prosenten skal tolkes, og her har også NHI en egen veiledning for legene. Blant annet ser man på

aldersgrupper. Er du for eksempel i aldersgruppen 45–55 år, kommer du i høyrisikosonen om du får 5 prosent eller mer. Er du derimot mellom 65–74 år, kommer du i høyrisikosonen først om du har 15 prosent eller mer. Deretter er det tilleggsfaktorer som fastlegen skal vurdere, og det er her leddgikt og annen revmatisk sykdom kommer inn. Prosenttallet som kalkulatoren gir skal ganges med 1,4 for de som har leddgikt.

■ Kalkulatoren vurderer risikoen 10 år fram i tid. Betyr det at man ikke trenger å sjekke seg før om 10 år igjen? – Nei, jeg vil anbefale personer som har en form for økt risiko, som leddgikt, å teste seg hvert eller annethvert år. Blodtrykket kan endre seg, og man blir eldre, slik at disse verdiene er ikke konstante.

■ Hvis det viser seg at en pasient har økt risiko, hvordan formidler du svaret? – Jeg avtaler som oftest en gjennomgang allerede når testen utføres, enten om det er på telefon eller en ny time. Hvis resultatet viser økt risiko, går vi igjennom resultatet sammen og snakker om hva slags forebyggende tiltak som bør settes i gang, både fra pasientens side og fra min. Røykeslutt, kostholdsendringer og fysisk aktivitet er viktig. Men det kan også være nødvendig med medisiner. Det blir tett oppfølging i starten for å sikre at verdiene kommer på rett nivå.

HJERTESJEKK

Sjekk deg og fyll inn dine risikoverdier!

Blodtrykk _____/_____mm Hg (140/90)

Totalkolesterol _____mmol/L (5)

LDL-kolesterol _____mmol/L (3)

Langtidsblodsukker _____mmol/L (5,8)

Fastende Blodsukker _____mmol/L (7)

Verdiene i parentes til høyre er øvre grenseverdier for ellers friske personer.

Hjertespesialistens 5 KOSTHOLDSRÅD

1. Vær moderat i hverdagen (– og det er fem hverdager i en uke)

2. Hold deg unna fjøsfett i hverdagen

3. Mer fisk og lyst kjøtt til middagsmat

4. Mer frukt og grønnsaker

5. Velg grove kornvarer

HelsaMi

HelsaMi er innbyggerportalen til Helseplattformen, det nye felles journalsystemet for kommuner og sykehus i Midt-Norge. Trondheim kommune er medeier i Helseplattformen og folk som bor i Trondheim er de aller første som har fått tilgang til helse- og omsorgstjenester digitalt gjennom HelsaMi.

Hva finner du i HelsaMi?

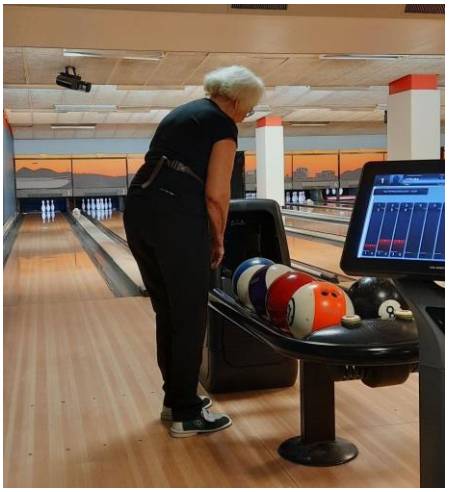
I HelsaMi kan du få oversikt over timeavtaler og besøkssammendrag fra konsultasjoner og møter. Det er også mulig å få og sende meldinger til enkelte av dine helsekontakter. Du kan få oversikt over jevnlige målinger og du kan søke om ulike kommunale helse- og omsorgstjenester, inkludert lavterskeltilbud. Det finnes også muligheter for digital hjemmeoppfølging og videokonsultasjoner i HelsaMi. Du kan også bruke HelsaMi på vegne av egne barn under 16 år eller få tilgang på vegne av nære pårørende som ønsker å gi deg tilgang. HelsaMi er et tilbud i stadig utvikling, så nye løsninger vil komme etter hvert som kommuner og sykehus får behov for det.

