

# BRUSK FORUM

Nr. 2 - 2024

Årgang 17

Medlemsblad for Trondheim Revmatikerforening



**NORSK REVMATIKERFORBUND**

Beskytter:  
Kronprinsesse Mette Marit



## Leder

Da er jeg tilbake som leder av Trondheim Revmatikerforening fram til årsmøtet i februar.

Carina har trukket seg på grunn helseproblemer, og da rykket jeg opp fra nestleder til leder. Monica ivaretar nestledervervet fram til årsmøtet, og Mette er flyttet opp fra varamedlem til styremedlem, fram til årsmøtet.

Styret har hatt en hektisk tid i forbindelse med skifte av bank og gjennomgang av forsikringer.

Vi har arrangert sommerfest på Ladekaia, i år som i fjor. Været var strålende, og vi hadde over 80 påmeldte.

Så har vi kommet i gang med prosjektet Allaktivitet, der deltakerne får en smakebit av 5 aktiviteter vi kan drive i foreningen. Prosjektet har 24 deltakere.

Foreningen har i løpet av året fått to nye Likepersoner, Monica Elisabeth Kvam Hammernes og Liv Tomren, så nå har foreningen totalt syv Likepersoner. Likepersoner er samtalepartnere som har akseptert sin egen sykdom og er klar for å hjelpe andre. En likeperson kan også være med deg til fastlege, spesialisthelsetjenesten eller Nav som hjelp og støtte. Likepersoner har underskrevet taushetsløfte.

Vi har brukt massevis av tid på å forberede til 70-års jubileum med konferanse og julebord. Vi har landet på et program vi er veldig fornøyd med. Før lunsj handler det om søvn og mangel på søvn og hva det gjør med oss. Etter lunsj tar vi tak i hva vi kan gjøre for å få et lettere liv med trening og livsglede. Håper mange melder seg på og blir med oss og feirer 70 år med TRF.

Hjelp oss gjerne med å finne interessante temaer til våre temamøter. Hva vil dere ha?

Irma



# Trondheim Revmatikerforening 70 år

## Jubileumskonferanse

Lørdag 30. november 2024 på Scandic Lerkendal



### PROGRAM



09.30-09.50 Registrering

10.00-10.45 Søvn

Søvnforsker Håvard Kallestad

10.45-11.00 Pause

11.00-11.45 Hva gjør dårlig søvn med kropp og sjel? Psykiater Harald Reppesgård

11.45-12.00 Pause

12.00-12.45 Sykdom - ikke bare din sak

Psykiater Harald Reppesgård



13.00-14.00 Lunsj

14.00-14.45 Aktivitet ved betennelsessykdommer Personlig trener Elisabeth Eide Axe

14.45-15.00 Pause

15.00-16.00 Pårørende og livsglede

Relasjonsterapeut og komiker

Dora Thorhallsdottir

Konferansier: Roar Aspen



**Påmeldingsfrist 1.nov 2024 – Bindende påmelding**

Pris: for medlemmer i Trondheim Revmatikerforening **kr. 500,-**

for øvrige medlemmer i Norsk Revmatikerforbund **kr. 650,-**

for ikke medlemmer **kr. 750,-**



Du melder deg på ved å betale inn på konto nr.: **4214.21.48239** eller Vipps til **507225**

Merk innbetaling med konferanse og navn

# Flere bør ta vaksine mot influensa, korona og pneumokokksykdom

Nyhet

Publisert 08.10.2024 fra FHI

Over 13.000 personer ble innlagt på sykehus på grunn av influensa- eller koronasykdom forrige vinter. I samme periode gikk antall personer som tok vaksine mot de to sykdommene ned. Det bekymrer FHI.

– Veldig mange med økt risiko for alvorlig sykdom var uvaksinert forrige sesong. Nedgangen er særlig tydelig blant yngre i risikogruppene. Dette bekymrer oss, sier direktør Guri Rørtveit ved FHI.

