



**Bekhterev Norge** er en frivillig,  
ideell pasientorganisasjon med flere  
lokalforeninger



# Velkommen til Bekhterev Norge

**Vårt formål** er å være en møteplass og en stemme for pasienter med Aksial Spondyloartritt, Bekhterevs sykdom, eller beslektede symptomer.

**Vi jobber for** våre medlemmers interesser, bidrar med informasjon og kunnskapsformidling og er en aktiv helsepolitisk pådriver for bedring av rettigheter og behandlingstilbud.

**Som medlem** vil du lære mer om hvordan du kan leve bra med sykdommen. Du vil møte flere i samme livssituasjon og ta del i et inkluderende fellesskap med andre som forstår.

[www.bekhterev.no](http://www.bekhterev.no)

## Aktiviteter



### **Trening i varmtvannsbasseng**

Lokalforeningene våre tilbyr trening i varmtvannsbasseng.

**Styrke- og bevegelsestrening** i sal gir muligheter for å trene styrke, kondisjon, balanse og avspenning.

**Yoga** tilbys tidvis som kurs eller trening. Her fokuseres det på kroppsbevegelse, koordinasjon, pusteteknikk og avslapping.

### **Felles gåturer**

Lokalforeningene våre arrangerer felles gåturer som er en sosial aktivitet som tilpasses etter aktivitetsnivå.

**Temamøter** holder deg oppdatert om sykdomsbehandling, medisin, forskning, kosthold, trening m.m.

### **Sosiale medier:**

Lokalforeningene våre er aktive på sosiale medier. Alle aktiviteter og invitasjoner annonseres her.

**Likepersontjeneste** er et tilbud til deg som kronisk syk. Våre likepersoner har erfaring med å leve som kronikere, og de deler erfaringer med deg som medpasient. Alle samtaler med likeperson er fortrolige.

# Medlemsfordeler

Lokalforeningene har egne avtaler, aktiviteter og treningstilbud, men kan du også benytte deg av andre attraktive fordeler.

Her er noen av våre samarbeidsavtaler:

## Janusfabrikken

20%

på ullklær som kjøpes  
via netthandel.  
[www.janus.no](http://www.janus.no)

## Scandic Hotels

20%

Opptil 20% rabatt på overnatting  
ved tidlig bestilling.  
[www.scandichotels.no](http://www.scandichotels.no)

## Radiant Health

20%

Ved bestilling oppgi avtalekode som du  
finner i appen Gnist under medlemsfordeler.  
[www.radianthealth.no](http://www.radianthealth.no)

## Dinhelsebutikk.no

20%

Vi tilbyr funksjonsforbedrende  
helseprodukter.  
[www.dinhelsebutikk.no](http://www.dinhelsebutikk.no)

## Hjelpemiddelpartner AS

20%

på en rekke hjelpemidler som kan gjøre hverdagen enklere. På nettsiden  
finnes også oversikt på produkter som kan søkes gjennom NAV.  
[www.hjelpemiddelpartner.no/](http://www.hjelpemiddelpartner.no/)

# Bli medlem

Ønsker du å bli medlem i Bekhterev Norge, gjøres det enklest ved innmelding direkte på nettsiden: <https://bekhterev.no/medlemskap/>  
Her kan du velge mellom enkeltmedlemskap eller familiemedlemskap.  
Du velger også selv tilknytning til lokalforening.

For nærmere informasjon om hva som finnes av aktiviteter og treningstilbud, kan du ta direkte kontakt med en lokalforening.

## Bergen



bergen@bekhterev.no

## Oslo



oslo@bekhterev.no

## Tromsø



tromsø@bekhterev.no

## Kristiansund



kristiansund@bekhterev.no

## Sør-Rogaland



sor-rogaland@bekhterev.no

## Trondheim



trondheim@bekhterev.no



# Bekhterevs sykdom



Aksial spondyloartritt (bekhterevs sykdom) er en kronisk revmatisk sykdom som gir stivhet og smerter i korsryggen og betennelse i leddene i bekkenet og ryggen. Sykdommen kan ikke helbredes, og kan bli verre og mer alvorlig over tid. Med behandling kan symptomene lindres og inflammasjonen bremses.

Trening og fysisk aktivitet er viktig for å hindre økt stivhet og feilstilling.

Du kan lese mer om sykdommen på vår nettside:

<https://artikler.bekhterev.no/aksial-spondyloartritt/>

## Ring oss - vi hjelper deg!

Bekhterev Norge har en egen hjelpetelefon der du kan få gode råd om sykdom og rettigheter. Telefonen betjenes av likepersoner som har erfaring med å leve som kronikere, og de deler sine erfaringer med deg som medpasient. Dette er personer som lytter, bruker egne erfaringer og ikke minst ser muligheter fremfor begrensninger. Alle samtaler er konfidensielle!



Hjelpetelefon

905 62 372

Hjelpetelefonen er betjent tirsdager kl. 18 – 21 og torsdager kl. 12 – 15.

Stengt helligdager og fridager.

Alltid åpen: [www.bekhterev.no](http://www.bekhterev.no)