Nyttig å vite om HelsaMi

- Det er frivillig å bruke HelsaMi. Hvis du, for eksempel, synes det er krevende med digitale løsninger kan du fortsette som før med brev og telefon. Ingen tvinger deg til å bruke HelsaMi og du skal få like god helsehjelp som alle andre.
- Ansatte ser i journalsystemet de jobber med om du bruker HelsaMi eller ikke.
- Du må være over 16 år og ha beslutningskompetanse for å bruke HelsaMi.
- Det er trygg innlogging med ID-porten, som for mange andre offentlige løsninger. BankID eller BankID på mobil er mest brukt.
- I november tar St. Olavs hospital i bruk det nye systemet og du kommer da også til å finne informasjon fra sykehusavtaler, behandlinger og innleggelser i HelsaMi.
- HelsaMi kommer som en egen app for smarttelefon og nettbrett, men du kan også logge inn via nettsiden www.helsami.no.

Informasjon hentet fra Helseplattformen på nettsidene til Trondheim Kommune

Bowling



Siden 28. september har aktivitetsgruppa arrangert bowling annenhver onsdag kveld på Centrum Bowling. Revmatismeforeningen har sponset to runder med bowling og deltagerne har betalt sko-leien (25,- kr.) selv. Deltagelse forutsetter ikke at man har spilt bowling før. For flere av de som har deltatt i høst har dette vært første møte med bowling. Vi har opplevd at så godt som alle som har vært med en gang kommer tilbake gang etter gang. I tillegg til bowlingen har det utviklet seg til et sosialt arrangement der vi etter bowlingspillingen har gått til den irske puben Dublin som ligger et steinkast fra bowlinghallen. Dette er egentlig ikke en del av arrangementet, men har blitt fast avslutning på kvelden for alle som ønsker, og stort sett er det tilnærmet full deltagelse. Det går fort både en og to timer hvor vi koser oss med en kaffe eller en halvliter og trivelige samtaler før vi drar hjem.

Nå i desember og litt ut i nyåret har vi tatt «juleferie», men vi vil etter hvert starte opp igjen. Starttidspunkt er i skrivende stund ikke bestemt, men det vil så snart det er fastsatt bli sendt ut invitasjon på mail til alle medlemmer som Revmatismeforeningen har mailadresse til, slik som vi har gjort i høst. Dersom det er noen som ikke har fått invitasjonene på mail i høst kan det tyde på at vi mangler eller har feil mailadresse på deg. Send oss da gjerne mailadressen din slik at vi får oppdatert registrene, og at informasjon når frem til alle (både om bowling og annen info fra Revmatismeforeningen.

Vi har ikke full oversikt over økonomien fremover, så vi kan ikke nå love at sponsingen fra Revmatismeforeningen vil bli akkurat som i høst, men dette er også noe vi kommer tilbake til i invitasjonen.

Vi har plass til flere deltagere, så enten du har lyst til å prøve bowling, har spilt bowling og ønsker å fortsette eller ønsker å være sosial, så meld deg på når invitasjonen kommer.

Aktivitetsgruppa.

Bassenggruppetrening

Hei alle revmatikere!

Jeg ønsker å dele mine erfaringer og tanker rundt fordelene med trening i varmtvannsbasseng med dere. Kanskje mange av dere allerede deltar på dette fantastiske tilbudet? Kanskje du kjenner deg igjen i noe av det jeg skriver, eller kanskje du har gjort deg helt andre erfaringer enn meg rundt dette temaet.