– Flere bør ta influensa-, korona- og pneumokokkvaksine slik at de beskytter seg mot alvorlig sykdom og død, sier Rørtveit.

Hun sender dermed en tydelig oppfordring til alle i risikogruppene om å vaksinere seg nå i høst. Også de som nylig har hatt luftveisinfeksjon anbefales å ta vaksinene man er anbefalt nå, så lenge en er feberfri.

Hvordan blir kommende influensasesong?

– Det er alltid vanskelig å forutsi hvordan vintersesongene med influensasykdom kan bli. Men det er en litt større sannsynlighet for at vi kan få en kraftig influensasesong den kommende vinteren enn forrige sesong, sier Rørtveit.

Kan komme smittetopper med korona

FHI mener vi også kan vente ytterligere smittetopper med korona i høst og vinteren.

– Koronaviruset er i stadig endring og nye varianter som ser ut til å smitte lettere fortsetter å dukke opp, legger hun til.

Vaksineanbefalinger til eldre og personer i risikogruppene

FHI oppfordrer spesielt alle over 65 år, beboere i omsorgsbolig og sykehjem til å ta vaksine mot influensa og korona. I tillegg oppfordrer vi personer med en rekke kroniske sykdommer til å gjøre det samme. FHI anbefaler også pneumokokkvaksine hvert 6. år til de samme gruppene.

Influensa-, korona- og pneumokokkvaksine kan tas samtidig.



**Trondheim Revmatikerforening  
har gleden av å invitere deg til**

# **Julebord**

**Lørdag 30.november 2024  
Kl. 18:00**

**Scandic Lerkendal**

*Julebuffè (drikke betales av den enkelte)*

*Loddsalg Broschans spiller til dans*

**Pris: 500,- for medlem / 875,- for ikke medlem  
S.u. innen 1.11.2024 Bindende påmelding**

**Du melder deg på ved å betale inn på  
Kontonr 4214.21.48239 eller vipps 507225**

**Merk innbetaling med julebord og navn**

**Velkommen!**

**Hilsen Styret i Trondheim Revmatikerforening**

## **Bassenginfo.**

Sist sommer tok Irma initiativ til å gjennomføre sommertrening i bassenget.

Det ble to partier på onsdager med Sadegh som instruktør, 3 ganger i juni og 3 ganger i august. Dette ble en suksess med til sammen 31 deltakere.

Mange synes at 3 mnd. sommerferie uten bassengtrening blir for lenge, så dette var kjærkomment.

Så gjenstår det å se om dette kan gjennomføres sommeren 2025 også.

Ellers er vi nå vel halvveis i høstsemesteret, siste trening før jul er 5. desember. Pr. i dag er det 222 deltakere fordelt på 14 partier.

Onsdagspartiene har fortsatt venteliste, mens tirsdag og torsdag har ledig på noen partier.

De som ev. ønsker å avslutte etter høstsemesteret må selv si opp plassen sin innen oppsigelsesfristen, som er 1. desember. Hvis ikke blir man automatisk med videre til vårsemesteret.

Vi vil gjerne ha med flere og ønsker nye deltakere hjertelig velkommen, påmelding gjøres fortløpende. Det er også mulighet for en gratis prøvetime om noen skulle ønske det, bare ta kontakt for avtale med bassengansvarlig.

Oppstart for våren blir tirsdag 7. januar 2025

Prisene for vårsemesteret 2025 er de samme som for høst 2024, dvs:

For medlemmer kr 800,- ved deltakelse tirsdag eller torsdag og kr. 1000,- for deltagelse onsdag.

For ikke medlemmer er prisene hhv. 1600,-/ 2000,-

Kontaktinformasjon til bassengansvarlig er:

e post: [solvihelen.55@gmail.com](mailto:solvihelen.55@gmail.com)

Tlf: 470 56 933

## **Moderne forskning på leddgikt og fremtidspektiv**

Høy forskningsaktivitet de siste tiårene gjør at vi vet stadig mer om leddgikt. Mer kunnskap vil kunne gi nye metoder for å angripe sykdommen ved hjelp av medisiner.

