

Spondylitten

Spafo Norges medlemsblad Nr. 3/2026 • 42. årgang



IRRITABEL TARMSYNDROM

**KRYMPER
BEHANDLINGSREISER**

PUSTETRENING MED CPAP

**SARKOPENI – NÅR
MUSKLENE SVEKKES**

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

Utgiver Spondyloartrittforbundet Norge

Postboks 6633, Etterstad 0607 Oslo
Kontonr: 1503 40 27207

Redaksjonen

www.spafo.no
Trine Dahl-Johansen, redaktør
Tlf: 482 53 810 - ikke SMS
spondylitten@spafo.no

Medlemskontakt

Tlf: 400 85 106
E-post: medlem@spafo.no

Likepersontelefonen Spafo hjelper deg

Tlf: 412 04 200
E-post: spafohjelperdeg@spafo.no

Annonsekontakt

Edda Presse v/Sissel Bjerkeset
Tlf: +47 922 10 891
E-post: sissel@eddapresse.no

Layout:

Hilde Brindis

Grafisk produksjon:

Aksell

Utgivelsesplan i 2026

Nr. Dato
1. 26. mars
2. 18. juni
3. 28. september
4. 17. desember

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

Medlemskap

Kr. 300,- pr. år vanlig medlem
Kr. 50,- pr. år familiemedlem
Kr. 400,- pr. år firma/organisasjon

Forsidefoto

Foto: sdecoret/Depositphotos.com

Redaksjonen tar ikke ansvar
for innholdet i annonsene.



Innhold



En høy andel av de med SpA-diagnoser plages av hyppige magesmerter eller diaré uten at de har en inflammatorisk tarmsykdom. Da kan irritabel tarmsyndrom (IBS) være årsaken, en diagnose som kan være svært belastende. Nå finnes det et landsdekkende tilbud om digital Mage-tarmskole som kan gjøre hverdagen lettere.

Side 10-19



Rundt 60 prosent av behandlingsreisene til utlandet vil i 2027 reduseres med én uke. Vi har undersøkt hva som har skjedd underveis i anbudsprosessen og hvilke faglige grunnlag som ligger bak avgjørelsen. Flere pasienter forteller at de er forskrekket over en slik uventet endring, og deler deres erfaring med et fire ukers behandlingsopphold.

Side 32-46



Sarkopeni er ganske vanlig hos de med spondyloartritt, selv i ung alder. Det fører til tap av muskelstyrke og muskelmasse. Den reduserte muskelfunksjonen kan gjøre det vanskeligere å klare daglige aktiviteter og øker risikoen for funksjonstap, fallulykker, brudd og redusert livskvalitet.

Side 21-22



CPAP benyttes om natten av de som har søvnforstyrrelsen obstruktiv søvnapné. Hege Ulsund med axSpA bruker den på dagen, som et pustetreningsverktøy for å bedre pustefunksjonen når hun skal være fysisk aktiv. Fastlege og fysioterapeut Trygve Hunemo gir sin faglige vurdering av pustebehandlingen.

Side 26-29

- 5 Bedre hverdag med remisjon – av alle symptomer
- 7 Fersk EULAR-sertifisert partner innen pasientforskning
- 10 Irritabel tarmsyndrom kan være svært belastende
- 13 Digital mage-tarmskole for deg med irritabel tarmsyndrom
- 16 Høy forekomst av plager fra magen og tarmen
- 19 KI var raskere og mer presis i diagnostisering
- 21 Sarkopeni – når musklene svekkes
- 24 Hjelpemidler for utføre i arbeidslivet
- 26 CPAP på dagtid – et annerledes pusterom
- 29 Faglig vurdering av CPAP-behandling på dagtid
- 30 To tiår med forskning på svangerskap og revmatisme
- 32 Fire uker behandlingsreise krympet til tre
- 36 Kvalitetssikrer med upubliserte forskningsdata
- 39 Hvorfor ble Balçova avvist i årets anbud?
- 41 Pasienter er forskrekket og sier de mister tillit
- 45 Etterlyser brukervedvirkning