



Et aktivt liv med blødersygdom

**– OM HVORFOR DET SOM ÆLDRE BLØDER ER SÆRLIGT
VIGTIGT AT VÆRE FYSISK AKTIV**

DANMARKS BLØDERFORENING ET AKTIVT LIV MED BLØDERSYGDOM

– om hvorfor det som ældre bløder
er særligt vigtigt at være fysisk aktiv

ISBN 978-87-90861-00-1

Redaktion

Terkel Andersen (anvsh.)
Thilde Skaanning (red.)
Birgitte Dreyer Sørensen (medred.)
Lene Jensen
Theis Bacher

Design og produktion

Synergi 70 27 90 03

Sekretariat

Danmarks Bløderforening
Frederiksholms Kanal 2, 3. sal
1220 København K
Telefon 33 14 55 05
Fax: 33 14 55 09
dbf@bløderforeningen.dk
www.bløderforeningen.dk
Gironummer 4 18 16 97
Kontonummer 7040 – 1106847.

Pjecen kan frit citeres ved kildeangivelse.

Fotos

Thilde Skaanning
Knud Erik Ulstrup, Knud E. Fotografi (s. 8-9)

Fysioterapeutens Favoritter

This material was originally published in English by the World Federation of Hemophilia (WFH) in *Exercises for People with Hemophilia* and has been reprinted and translated with permission. The WFH is not responsible for any inaccuracies in content different from the content of the original English edition.

© 2006 World Federation of Hemophilia

Pjecen udspringer af projektet *Bløderliv under forandring*, som er finansieret af Velfærdsministeriets satspulje og løber fra 2008 til 2010.

Udgivet af Danmarks Bløderforening
september 2010

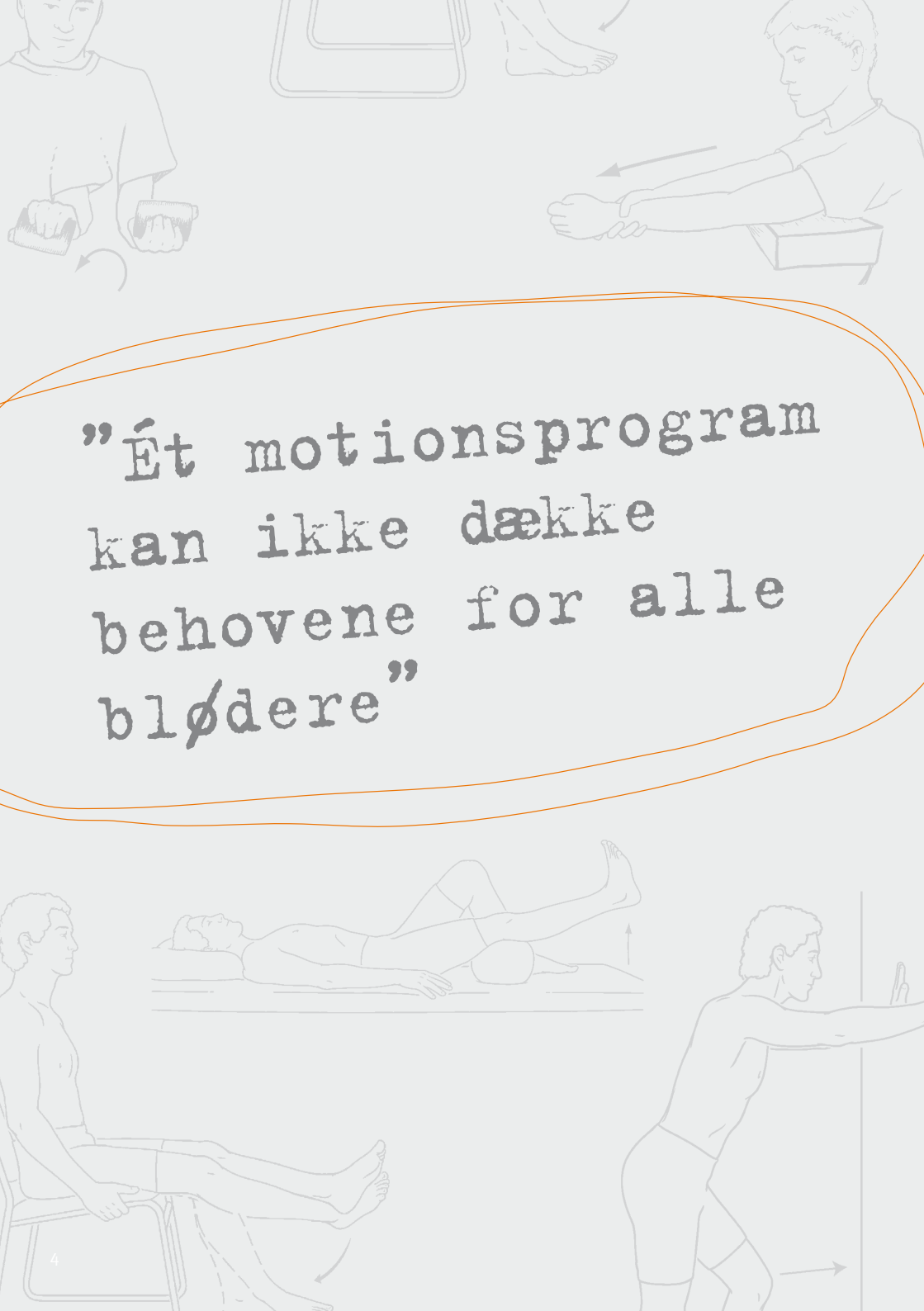
Tak til fysioterapeut på Rigshospitalet Lise Karlsmark for udvalg af øvelser. Tak til World Federation of Hemophilia for at lade os benytte tekst og grafik fra pjecen *Exercises for People with Hemophilia*.