### **Høy forskningsaktivitet**

I løpet av de siste tiårene har vår kunnskap om immunsystemet, genetikk og celler økt enormt. Dette har blant annet gjort at vi idag vet mye mer om leddgikt enn for noen år tilbake. Men selv om vi vet i ganske stor detalj hvordan sykdommen utvikler seg, har vi begrenset kunnskap om hvordan og hvorfor den begynner. Håpet er å finne ut av hvordan man kan stoppe sykdomsutviklingen tidligst mulig før skade oppstår eller enda bedre forebyggende behandling eller tiltak som forhindrer at sykdommen utvikles. Det foregår store forskningsprosjekter for å få enda bedre forståelse av leddgikt, noe som forhåpentligvis vil kunne gi bedre medisiner og kanskje hindre sykdommen fullstendig.

### **Immunforsvaret**

Leddgikt er åpenbart nært knyttet opp mot immunforsvaret. Tilstanden regnes som en autoimmun sykdom, det innebærer at kroppen lager antistoffer mot eget vev. En stor andel av forskningen drives derfor mot å forstå bedre hvilken rolle immunforsvaret spiller i sykdommen, og hvilke stoffer som er involvert. Nyere medisiner mot leddgikt virker direkte inn på spesifikke deler av denne immunresponsen, og det kommer stadig flere midler i bruk. Slik har behandlingsalternativene blitt betydelig fler, og mulighetene for å få en ny effektiv medisin når et annet middel har sviktet, har økt. Mer kunnskap om immunresponsen vil kunne gi ytterligere nye metoder for å angripe sykdommen ved hjelp av medisiner som er mer effektive og har færre bivirkninger.

Det er forsket over mange år for å prøve utvikle en vaksine for behandling av revmatoid artritt. Ett av angrepspunktene for en slik vaksine har vært å fremkalle en immunreaksjon mot et antistoff kalt anti-CCP som finnes hos en betydelig andel av personer med revmatoid artritt. Noe av utfordringen

har vært at det å stimulere kroppens produksjon av antistoffer med en vaksine, tvert imot kan tenkes å forværre sykdommen.

## **Genetikk**

Forskerne antar at om lag halvparten av de personene som får leddgikt, har en genetisk disposisjon. Genetisk disponerte individer utvikler ikke nødvendigvis leddgikt, og det forskes blant annet på hvilke faktorer som gjør at sykdom bryter ut hos noen og ikke hos andre. Det er funnet mer enn 100 ulike deler av arvematerialet (genlokus) som kan ha en rolle i utviklingen av revmatoid artritt. Allikevel utgjør disse en begrenset andel av forklaringen bak revmatoid artritt og arvelighet. Bedre kunnskap om hvilke gener som er involvert og hvilke faktorer i kroppen vår og i miljøet som påvirker aktiviteten i disse genene, vil kunne gi viktig informasjon om hvordan sykdommen oppstår, og kanskje muliggjøre behandling med genterapi.

## **Infeksjon**

Det er etterhvert flere forskningsfunn som taler for at en infeksjon med virus eller bakterier kan spille en rolle i utviklingen av leddgiktssykdommen hos personer som er genetisk disponerte i utgangspunktet. Det foregår derfor mye forskning for å finne denne organismen/organismene. Man kan tenke seg at dersom den blir funnet, vil det kunne være mulig å utvikle en vaksine som hindrer smitte eller helbreder sykdommen.

## **Hormoner og nervesystemet**

Kroppens immunforsvar er nøye forbundet med reguleringen av hormoner og nervesystemet. Det kan virke som om naturlige svingninger i mengden av enkelte hormoner har innflytelse på sykdomsaktiviteten ved leddgikt. Man vet at kvinner har høyere forekomst av leddgikt enn menn, og at de fleste kvinner blir bedre under graviditet.

