



August, 2009

Editorial

Health issues have dominated the news in the first half of this year, culminating recently with the flu virus H1N1, being classified as a global pandemic by the World Health Organisation. Closer to home, there has been no let up, with the flu, and the growing concern over the rise in Dengue Fever cases, as well as the increase in infections of ever-present virus vectors like the Hand, Foot and Mouth (HFM) disease which tends to affect young children up to the ages of 8.

Weather issues have exacerbated the spread of viruses. Weather anomalies of the encroaching El Nino phenomenon, last seen almost a decade ago, promises long bouts of hot, dry and hazy weather for Malaysians.

Whether at home or abroad, illness and disease can no longer be demarcated geographically, given the rate of international travel today.

We all have to learn to be more vigilant in matters of our own health, staying well through good hygiene habits, and ensuring that we get proper nutrition and rest to our bodies are at their fighting best.

And really, taking charge of one's own health and well-being is a message that is carried through in this issue of Joint Efforts. In our main feature on Osteoporosis, the underlying theme is one of prevention and management of the disease. Indeed, building strong bones in the first 20 years of our lives, particularly for young girls, could eliminate us ever having to worry about the onset of osteoporosis through old age.

Looking ahead, World Arthritis Day, celebrated every year on October 12th, will be marked by the AFM on Sunday, October 11th. Details have yet to be finalised, so do keep an eye out for news of the event.

This month, we have as a highlight, a profile of AFM's new president, Dr Amir Azlan Zain. We're given a glimpse of the man behind the doctor, and the plans that he has for helping Malaysian arthritis patients help themselves. On that note, we hope you enjoy this reading this issue of Joint Efforts as much as we've enjoyed bringing it to you. We wish you continued good health and well being.

Diana Oon Abdullah
Editor

Send your ideas, articles, materials or medical questions to:
Arthritis Foundation, Malaysia c/o Sunway Medical Centre.
No 5, Jalan Lagoon Selatan, Bandar Sunway, 46150 Petaling Jaya, Selangor.
Tel: 603-5621 6177 Fax: 603-5621 7177
Contact person: Ms Shanta (Monday-Friday: 0900-1230 hrs)

Jointly brought to you by:



Wyeth®



ROTTAPHARM | MADAUS



Abbott
A Promise for Life

NOVARTIS



Viartril®-S

GLUCOSAMINE SULFATE
the original



The Proven Drug For Osteoarthritis

- ✓ Prevents the worsening of Osteoarthritis*
- ✓ Improves the joints movements and reduces the pain*
- ✓ Maintains healthiness of joints cartilage*
- ✓ Protects the joints*



diamond

graphite

details make the DIFFERENCE

Satisfying every need with Viartril-S preparations for effective compliance & optimum treatment result.

Viartril-S comes with full preparations of sachet 1500mg, capsules 500mg & 250mg crystalline glucosamine sulfate.



Introducing.....

AFM's New President

Dr Amir Azlan Zain is a man with a message. As Arthritis Foundation Malaysia's new President, he would like to see Malaysian's increase their awareness of arthritis, in its many forms; and the issues surrounding the disease.

Returning in 2007 to Malaysia after spending 16 years abroad – first studying, and then working, in the United Kingdom, Dr Amir is proof of the aphorism – you can take the boy out of PJ, but you cannot take PJ out of the boy. His return, prompted by the fact that he'd had enough of being away – he missed Malaysia and wanted his children (he has three) to grow up in Malaysia – saw him coming back to PJ to the University Malaya Medical Centre (UMMC), to revive the teaching hospital's rheumatology services.

His work at UMMC quickly showed him that a lot needed to be done in terms of raising the level of arthritis awareness in Malaysia and he joined the AFM's executive committee from 2007 to 2009.

After a two-year term on the AFM's executive committee, Dr Amir, who was promoted to Associate Professor at the UMMC in May 2009, stepped forward to take up the role of President from 2009 to 2011, taking over from three-term president Dr Chow Sook Khuan.

He is deeply grateful to be taking the post of a strong association – AFM's funds crossed the RM 1 million mark in 2008, and Dr Amir is committed to tapping all available means to ensure the association progresses on a strong footing.

But for Dr Amir, fund raising would be just the start. He feels that there is a big gap in Malaysians' knowledge of arthritis, often to their own detriment.

"I often despair that I see patients too late. Had they come to me earlier, there would be so much more I could have done for them," he says of patients he has come across in his work

at the UMMC. In comparing his previous experience working in the UK, Dr Amir notes that patients there have a higher level of general knowledge of health issues in general, and arthritis in particular.

Dr Amir would like, through the AFM, to encourage Malaysians to take a more aggressive personal stance towards arthritis and its treatment. He hopes that AFM's educational forums and campaigns will bring a higher level of knowledge to all, in terms of recognising arthritis, and knowing more about the ways available for treating it.

To him, this is critical because, in Malaysia, there is no medical services structure whereby a General Practitioner (GP) who regularly sees a patient would refer the patient to required specialists. Patients themselves need to be aware of symptoms of a disease, and more importantly, of the steps which they need to take in order to prevent a disease.

"Rheumatology services have many methods of offering early arthritis relief, but we need to be seeing the patients who need these treatments," says Dr Amir. For example, in some cases, a lot more could be done for patients who see a rheumatologist within six weeks of the onset of arthritis symptoms.

To this end, Dr Amir's hopes the AFM's efforts during his term of office will reach more people – patients, and their carers, but also the general public, all of whom could benefit from knowledge of arthritis.

The AFM therefore counts itself fortunate that it has Dr Amir, who, along with the AFM's executive committee, will be making all efforts to push the cause of arthritis prevention, treatment and education. We wish them all the best.