- 4** Introduktion
- 6** Hvorfor bør du være fysisk aktiv?
- 8** Det er sjovest at træne sammen med andre
- 10** Gør dét, du synes føles rart
- 12** Træning hjælper mig til et bedre liv
- 14** Fysioterapeutens Favoritter
- 22** Om Danmarks Bløderforening

Et aktivt liv med blødersygdom

– OM HVORFOR DET SOM ÆLDRE BLØDER ER SÆRLIGT VIGTIGT AT VÆRE FYSISK AKTIV





”Ét motionsprogram
kan ikke dække
behovene for alle
blødere”

KÆRE BLØDER 50+

Mange ældre blødere lever med smerter, nedsat funktionsevne og bekymring for, hvad fremtiden bringer af helbredsmæssige problemer. Fysisk aktivitet kan være med til at afhjælpe smerter og forebygge yderligere nedsat funktionsevne. Med denne pjeces ønsker Danmarks Bløderforening at udbrede kendskabet til egnede motions- og træningsformer samt til betydningen af fysisk aktivitet blandt ældre blødere.

Denne pjeces er først og fremmest skrevet til de ældre blødere, der har brug for viden om vigtigheden af fysisk aktivitet samt inspiration til, hvordan man kommer i gang med at træne. Indledningsvist kan du læse om, hvorfor du bør være fysisk aktiv. I det følgende afsnit møder du Jørgen, Peter og Lasse, som alle tre har forskellige erfaringer med at bruge fysisk aktivitet som en del af deres samlede håndtering af deres blødersygdomme. Det sidste afsnit præsenterer dig for Fysioterapeutens Favoritter - en række øvelser, som er velegnede til og gavnlige for blødere. Hver øvelse præsenteres i op til tre forskellige sværhedsgrader.

Der er ikke nogen faste regler for, hvilke øvelser der egner sig bedst for blødere. Som med al anden behandling skal de fysiske aktiviteter tilpasses den enkelte. Det gør en forskel, om du er vant til at være fysisk aktiv, eller om du er nybegynder. Din oplevelse af smerter, din sygdomsgrad, din motivation med mere spiller også ind og er afgørende for, hvordan du kan være fysisk aktiv. Ét motionsprogram kan ikke dække behovene for alle blødere. En forkert øvelse, en øvelse, der ikke udføres korrekt eller på det rigtige tidspunkt i behandlingen eller i den forkerte hyppighedsgrad eller belastning, kan gøre mere skade end gavn. Derfor er det vigtigt, at du altid lytter til din krop og gerne konsulterer en fysioterapeut, inden du går i gang med at træne, så øvelserne tilpasses din situation.

Du kan finde yderligere oplysninger om, hvad det vil sige at blive ældre med en blødersygdom og betydningen af et fysisk aktivt liv på vores hjemmeside www.bloderforeningen.dk.

Hvorfor bør du være fysisk aktiv?



Leddene i skulder, albue, håndled, hofte, knæ og ankel er de led, der påvirkes stærkest af blødninger. Det er også de dybeste muskler omkring disse led, der risikerer de største skader. Fysisk træning afhjælper skaderne.