I tillegg har psykisk helse innflytelse på sykdomsaktiviteten og på hvordan sykdommen arter seg. Alt dette tyder på et intrikat samspill mellom ulike "systemer" i kroppen. Bedre forståelse av dette samspillet vil kunne gi ny kunnskap om sykdommen, og kanskje nye angrepsvinklinger for behandling.



# Kurs i oljemaling



Er du en kreativ sjel som liker å leke med farger? Da er dette kurset noe for deg. Du trenger ingen forkunnskaper, du får male det du har mest lyst til.

Kurset går over 8 dager med en varighet på 3 timer per dag.

Kursdager:

Mandager 06., 13., 20. og 27. januar 2025

Tirsdager 07., 14., 21. og 28. januar 2025

Kurset starter kl.11.00 alle dager

Påmelding til Klara Marie Eggen mobil: 909 57 734

eller per e-post: [kmeggen@yahoo.no](mailto:kmeggen@yahoo.no)

Det er begrenset med plasser så her gjelder «første mann til mølla»

Kursavgift kr. 500,00 inklusive materialer.



## bloggi.no - Iselin: Balansen mellom aktivitet og hvile

01.07.2024, 20:29

Generelt så sover jeg veldig dårlig. Men den siste mnd har jeg som nevnt tidligere vært veldig urolig i hele kroppen mtp at jeg skulle reise aleine til Tyrkia i 4 uker. Jeg har hatt en klump i magen, hatt vanvittig mange tanker og kroppen å hode har vært helt i ulage. Dette har vært veldig energikrevende. I tillegg skulle jeg fungerer som normalt som mamma, kone, på jobb og ellers i hverdagen. Summen av dette har gjort at jeg var

ganske på felgen når jeg reiste hjemmefra. Når man blir så utslitt så blir hele kroppen helt rar og man føler seg syk. Før jeg reiste har jeg hatt masse hjertebank hver eneste dag- dette er jeg overbevist om at skyldes alt stresset og lite søvn. Jeg kan ha ekstra slag innimellom men den siste mnd har det hvert hver dag opp til flere ganger om dagen. Dette blir man også urolig av og det bare baller på seg med kroppslige symptomer.

Vanligvis i det daglige så har jeg ikke tid til å kjenne etter så mye- man registrerer sine vondter og plager men så må man bare fungerer fordi hverdagen skal gå opp. Jeg setter alle andre før meg selv og har liten tid til å ta vare på meg og mitt. Her nede i Tyrkia har man mye tid til seg selv i mellom behandlingene og på ettermiddag å kveld. Det å finne balansen mellom aktivitet/ sosialt og hvile er også en stor jobb for en som er vant til å gå på høygir. Jeg kjenner på en mye større ro her nede enn hjemme. Mine eneste plikter her er å møte til de ulike timene hver dag- ellers får vi jo det meste servert på "sølvfat". Det er kjempe uvant å ha så lite forpliktelser men også utrolig godt. Likevel kjenner jeg litt på rastløshet. En av mine største oppgaver her nede blir faktisk å jobbe med å roe ned tempoet, la kroppen og hode få hvile. Trekke meg unna når jeg trenger det, tillate meg selv å sove når jeg har behov for det og senke skuldrene helt. Klarer jeg å finne denne balansen nå disse ukene blir det kanskje lettere å gjennomføre det hjemme også. Det trenger jeg virkelig å lære meg hvis denne kroppen skal holde ut i mange år til.

## Prosjektet Allaktivitet

Vi har 24 deltakere med i prosjektet Allaktivitet, som er et prosjekt med midler fra stiftelsen DAM. Vi har lagt ned et stort arbeid for å finne dag og tidspunkt som passer for alle instruktørene, og kapasitet på treningsarealene.

Prosjektet Allaktivitet er basert på at deltakerne skal få prøve 5 forskjellige aktiviteter som foreningen kan tilby i etterkant, om vi får nok påmeldinger til det enkelte tilbudet.