Jeg meldte meg inn i NRF og på trening i varmtvannsbasseng tre år etter jeg i starten av 20-årene fikk diagnosen, revmatoid artritt. Trening i varmtvann har gjort veldig mye godt for både kropp og sinn for min del. Ikke bare er det kjempegøy å bade, men det varme vannet virker lindrende på vonde ledd og gjør det lettere å trene både styrke og kondisjon, da det er veldig skånsomt for leddene. Jeg merker særlig god effekt av varmtvannstrening på vinterhalvåret, da leddene mine er ekstra stive og vonde. Jeg deltar på partiet *Ung/voksen* på tirsdager og jeg kan si med hele mitt hjerte at tirsdager etter trening er den perioden i uka hvor jeg har minst smerter i kroppen. Jeg vil til og med dra den så langt og si at jeg er tilnærmet smertefri en hel time etter treningen.

Jeg kunne skrevet mye mer om alle fordelene varmtvannstrening fører med seg, men jeg skal holde det kortfattet. En stor fordel med denne treningsformen er at det er et lavterskeltilbud som passer godt for revmatikere i alle aldre. Man kan ha en dårlig dag og fortsatt møte opp og yte det man klarer, eventuelt bare være i det varme vannet og lindre leddene uten å utføre treningsøvelsene. Det er mange tirsdager jeg ikke har fått til å dra på trening, men jeg ser alltid frem til neste tirsdag og ny mulighet til å dra, hvis kroppen får det til den dagen. Da er det godt å vite at man kan yte det man kan, med forståelse og medfølelse fra andre likesinnede på partiet.

Jeg har veldig mange gode erfaringer med Ung/voksen partiet. For min del er det veldig hyggelig å treffe andre på samme alder med de samme utfordringene og plagene man har selv. Jeg hadde verken møtt eller snakket med noen andre på min egen alder som også har revmatiske plager før jeg ble med på bassengtrening. Jeg kan bare snakke for meg selv, men bassengtrening med jevnaldrende gjør det lettere å dele erfaringer og prate med andre i samme livssituasjon, noe som igjen gjør at jeg føler meg mindre alene med min sykdom.

Vil avslutte denne teksten med og takke for et fantastisk flott tilbud, som jeg og mange flere setter stor pris på å kunne benytte. Vil også anbefale andre unge/voksne å melde seg på dette tilbudet, trening i varmtvannsbasseng gjør godt for kropp og sinn.

Mvh Mari Bjørnsgård

Hva er Grasrotandelen?

Gjennom Grasrotandelen fordeler Norsk Tippings kunder store beløp til lokale klubber og foreninger. Kundene bestemmer selv hvilket lag eller forening som skal få et beløp tilsvarende 7 % av spillinnsatsen deres.

Ved spill på Multix, Instaspill, Yezz! og Oddsen på nettet er grasrotandelen 14 % av spillinnsatsen etter fratrekk for gevinster. Det eneste kravet er at organisasjonen kunden vil støtte er registrert i Frivillighetsregisteret.

Kriteriene for deltakelse i Grasrotandelen står i Forskrift om grasrotandel.

Hva er Grasrotandelen?

Grasrotandelen er en ordning som gjør det mulig for spillere hos Norsk Tipping å gi inntil 7% av spillinnsatsen direkte til et lag eller en forening.

Hva er Grasrotandelen?

Grasrotandelen er en ordning som gjør det mulig for spillere hos Norsk Tipping å gi inntil 7% av spillinnsatsen direkte til et lag eller en forening.

Hva er grasrotgiver?

En grasrotgiver er en Norsk Tipping kunde som har valgt seg sin grasrotmottaker.

Viktig støttespiller for norsk frivillighet

Grasrotandelen ble etablert i 2009, og i løpet av den tiden har over 1,3 millioner av Norsk Tippings kunder registrert seg som grasrotgivere. Siden starten har ca. 5,8 milliarder kroner blitt generert gjennom Grasrotandelen. Dette er midler som har kommet frivilligheten i Norge til gode og er en viktig inntektskilde for lag og foreninger over hele landet.