Fysisk aktivitet er vigtigt for at opbygge sunde knogler og for at styrke de muskler, der støtter leddene. Efter mange blødninger kan brusken i leddene blive ødelagt. Bevægeligheden bliver derved nedsat, og der opstår risiko for nye blødninger. Alle led tager skade af blødninger, men knæ, ankler og albuer er oftere påvirket af blødninger end andre led. Det har flere årsager:

- Ankel- og knæled er de mest belastede led i kroppen og bærer hele kroppens vægt. Albueleddene belastes, fordi man benytter armene til at løfte og tage fra, når man rejser sig. Mange blødere bruger også i perioder stok eller krykker.
- Ankel-, knæ- og albueled er såkaldte hængselled. Det vil sige, at de kun kan strækkes og bøjes modsat andre led, der kan bevæge sig i mange retninger. Hængselled er ikke omgivet af beskyttende muskler, hvorimod eksempelvis hoften er beskyttet af flere lag stærke muskler. Musklerne omkring knæ, ankler og albuer er placeret over og under leddene og i de fleste tilfælde kun med sener henover det faktiske led. Derfor er hængselleddene ikke lige så stabile og godt beskyttede som de øvrige led.
- Muskler kan enten stabilisere eller mobilisere. Det vil sige enten skabe stabilitet i krop og lemmer eller skabe bevægelse. De stabiliserende muskler arbejder konstant for at modvirke tyngdekraften og holde kroppen i ro, mens du laver en bevægelse. De mobiliserende muskler arbejder kun, når du gør en konkret bevægelse. De stabiliserende trættes ikke så nemt som de mobiliserende muskler. Men de ligger dybt og nær leddene. Derfor bliver de stabiliserende muskler svagere ved blødninger i leddene. De mobiliserende muskler er oftere udsat for blødninger, og musklen bliver kortere og mindre bevægelig.

Den rigtige træning er afgørende for at opretholde musklernes funktion. Træning styrker musklerne og forbedrer bevægeligheden, balancen og funktionsevnen. Det mindsker smerterne og giver færre blødninger. Den rette træning giver kort sagt et bedre liv med blødersygdom.



Efter en knæoperation træner Jørgen en gang om ugen på et hold hos byens fysioterapeut. For ham er det sociale samvær nøglen til god og sjov træning.

Jørgen er 67 år og har hæmofili A i svær grad. Han begyndte at træne, fordi han skulle genoptrænes efter en knæoperation og er siden fortsat med at træne hos byens fysioterapeut. Hver tirsdag pakker han træningstøjet og tager af sted.

Elsker at spille Wii

Jørgens træningsprogram er sammensat af fysioterapeuten, som også er til stede under træningen og hjælper med øvel-

komme. Det betyder noget for sammenholdet og min motivation. Jeg er ikke så god til at træne derhjemme. Det er meget sjovere at træne sammen med andre.”

Lidt træning bliver det dog til derhjemme, men mest ved at gå så meget som muligt og ved at være i haven. Det tæller alt sammen. Hverdagens aktiviteter er meget vigtige for at holde kroppen i gang.

Det er sjovest at træne sammen med andre

serne og maskinerne. Jørgen går en tur på løbebåndet og laver øvelser på ribbe og gangbarre. Men det, han holder mest af, er at spille bowling på spilkonsollen Wii.

”Det er fantastisk at spille Wii, og jeg overvejer at få en derhjemme også. Hos fysioterapeuten er vi nogle stykker, der træner ved at spille bowling. Vi konkurrer om, hvem der får flest point”, smiler han og fortsætter:

”Det betyder meget for mig, at vi hygger os på holdet, for så får jeg lyst til at komme der. Det skal ske noget drastisk, hvis jeg ikke skal komme, for jeg vil gerne op og mødes med de andre. Træningen varer en times tid, og alle er flittige til at

Alle kan træne

Jørgen er glad for at komme hos sin fysioterapeut, fordi han får den vejledning, han har brug for. Træningsprogrammet er tilpasset hans situation, og han bliver ikke presset, men træner efter hvad hans krop kan klare, og hvad han har lyst til. Jørgen opfordrer alle til at komme i gang med træningen.

”Alle har godt af at løbe, gå en tur eller dyrke gymnastik. Og særligt os blødere! Vi skal træne for at bevare vores funktionsevne. Jeg kan kun anbefale alle at gøre det – uanset hvad man har af andre skavanker. Jeg kan ikke spille fodbold eller svømme, men så spiller jeg Wii, og det er virkelig sjovt!”



Gør dét, du synes føles rart

For år tilbage var Peter så præget af sin blødersygdom, at han næsten ikke kunne komme ud af lejligheden og slet ikke være fysisk aktiv. I dag er styrketræning og en daglig dukkert i Øresund en vigtig del af Peters liv.