Etter endt kurs, vet de som har deltatt hvilken aktivitet som passer for dem. De 5 aktivitetene er: Petanq, utetrening, bowling, yoga og varmtvannstrening.



Per dags dato har vi både partier i bassenget og vi arrangerer bowling annen hver onsdag, så dette er det enkelt å melde seg på. Utetrening, Petanq og yoga, må vi opprette partier på om mange nok er interessert.



Kurset har til nå hatt 2 ganger Petanq og 4 utetreninger. Her ble instruktøren skadet og vi fikk en vikar for de siste gangene, men også hun ble skadet. Derfor vil det bli arrangert to utetreninger rett etter vi er ferdige med

bassenget i januar, men da blir det mest sannsynlig omgjort til innetrening på grunn av revmatikere og kulde ofte passer dårlig sammen.

Allaktivitet er nå inne i sin tredje aktivitet som er Bowling.

Etter bowling blir det 6 ganger med yoga, før vi avslutter med varmtvannstrening.



## Hva er en likeperson/veileder?

Det er nok mange som lurer på hva en Likeperson/veileder er.

Vi skal prøve å gi et svar på det.

- en Likeperson/veileder er et medmenneske og ikke en fagperson.
- en Likeperson/veileder har vært igjennom mange av de samme vanskelige situasjonene som du selv har vært oppe i.
- en Likeperson/veileder er et medlem som vil prøve å hjelpe mennesker som trenger litt bistand i forskjellige situasjoner.
- en Likeperson/veileder kan formidle hjelp eller gi råd.
- en Likeperson/veileder kan hjelpe deg med å finne informasjonsmateriell om sykdommen og annet.
- en Likeperson/veileder kan gi deg informasjon om tilbud til personer med revmatisk sykdom i ditt distrikt.
- en Likeperson/veileder har taushetsplikt.
- alle tjenester fra Likepersonen/veileder er gratis.

Ikke vær redd for å ta kontakt!

### Likepersoner i Trondheim Revmatikerforening:

**Irma Strøm**

**990 06 479**

[irmastromnrf@gmail.com](mailto:irmastromnrf@gmail.com)

**Åshild Johanne Thorsen**

**415 25 847**

[aashild.johanne@gmail.com](mailto:aashild.johanne@gmail.com)

**Sissel Krognæs Lesund**

**412 26 006**

[lesiss@hotmail.no](mailto:lesiss@hotmail.no)

**Liv Tomren**

**918 13 219**

[liv.tomren@hotmail.com](mailto:liv.tomren@hotmail.com)

**Monica Elisabeth K Hammernes**

**970 06 944**

[monicaekh@gmail.com](mailto:monicaekh@gmail.com)

**Tove Aspaas**

**911 16 656**

[asptov@yahoo.no](mailto:asptov@yahoo.no)

**Brit Synnøve Amundsen**

**905 34 920**

[brisyamu@gmail.com](mailto:brisyamu@gmail.com)

Denne artikkelen er produsert og finansiert av Diakonhjemmet sykehus



Leddgikt gjør leddene stive, smertefulle og hovne. Behandling kan lindre. (Foto: Colourbox)

### **Biologiske medisiner kan gi alvorlige infeksjoner hos personer med betennelsesykdommer i ledd**

En studie viser at leddpasienter som får biologiske legemidler, har dobbelt så stor risiko for infeksjoner.

*[Kathrine Daniloff](#) Kommunikasjonsrådgiver*

*Diakonhjemmet sykehus*

Publisert lørdag 12. oktober 2024 - 00:00

Behandlingen av leddsykdommer har blitt svært mye bedre de siste 25 årene. Medisiner som er laget fra biologiske materialer, har bidratt til at to av tre kan leve godt med sykdommen ([diakonhjemmetsykehus.no](https://diakonhjemmetsykehus.no)).

### **Svekker kroppens forsvar**

Men denne behandlingen kan øke risikoen for infeksjoner. De samme medisinene som demper sykdommen, svekker kroppens forsvar mot dem.