Vil du støtte oss med din grasrotandel?

TRONDHEIM REVMATIKERFORENING

Org.nr: 876259192

GRASROT ANDELEN

32774876259192

NORSK TIPPING

Hva er en likeperson og hva kan en likeperson gjøre for deg?

En veileder gir informasjon, råd og hjelp. Hvem kan vel det bedre enn en person som selv har revmatisk sykdom, eller en forelder med et barn med en revmatisk diagnose?

Vår veiledertjeneste handler om kontakt mellom mennesker som er i omtrent samme livssituasjon. Dette kan gjelde både pårørende og revmatikere. Veilederen har selv revmatisme og vil ta deg på alvor, lytte og gi deg gode råd om sykdommen og dine rettigheter.

NRF kan tilby:

- en å snakke med
- en som lytter og tar deg på alvor
- en som vet hvor du kan få råd og hjelp
- informasjon om sykdommen
- informasjon om rettigheter
- råd og hjelp om attføring/arbeid
- en veileder skal ikke fungere som terapeuter eller gi medisinsk råd og veiledning
- alle våre veiledere har gått på likepersonkurs
- Veiledere har taushetsplikt
- alle er velkomne til å kontakte en av våre veiledere ved behov

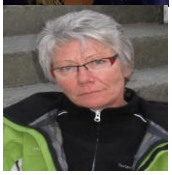
Trondheim Revmatikerforening har 2 likepersoner som kan kontaktes hvis du ønsker gode råd, hjelp eller noen å snakke med:

- ***Irma Strøm – 990 06 479***
- ***Sissel Lesund – 412 26 006***

Trondheim Revmatikerforening trenger flere likepersoner. Dersom du er interessert i å bli likeperson, ta kontakt med en av oss i styret.

NRF tilbyr kurs i likeperson arbeidet.

Styret i Trondheim Revmatikerforening
Kjøpmannsgata 41, 7011 Trondheim. Tlf.: 940 82 586
Kontortid: Torsdag kl. 11.00 til 14.00
e-mail: trondheim.st@revmatiker.org Org.nr.: 876 259 192
Hjemmeside: www.trondheimrf.no

Leder	Magne Johnsen Mobil: 480 00 661 magnejohnsen1@hotmail.com	
Nestleder	Renate Aglen Mobil: 905 63 331 renateaglen@gmail.com	
Kasserer	Carina Dalen Tryggvason Mobil: 930 82 821 carina.dalen@hotmail.com	
Sekretær	Rune Rødskjær Mobil: 918 69 614 rune.rodskjaer@gmail.com	
Styremedlem	Janne Berg Mobil: 922 58 000 Jannb2@online.no	
Styremedlem	Sissel Krognes Lesund Mobil: 412 26 006 lesiss@hotmail.no	
Varamedlem	Liv Tomren Mobil: 918 13 219 liv.tomren@hotmail.com	
Varamedlem	Monica Elisabeth K Hammernes Mobil: 970 06 944 monicaekh@gmail.com	
Observatør	Sølvi Brandsø Mobil: 470 56 933 solvihelen.55@gmail.com	

Kommende temamøter!!

Mandag 23.januar kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Forskning v/Marit Hoff

Mandag 27.februar kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Årsmøte

Mandag 20.mars kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Blir annonsert senere

Mandag 17.april kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Blir annonsert senere

Mandag 22.mai kl. 18.30 Sommerveita 4-6
Tema: Blir annonsert senere

Redaksjonskomite:
Redaktør: Rune Rødskjær e-mail: rune.rodskjaer@gmail.com
Janne Berg e-mail: Jannb2@online.no
Carina Dalen Tryggvason e-mail: carina.dalen@hotmail.com

Retur adresse:
Trondheim Revmatikerforening
Kjøpmannsgt 41, 7011 Trondheim