Peter er 67 år og har von Willebrandts sygdom type 3 (svær grad). Hans blødersygdom har præget hans liv meget, og han gik med stok i mange år. Da det var allerværst for år tilbage, sad han stort set fast i sin lejlighed. Men så kom faktormedicinen og med den en ny tilværelse. I dag har han to nye knæ og drømmer om en dag også at få en ankelprotese.

”Jeg har det godt – faktisk har jeg ikke haft det bedre siden min tidlige barndom. Det skyldes faktormedicinen og mine nye knæ, men også min fysiske træning”, fortæller han.

Gavnligt for både krop og sjæl

”Jeg har aldrig været særligt plaget af smerter. Mit største problem er, at jeg er

så hæmmet i min bevægelighed. Det gør godt at holde leddene i gang og bøje og strække dem så meget, som jeg nu kan og tør. Jeg bliver i godt humør af det, og det motiverer mig til at blive ved”, fortæller Peter og fortsætter:

”Jeg er sikker på, at motionen er medvirkende årsag til, at jeg ikke har haft en blødning i flere år. Det bliver kun til småtterier.”

Grødis ingen hindring

Peter styrketræner og træner bevægeligheden af sine led på maskiner, han har stående hjemme. Og så blev han vinterbader i 2010.

”Folk spørger altid, om jeg ikke skal tage mig frygteligt sammen, inden jeg hopper i

Øresund, men det er der slet ikke tale om. Det er jo bare helt fantastisk! Jeg kommer der hver dag, og det har jeg tænkt mig at gøre året rundt. Jeg har haft en fin start denne vinter, det må man sige. Hul i isen, drivende isflager og grødis – jeg har været nede i det hele!”

Lyt til din krop

Spurgt til, hvilke råd han gerne vil give andre ældre med blødersygdom, svarer Peter:

”Lyt til din krop. Det handler om at finde noget motion, du synes føles rart. Jeg tror på, at de bevægelser og den motion jeg har lyst til, også er det, der er godt for mig.”



Lasse har levet det meste af sit liv uvidende om, at han er bløder og uden at dyrke regelmæssig motion. For at komme i gang har han fået hjælp af Danmarks Bløderforening. Træningen hjælper ham til at leve et bedre liv med sin sygdom.

Træning hjælper mig til et bedre liv

Lasse er 69 år og har hæmofili A i mild grad. Det var først i forbindelse med en åreforkalkning og en bypassoperation i 1995, at han opdagede, at han var bløder og blev opmærksom på, at han skulle passe på sig selv. I dag dyrker han motion stort set hver dag.

”Jeg har været meget kropsdoven i mit liv og har først sent taget fat på at dyrke motion regelmæssigt. I mange år sad jeg dag ud og dag ind på min kontorstol eller i min bil og lavede aldrig en dyt”, fortæller han og fortsætter:

”Min motivation for at træne er ønsket om at leve et bedre liv! Som ældre er jeg interesseret i at holde mig i gang, og som ældre bløder ønsker jeg at holde mig mobil.”

Danmarks Bløderforening hjalp mig på vej

Det er aldrig for sent at begynde at træne. Men fordi Lasse ikke var vant til at være fysisk aktiv eller tage hensyn til sin blødersygdom, var han nødt til at søge vejledning og starte sin træning langsomt op.

”Gennem Danmarks Bløderforening fik jeg kontakt til en fysioterapeut, som hjalp mig med at finde frem til de rette øvelser for mig. Det gælder for eksempel intervalg, hvor jeg går og løber en rute på cirka fem kilometer. Jeg skifter mellem at gå stærkt og gå rigtigt stærkt, fordi der er for stor risiko forbundet med træningen, hvis jeg løber for meget. Jeg har opdaget, at det er vigtigt at trappe langsomt op”, siger han og anbefaler:

”Næsten al den rådgivning jeg har fået, der handler om fysisk aktivitet og om at leve mit liv med blødersygdom, har jeg fået gennem foreningens 50+-gruppe. Her har jeg mødt andre blødere, jeg kan tale med og spørge om ting.”

Allerhelst cykler jeg

Lasse går ture, svømmer og cykler især.

”Allerhelst cykler jeg! Jeg har bestemte ruter, og jeg elsker at cykle. Til hverdag bliver det til 15-20 kilometer. Om sommeren er cykelturene på 40-70 km. Jeg cykler for eksempel Amager rundt. Det er en god, flad rute”, siger han.