Det viser forskningen til Ingrid Egeland Christensen.

De som behandles med disse medisinene, blir dermed oftere syke hvis de blir utsatt for smitte.

Forskningen viser også at risikoen er ulik alt etter hvilken leddsykdom pasienten behandles for, selv om behandlingen er den samme ([diakonhjemmetsykehus.no](http://diakonhjemmetsykehus.no)).

### **Biologiske medisiner**

Christensen har forsket på pasienter som får medisiner som er laget fra biologiske materialer. Pasientene hun studerte, hadde leddsykdommene revmatoid artritt (leddgikt), psoriasisartritt og ankyloserende spondylitt (tidligere kalt Bekhterev).

– Pasienter som behandles med disse medisinene, har dobbelt så stor risiko for å utvikle alvorlige infeksjoner sammenlignet med friske, sier Christensen.

Hun legger til at det er viktig å passe på infeksjoner når pasientene får disse medisinene. Grunnen er at det kan utvikle seg til alvorlige tilstander.

### **Må ta hoste på alvor**

Medisiner som er laget fra biologiske materialer, er viktige for å holde sykdommen i sjakk. Men pasientene skal være oppmerksomme på infeksjoner. Hvis de har feber, hoster eller føler seg syke lenge, må de ta symptomene på alvor og kontakte lege.

Pasienter som får en infeksjon, skal slutte midlertidig med å bruke de biologiske medisinene.

Denne typen medisiner må også stoppes midlertidig før inngrep som kan øke risikoen for infeksjon senere. Det gjelder for eksempel større tannbehandling og operasjoner.

– Det er en utfordrende balanse, sier Christensen. – Vi må minske risikoen for alvorlige infeksjoner ved å sette behandlingen på pause. Samtidig kan det føre til at sykdommen blusser opp igjen.

Hun forklarer at dette understreker behovet for å følge pasienten tett, tilpasse behandlingen til den enkelte og sørge for tiltak som kan redusere risiko for infeksjoner.

– Vaksiner kan være en effektiv beskyttelse mot infeksjoner for denne gruppen. Det er spesielt viktig for disse pasientene å følge myndighetenes anbefalinger for vaksiner, påpeker Christensen.

### **Doktorgrad om pasientsikkerhet**

Forskningen hennes er knyttet til infeksjonsrisiko. Det er basert på data fra studien [NOR-DMARD](#).

Den inneholder et register med mer enn 11.000 pasienter med betennelsesykdom i leddene. Blant dem er pasienter med revmatoid artritt, psoriasisartritt og ankyloserende spondylitt.

– Behandlingen av leddsykdom har utviklet seg markant i løpet av de siste 25 årene. Derfor ønsket vi å undersøke om dette har hatt betydning for risikoen for alvorlige infeksjoner. Vi ville også se på om den betydningen har endret seg over tid, forteller Christensen.

Dypere innsikt i hvordan legemidler påvirker risikoen for infeksjoner er viktig for å sikre bedre oppfølging og behandling av pasientene.

### **Om forskningen**

Christensens doktorgrad utgår fra Diakonhjemmet sykehus og [REMEDY forskningssenter](#), i samarbeid med Institutt for klinisk medisin ved Universitetet i Oslo.

### **Referanse:**

Ingrid Egeland Christensen: Serious infections in patients with inflammatory joint diseases. *Doktoravhandling ved Universitetet i Oslo*, 2024



### **Artikkelen er produsert og finansiert av Diakonhjemmet sykehus**

Diakonhjemmet sykehus er én av rundt 80 eiere av forskning.no. Deres kommunikasjonsansatte leverer innhold til forskning.no. Vi merker dette innholdet for å tydelig skille formidling fra uavhengig redaksjonelt stoff.

