

# Spondylitten

Spafo Norges medlemsblad • Nr. 3/2023 • 39. årgang

**Studier  
i utlandet**

**Har kosthold  
betydning?**

**Filmdokumentar  
om spondyloartritt**

**Ukjente  
skjelettplager**

For deg med • Aksial spondyloartritt • Psoriasisartritt • Reaktiv artritt  
• Udifferensiert spondyloartritt • Spondylartropatier hos barn  
• Enteroartritt: Chrons sykdom og Ulcerøs kolitt



# I dette nummeret av Spondylitten



Filmdokumentaren *Lev Vel* følger Thomas med psoriasisartritt, Vilde med Crohns sykdom og Vibeke med aksial spondyloartritt i et helt år. På side 9-18 forteller de om hvordan det var å åpne helt opp og slippe et filmteam helt under huden.



Vi har samlet nyttig kunnskap for deg som har kronisk sykdom og ønsker å studere i utlandet. Du finner gode tips og råd om alt fra finansiering, tilrettelegging, medisiner, behandling og trening på side 20-25.



Forskere har funnet at bekkenets anatomi har betydning for leddskade. De mener betennelse i skambenet er et lite beskrevet trekk ved spondyloartritt, men at det burde inkluderes i diagnosekriteriene. Du får også noen gode råd for å lette bekkenplager. Side 6-8.



En stor andel pasienter med revmatisk sykdom tror at kosthold påvirker symptomene, men hva sier egentlig forskningen? Og har revmatisk diagnose betydning for om dietten gir mindre sykdomsaktivitet? Vi har sett på nyere forskning om kosthold og axSpA. Side 40-42.

Side 4	Redaktørens hjørne
Side 6	Betennelse i skambenet – et ukjent SpA-trekk
Side 8	Tips og råd ved smerter i bekkenet
Side 9	Et liv verdt å leve
Side 10	Lever vel med leddsykdom
Side 14	Lever vel med syk tarm
Side 17	Lever vel med psoriasisartritt i varmen
Side 19	AxSpA er vanskelig å behandle
Side 20	Høyere utdanning i utlandet som kronisk syk
Side 22	Finansiering av studier i utlandet
Side 24	Medisiner, behandling og forsikring i utlandet
Side 28	Stem på finalistene til Spafoprisen!
Side 29	Opioidbruk hos ungdom med IBD-relatert SpA
Side 30	Jeg har rekkeviddeangst
Side 32	Hva kjennetegner axSpA-pasientene?
Side 34	Spafo Norge presenterte forskningsresultater
Side 35	Fatigue og morgenstivhet gir dårligere mental helse
Side 36	Sykdomsaktivitet påvirker arbeidsmuligheter
Side 36	Kun én søknadsfrist for behandlingsreiser
Side 37	Forskningspris til norsk revmatolog
Side 38	Behandlere spør ikke ofte nok om psykisk helse
Side 38	Kan feilaktig ha fått avslag på sykepenger
Side 39	Høyere smertetoleranse med fysisk aktivitet
Side 40	Få bevis for at kosten påvirker AS
Side 43	Pasientenes ønsker for en digital helsehverdag
Side 45	Virtuell oppfølging av IBD-pasienter
Side 46	Ingen økt risiko for tidligere kreftpasienter

 **Spafo Norge**  
Spondyloartrittforbundet



**Utgiver**  
Spondyloartrittforbundet Norge  
Postboks 6633, Etterstad  
0660 Oslo  
Kontor: 1503 40 27207

**Redaksjonen**  
[www.spondylitten.no](http://www.spondylitten.no)  
Trine Dahl-Johansen, redaktør  
Tlf: 482 53 810 - ikke SMS  
[spondylitten@spafo.no](mailto:spondylitten@spafo.no)

**Kontaktinformasjon**  
**Medlemskontakt:**  
Tlf: 400 85 106  
E-post: [medlem@spafo.no](mailto:medlem@spafo.no)

*Likepersontelefonen Spafo hjelper deg:*  
Tlf: 412 04 200  
E-post: [spafohjelperdeg@spafo.no](mailto:spafohjelperdeg@spafo.no)

**Annonsekontakt**  
Anita Madshus/A2Media  
[anita@a2media.no](mailto:anita@a2media.no)  
Tlf: 901 10 688

**Layout**  
Lise Mette Eidet (Spafo Norge)

**Trykkeri**  
Merkur Grafisk AS

**Utgivelsesplan i 2023**  
Nr. Dato  
1. 21. mars  
2. 13. juni  
3. 26. september  
4. 19. desember

ISSN 2464-3629 (online)  
SSN 2464-3599 (trykt utg.)

**Medlemskap**  
Kr. 250,- pr. år vanlig medlem  
Kr. 50,- pr. år familiemedlem  
Kr. 400,- pr. år firma/organisasjon

**Forsidefoto**  
Foto: Monstera/pexels.com  
*Redaksjonen tar ikke ansvar for innholdet i annonsene.*