Fysioterapeutens Favoritter

På de følgende sider finder du en række øvelser, der er velegnede til din fysiske træning. De kan bruges til daglig, og/eller når en blødning er standset, jævnfør dog kommentarerne til de enkelte øvelser.

Øvelser for knæ Bevægelighed

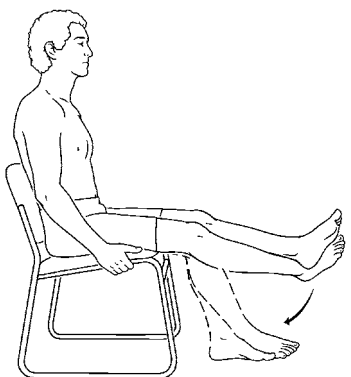


Niveau 1

Start: Sid med strakte ben (eller lig på ryggen).

Øvelse: Bøj hoften og knæ, og lad hælen glide ind mod kroppen. Stræk derefter knæet ud ved at lade hælen glide væk fra kroppen. Gentag adskillige gange.

Mål: Forsøg at få bagsiden af knæet så tæt på gulvet som muligt. Forsøg også at bøje knæet lige så meget, som det andet knæ kan bøjes.



Niveau 2

Start: Sid på en stol. Støt om nødvendigt vægten af benet med det andet ben.

Øvelse: Lad knæet bøje så meget, som det føles behageligt, stræk derefter benet så meget ud som muligt.

Mål: Forsøg at bøje knæet lidt mere hver gang.

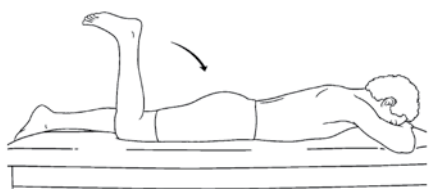
Niveau 3

NB: Hvis man har svært ved at ligge på maven, kan det være nødvendigt at placere en pude under taljen, så hoften er mere afslappet, eller under låret for at lette trykket på knæskallen.

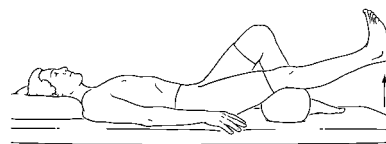
Start: Lig på maven.

Øvelse: Bøj knæet, og forsøg at røre ballen med hælen. Hjælp om nødvendigt til med det andet ben. Stræk derefter benet så meget ud som muligt.

Mål: At kunne bøje knæet lige så meget som før seneste blødning.



Øvelser for knæ Styrke



Niveau 1

Start: Lig på ryggen med en rulle under knæet.

Øvelse: Spænd musklen på forsiden af låret, stræk knæet ud og løft hælen. Hold stillingen i adskillige sekunder, slap derefter af. Gentag, indtil musklen føles træt.

Mål: At strække knæet helt ud eller så meget, som det kunne før seneste blødning. Sammenlign med det andet knæ eller normalt tilstand.

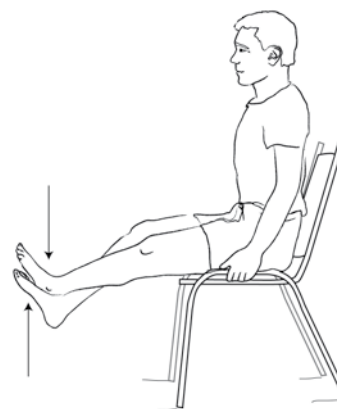


Niveau 2

Start: Sid på en stol med bøjede knæ.

Øvelse: Stræk knæet samtidig med, at du løfter foden fra gulvet så højt som muligt. Hold stillingen i adskillige sekunder, sæt derefter langsomt foden tilbage på gulvet. Gentag, indtil musklen føles træt.

Mål: Som ovenfor; at strække knæet helt ud eller så meget, som det kunne før seneste blødning. Øg antallet af gentagelser. Sammenlign med det andet knæ eller normalt tilstand.



Niveau 3

Start: Sid på en stol. Læg anklen på det ene ben over anklen på det andet ben.

Øvelse: Pres anklerne så hårdt sammen som muligt. Hold presset i adskillige sekunder, slap derefter af. Gentag øvelsen med knæet bøjet i forskellige vinkler. Gentag, indtil musklen føles træt.

Mål: Som ovenfor; at strække knæet helt ud eller så meget, som det kunne før seneste blødning.