## Hva er Grasrotandelen?

Grasrotandelen ble lansert 1. mars 2009. Grasrotandelen er en ordning som gjør det mulig for spillere hos Norsk Tipping å tildele et beløp som tilsvarer 7 prosent av spillinnsatsen deres direkte til et lag eller en forening. Ved spill på Multix, Instaspill og Oddsen er Grasrotandelen 14 prosent av spillinnsatsen etter fratrukk for gevinster. Grasrotandelen gjelder for alle spillene til Norsk Tipping, bortsett fra fysiske Flax-lodd og Belago.

## Hvordan kan jeg bli grasrotgiver?

Du må være kunde hos Norsk Tipping for å bli grasrotgiver. Du kan tilknytte deg en grasrotmottaker hos en av våre kommisjonærer eller logge deg inn på nettsiden vår. Du kan søke på grasrotmottakere her:

<https://www.norsk-tipping.no/grasrotandelen/finn-mottaker>.

Søk opp ønsket grasrotmottaker og velg tilknytt. Du kan når som helst bytte grasrotmottaker.

## Hvor mye får min grasrotmottaker

Du kan velge hvilket lag eller forening som får 7 prosent\* av din spillinnsats, det vil si dersom du spiller Lotto for 100 kroner, går 7 kroner til din grasrotmottaker. Overføringen går ikke utover din innsats, premie eller vinnerejanser.

\*Ved spill på Multix, KongKasino, Yezz!, eFlax, Bingoria og Oddsen er Grasrotandelen 14 prosent av spillinnsatsen etter fratrukk for gevinster. Dette beregnes hver dag, og fordeles til spillernes grasrotmottaker

**Vil du støtte oss med din grasrotandel?**

**TRONDHEIM REVMATIKERFORENING**

Org.nr: 876259192



32774876259192





# Tittel: Revmatisk Detektiv

**Ingress: Et møte med forfatter og tidligere lokallagsleder i NRF, Parly Stallvik. Foredrag om livet som revmatiker, hverdagstips om mestring, tips til hvordan du kan finne ditt indre talent, og høytlesning fra Parly sin kriminalroman "Angst - Mordene i Notting Hill."**

Tusen takk for at jeg får stille hos dere på temamøte i Trondheim 13. januar.

Jeg gleder meg 😊

Jeg holder også på å lage en presentasjon til andre lokallag og foreninger, og sånn ser "reklame-plakaten" ut akkurat nå 😊



Les hele intervjuet med Parly i R-Magasinet nr.3-2024



## Foredrag

"Parly Stallvik er forfatteren bak kriminalromanen 'Angst – Mordene i Notting Hill', utgitt høsten 2024.

I foredraget **'Revmatisk Detektiv'** veksler Parly mellom å fortelle om sine egne erfaringer som revmatiker kombinert med høytlesning fra debutromanen, der hovedkarakteren lider av samme muskelsykdom.

Midt i tveårene stilles Parly en alvorlig diagnose. Han har nettopp stiftet familie, bygd hus, har høy gjeld til banken og en jobb som krever ekstra lange arbeidsdager.

Parly bestemmer seg for å utfordre den revmatiske sykdommen og gripe livets muligheter på tross av legens dom. Med innbitt viljestyrke, hardt arbeid og en solid dose humor blir storfamilien, yrkeskarrieren og sist men ikke minst forfatterskapet til.

Bli med på en innholdsrik, spennende og morsom reise sammen med den tidligere lokallagslederen i NRF. Få tips til mestring av hverdagen og hvordan du kan finne ditt indre talent. I tillegg blir det mulighet for å sikre seg et signert eksemplar av boka 'Angst'.

Total tid: 30 minutter. Foredraget er gratis.