Øvelser for ankel Bevægelighed

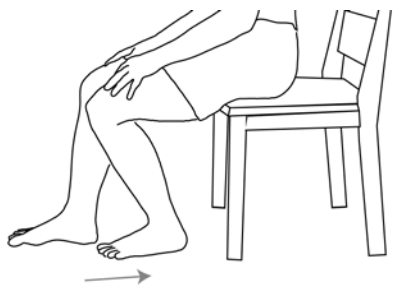


Niveau 1

Start: Lig i en behagelig stilling.

Øvelse: Bevæg foden op og ned, frem og tilbage. Forsøg at tegne former eller bogstaver med foden, samtidig med at resten af benet ligger stille.

Mål: Fuld bevægelighed i anklen svarende til den anden ankel eller normaltstand.

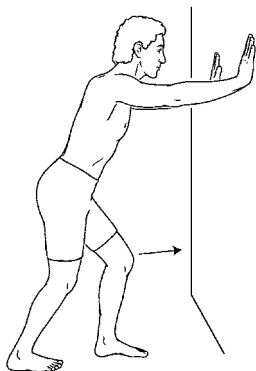


Niveau 2

Start: Sid på en stol med bøjet knæ og foden fladt på jorden.

Øvelse: Lad foden glide så langt tilbage som muligt med hælen i gulvet. Det kan føles, som om der er tryk på forsiden af anklen. Hold stillingen i adskillige sekunder, slap derefter af. Gentag.

Mål: Prøv at lade hælen glide lidt længere tilbage hver gang. Fortsæt, indtil der igen er fuld bevægelighed. Sammenlign med den anden ankel eller normaltstand.



Niveau 3

NB: Lav ikke denne øvelse, hvis der er hævelse eller smerter i anklen.

Start: Stå med front mod en væg og med det ene ben lidt foran det andet. Læg hænderne på væggen, og lad begge fødder pege mod væggen.

Øvelse: Bevæg blidt knæet mod væggen, mens hælen holdes på gulvet. Hold stillingen i nogle få sekunder, slap derefter af. Gentag.

Mål: Prøv at flytte knæet lidt tættere på væggen hver gang. Sammenlign med den anden ankel eller normaltstand.

Øvelser for ankel Balance



Niveau 1

Start: Stå på det ene ben.

Øvelse: Hold balancen.

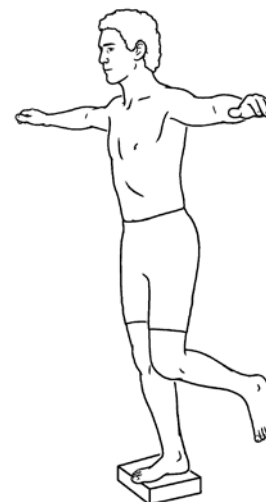
Mål: Øv, indtil balancen kan holdes i 30 sekunder.

Niveau 2

Start: Stå på det ene ben med lukkede øjne.

Øvelse: Hold balancen med lukkede øjne så længe som muligt.

Mål: Øv, indtil balancen kan holdes med lukkede øjne i 30 sekunder.



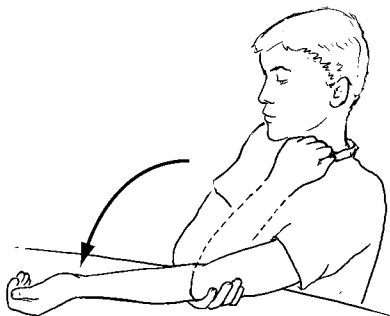
Niveau 3

Start: Stå på det ene ben på en ustabil overflade (eksempelvis pude eller skumblok).

Øvelse: Hold balancen.

Mål: Øv, indtil balancen kan holdes i 30 sekunder.

Øvelser for albue Bevægelighed



Niveau 1.

Start: Sid i en behagelig stilling.

Øvelse: Bøj, og stræk albuen blidt.

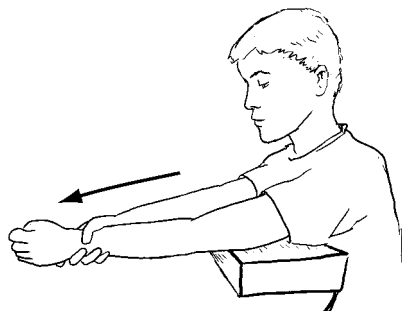
Mål: Prøv at strække lidt mere for hver gentagelse, men undgå at forcere bevægelsen.

Niveau 2

Start: Sid eller lig med støtte under albuen.

Øvelse: Stræk langsomt albuen ud, og lad armens vægt hjælpe til. Gentag adskillige gange.

Mål: Prøv at strække lidt længere for hver gentagelse, men undgå at forcere bevægelsen.



Niveau 3

NB: Lav ikke denne øvelse, hvis der er hævelse eller smerter i albuen.

Start: Sid med albuen hvilende tæt på bordkanten.

Øvelse: Stræk albuen så langt som muligt, og hjælp til med den anden hånd.

Mål: Fuldstændig udstrækning. Sammenlign med den anden arm eller normalt tilstand.

Øvelser for albue Underarmsrotation

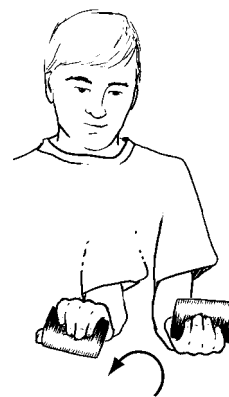


Niveau 1

Start: Sid i en behagelig stilling med bøjet albue og støtte under armen.

Øvelse: Drej håndfladen opad, derefter nedad. Gentag adskillige gange.

Mål: Forsøg at dreje hånden uden at bevæge resten af armen. Forsøg at dreje håndfladen lidt mere opad hver gang.



Niveau 2

Start: Sid i en behagelig stilling med bøjet albue. Hold en lille håndvægt i hånden.

Øvelse: Drej håndfladen opad og nedad. Lad vægten hjælpe med at dreje armen mere. Hold albuen ind til kroppen. Gentag adskillige gange.

Mål: Forsøg blidt at dreje lidt længere hver gang. Sammenlign med den anden arm eller normalstandard.

Øvelser for hofte Smidighed

NB: Øvelser til forbedring af smidigheden bør gennemføres langsomt og roligt. Det er ikke hensigtsmæssigt at hoppe og hugge for at øge strækket. Det kan tværtimod forårsage blødning.

Niveau 1

NB: Denne øvelse må straks afbrydes, hvis en blødning begynder.

Start: Lig på ryggen med både hofter og knæ bøjet og fødderne på gulvet. Det hjælper med til at holde ryggen i gulvet. Hold ryggen i gulvet ved at spænde mavemusklerne (trække maven ind).

Øvelse: Stræk benet blidt, indtil der føles et let træk i hofte-/lyskeområdet – stræk ikke mere. Støt om nødvendigt bevægelsen med hænderne. Læg en pude eller en rulle under låret, og lad benet slappe af i denne stilling. Gentag denne øvelse hver time.

Mål: Formindsk rullens højde, efterhånden som musklen slapper af, og benet kan strækkes mere ud.



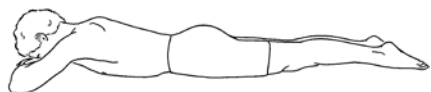
Niveau 2

NB: Denne øvelse bør først laves, når niveau 1 er gennemført med godt resultat.

Start: Lig på maven

Øvelse: Hold hofterne i gulvet. Hvil i denne stilling, og lad hofter og ryg slappe af. Stands straks, hvis der føles øget ubehag i lyske, ryg eller lår.

Mål: Øvelsen føles behagelig.



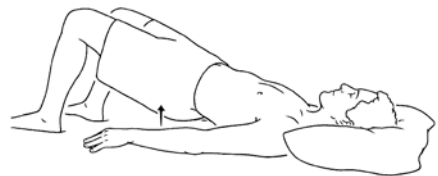
Niveau 3

NB: Denne øvelse bør først laves, når niveau 2 kan gennemføres uden ubehag.

Start: Lig på ryggen med begge knæ bøjet og begge fødder i gulvet. Hold maven trukket ind.

Øvelse: Pres hælene i gulvet, og løft hofterne, til der føles et let stræk i lysken. Hold stillingen i adskillige sekunder, slap derefter af.

Mål: Løft af hofterne, uden at det medfører ubehag, indtil hoften er helt udstrakt, og ryggen ikke krummer.



Øvelser for haseuskler Smidighed

Niveau 1

Start: Lig med låret støttet og knæet bøjet i en behagelig stilling.

Øvelse: Stræk knæet ud, og løft langsomt hælen fra underlaget. Stop ved det første tegn på ubehag i baglåret. Hold stillingen i adskillige sekunder, slap derefter af.

Mål: Forsøg at strække knæet lidt mere for hver gentagelse, indtil det kan strækkes fuldstændig ud uden ubehag i musklen.



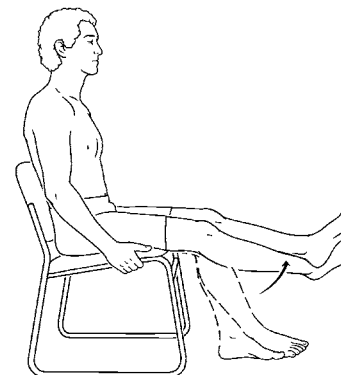
Niveau 2

NB: Denne øvelse kan være vanskelig.