Forespørsel og booking:

Tlf. 92 64 51 41 / E-post [booking@parly.no](mailto:booking@parly.no)





**NORSK REVMATIKERFORBUND**  
**Trondheim Revmatikerforening**

## **INNKALLING TIL ÅRSMØTE 2025**

**Tid: Mandag 24. februar 2025 kl. 18.30 i Sommerveita 4 – 6**

**Åpning med årsmøtesaker som konstituering, årsberetning og regnskap for 2024, innkomne forslag, handlingsplan og budsjett for 2025. 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 27. januar 2024.**

**Det vil bli servert karbonadesmørbrød og kaffe med bløtkake.**

**Du er hjertelig velkommen!**

**Styret**

## Styret i Trondheim Revmatikerforening

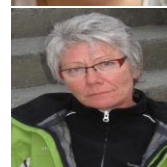
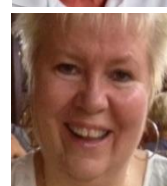
Kjøpmannsgata 41, 7011 Trondheim. Tlf.: 940 82 586

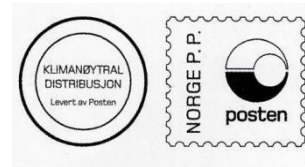
Kontortid: Torsdag kl. 11.00 til 14.00

e-mail: [trondheim.st@revmatiker.org](mailto:trondheim.st@revmatiker.org) Org.nr.: 876 259 192

Hjemmeside: [www.trondheimrf.no](http://www.trondheimrf.no)

Leder	Irma Strøm Mobil: 990 06 479 <a href="mailto:irmastromnrf@gmail.com">irmastromnrf@gmail.com</a>
Nestleder	Monica Elisabeth K Hammernes Mobil: 970 06 944 <a href="mailto:monicaekh@gmail.com">monicaekh@gmail.com</a>
Kasserer	Tom Berland Mobil: 930 03 708 <a href="mailto:tom.e.berland@sintef.no">tom.e.berland@sintef.no</a>
Sekretær	Rune Rødskjær Mobil: 918 69 614 <a href="mailto:rune.rodskjaer@gmail.com">rune.rodskjaer@gmail.com</a>
Styremedlem	Liv Tomren Mobil: 918 13 219 <a href="mailto:liv.tomren@hotmail.com">liv.tomren@hotmail.com</a>
Styremedlem	Sølvi Brandsø Mobil: 470 56 933 <a href="mailto:solvihelen.55@gmail.com">solvihelen.55@gmail.com</a>
Varamedlem	Sissel Krognæs Lesund Mobil: 412 26 006 <a href="mailto:lesiss@hotmail.no">lesiss@hotmail.no</a>
Varamedlem	Mette Rosshaug Mobil: 480 74 015 <a href="mailto:mette.rosshaug@gmail.com">mette.rosshaug@gmail.com</a>





Kommende temamøter!!

---

Lørdag 30.november kl. 18.00  
Tema: Julebord på Scandic Lerkendal

---

Mandag 13.januar kl. 18.30 Sommerveita 4-6  
Tema: Revmatisk detektiv v/ Parly Stallvik

---

Mandag 24.februar kl. 18.30 Sommerveita 4-6  
Tema: Årsmøte

---

Mandag 10.mars kl. 18.30 Sommerveita 4-6  
Tema: Trondheim fra 1960 -2000 v/ Trine Søråa

---

Mandag 7.april kl. 18.30 Sommerveita 4-6  
Tema: Hjelpemidler v/ Ergoterapeut fra Revmatologisk poliklinikk, St.Olav

---

Mandag 12.mai kl. 18.30 Sommerveita 4-6  
Tema: Maskinlæring-assistert ultralyd v/ Forsker Florian Moser

---

Redaksjonskomite:

Redaktør: Rune Rødskjær	e-mail: <a href="mailto:rune.rodskjaer@gmail.com">rune.rodskjaer@gmail.com</a>	Retur adresse:
Irma Strøm	e-mail: <a href="mailto:irmastromnrf@gmail.com">irmastromnrf@gmail.com</a>	Trondheim Revmatikerforening
Monica Elisabeth Hammernes	e-mail: <a href="mailto:monicaekh@gmail.com">monicaekh@gmail.com</a>	Kjøpmannsgt 41, 7011 Trondheim