Start: Sid på en stol med strakt ryg og bøjede knæ.

Øvelse: Stræk knæet, indtil der føles et stræk på bagsiden af låret. Støt om nødvendigt med det andet ben. Undgå, at hoften roterer, og at ryggen og rygsøjlen krummes.

Mål: Fuldstændig udstrækning af knæet, mens ryggen holdes lige. Sammenlign med det andet ben.



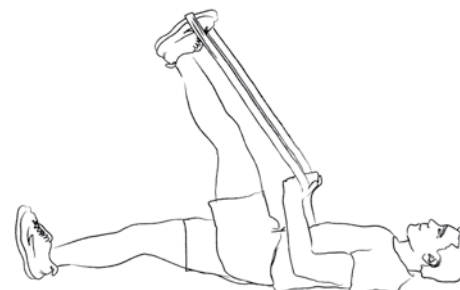
Niveau 3

NB: Dette er en avanceret strækøvelse.

Start: Lig på ryggen på gulvet med begge ben strakt.

Øvelse: Løft låret mod brystet, og læg et bånd eller et håndklæde rundt om fodsålen. Stræk langsomt det angrebne knæ ud, mens båndet holdes med begge hænder, og pres hælen mod loftet. Pres blidt, indtil der føles et stræk på bagsiden af låret. Hold stillingen i adskillige sekunder, slap derefter af.

Mål: Ensartet smidighed i begge ben. Fortsæt med øvelsen, indtil smidigheden er ens i begge ben eller svarer til normalt tilstand.



Danmarks Bløderforening

Danmarks Bløderforening varetager blødernes interesser og taler deres sag i offentligheden og over for myndigheder og institutioner, eksempelvis når det gælder levevilkår og rammer for behandling. Bløderforeningen har medlemmer med hæmofili, von Willebrand, ITP og andre sjældne blødersygdomme.

Foreningen har et omfangsrigt udbud af aktiviteter til medlemmerne og arrangerer blandt andet et årligt weekendophold for ældre blødere. Her er det muligt at danne netværk og udveksle erfaringer med andre i samme situation. Medlemmerne har også adgang til foreningens socialrådgiver, og en gruppe af kontaktfamilier står til rådighed med viden om blandt andet det at blive ældre med en blødersygdom.

Danmarks Bløderforening står løbende bag undersøgelser, der afdækker livsvilkårene for mennesker med sjældne blødersygdomme. Foreningen udvikler og gennemfører også projekter, der åbner nye veje for grupper af blødere.

Danmarks Bløderforening har et tæt nationalt og internationalt samarbejds-

netværk. Foreningen er en aktiv spiller i internationale blødersammenhænge og har deltaget i flere udviklingsprojekter i udviklingslande, særligt i Indien. Foreningen har et nært samarbejde med organisationer inden for sjældne sygdomme og handicap, særligt paraplyorganisationen Sjældne Diagnoser.

Danmarks Bløderforening udgiver medlemsbladet BløderNyt og et elektronisk nyhedsbrev, ligesom foreningen udgiver og distribuerer en række pjecer og håndbøger.

Danmarks Bløderforening blev stiftet i 1970 og har cirka 650 medlemmer.



Bløderforeningens formål er:

- at udbrede kendskabet til blødersygdomme
- at udøve rådgivende og informerende virksomhed
- at varetage interesserne for mennesker med blødersygdom over for myndigheder og institutioner samt at deltage i internationalt samarbejde
- at støtte og fremme forskning på området

Medlemskab

Det koster 250 kr. årligt at være medlem af Danmarks Bløderforening. For unge mellem 18 og 25 år er kontingentet 125 kr.

Alle, der vil støtte blødernes sag, er velkomne.

Meld dig ind via www.bloderforeningen.dk, eller ring til Bløderforeningen på tlf. 33 14 55 05.

Et aktivt liv med blødersygdom

– OM HVORFOR DET SOM ÆLDRE BLØDER ER SÆRLIGT
VIGTIGT AT VÆRE FYSISK AKTIV



Danmarks Bløderforening · Frederiksholms Kanal 2, 3. sal · 1220 København K
Telefon (+45) 3314 5505 · dbf@bloderforeningen.dk · Kontonummer: 7040-1106847 · Gironummer: 4 18 16 97

www.bloderforeningen.dk