Next issue : look out for a new column : Premier Notes - A message from the President

为你介绍大马关节炎基金会新任主席

大马关节炎基金会新任主席阿米尔医生，心中有一项重要信息一直要传达给大家。这信息就是：他希望大马民众能够提高对关节炎各方面的认识，同时还要对这种疾病所引起的课题有所了解。

在海外生活了十六年的他 – 先是到英国求学，然后继续留下工作 – 于2007年回到马来西亚。阿米尔医生印证了一句话：你可以把他遣离八打灵再也，但是你却无法把他心中的八打灵再也消除掉。他之所以回来是因为他认为在海外生活够了 – 他思念马来西亚，他要他的（三个）孩子们在自己的国土长大。就这样，他回来了，回到八打灵再也的马来亚大学医药中心任职，其任务是整顿这家教学医院的风湿病科医疗部门的服务。

在马大医药中心工作了一阵子，他很快就发现一点事实：要提高大马民众对关节炎的认识，还需很大的劲！因此，他加入了大马关节炎基金会的执行委员会，担任2007至2009年度的执委。

担任基金会执委两年，而且亦已经在2009年5月荣升副教授的阿米尔医生，于不久前从三届主席周淑勤医生手中接过大马关节炎基金会主席的棒子，担任起2009至2011年度的主席。

阿米尔医生感激大家给他机会带领这个强势组织（大马关节炎基金会2008年度的基金数额已经超出马币一千万），他将致力于尝试各种可能方法来把基金会的成就推向更高峰。

他认为筹募基金只是一个开端。他觉得还有很多很多大马人对关节炎认识不足，往往更因此而给自己带来伤害。

“我经常因为太迟为病人看诊而感到无能为力。要是他们能够早一点前来求诊，我自然可以好好的给他们治疗。”他的这番感慨是针对自己在马大医药中心接触到的病人而发。把这情形与当年他在英国工作时候所见的病人相比，他察觉那儿的病人普遍都对普通保健课题有较高的认识，对关节炎也有特别的认识。

阿米尔医生想要通过大马关节炎基金会，鼓励大马民众对关节炎及其治疗采取比较积极的态度。他希望基金会的教育讲座和活动能够提高各界人士在关节炎方面的知识程度，同时也认识更多既有的治疗方法。

他认为这点尤其重要，因为在马来西亚的医药服务机制里，我们还没有要求普通医生把他经常诊治的患者往专科医生转诊。患者本身有需要察觉疾病的各种症状，更重要的是要知道该如何预防疾病。

阿米尔医生说：“风湿专科医疗服务里有很多种治疗初期关节炎的方法，但是我们必须为这些需要治疗的人士看诊才可以对他们进行治疗。”举个例子来说，在一些个案里，若患者能够

于关节炎症状出现后的六个星期内向风湿专科医师求诊，治疗效果就会比较好。

在这方面，阿米尔医生希望在他的任期内，大马关节炎基金会的努力将能够给更多人带来正面好处，让患者、看护人以及普罗大众都因为有关节炎方面的知识而受益。

因此，大马关节炎基金会确实幸运，阿米尔医生连同基金会的执行委员会将竭尽所能倡导大众预防关节炎、认识其治疗方法，还有相关的医药教育。我们在此祝愿他们成功。

下期预告：敬请期待“主席的话”新专栏

Mengenalkan.... **Presiden Baru AFM**

Dr Amir Azlan Zain ada perutusan. Sebagai Presiden Yayan Artritis Malaysia yang baru, dia ingin meningkatkan pengetahuan artritis rakyat Malaysia, supaya mereka boleh mengenali pelbagai jenis penyakit artritis, dan juga isu yang berkaitan dengannya.

Setelah 16 tahun di negara lain – menuntut ilmu, dan kemudiannya, bekerja di United Kingdom – beliau pulang ke Malaysia pada tahun 2007. Pada diri Dr Amir, jelas pepatah – settinggi-tinggi bola melambung, turunnya ke tanah juga. Dia kembali ke tanahair kerana dia sudah lama merantau, - dia rindu pada negaranya dan ingin anak-anaknya (dia dikurniakan tiga orang cahaya mata) membesar Malaysia. Dia langsung pulang ke kampungnya, Petaling Jaya, dan mengambil jawatan di Pusat Perubatan Universiti Malaya (PPUM, ataupun UMMC) untuk membangkitkan semula perkhidmatan rheumatologi hospital tersebut.

Perkerjaannya di PPUM jelas menunjukkannya bahawa ada banyak yang perlu dilakukan dari segi peningkatan pengetahuan artritis di Malaysia dan dengan itu, dia menjadi ahli jawatankuasa AFM dari tahun 2007 hingga 2009.

Setelah dua tahun menyumbang tenaga sebagai ahli jawatankuasa AFM, Dr Amir, yang telah dinaikkan pangkat ke tahap Associate Professor di PPUM pada May 2009, dilantik sebagai Presiden AFM dari tahun 2009 hingga 2011, mengambil alih tempat yang dikosongkan oleh Dr Chow Sook Khuan, yang menjadi presiden selama enam tahun sebelum ini.

Dr Amir bersyukur yang dia mengambil-alih jawatan sesebuah pertubuhan yang sangat kukuh – dana AFM mencecah tahap RM 1 juta pada tahun 2008, dan Dr Amir akan bertekad untuk menjana lebih lagi sumbangan supaya pertubuhan ini akan kekal teguh.

Akan tetapi, bagi Dr Amir, mencari derma adalah titik permulaan. Dia berpendapat yang ada banyak yang tidak diketahui oleh rakyat Malaysia dari segi artritis, dan ini membawa kesusahan kepada mereka.

“Saya sering berasa putus asa apabila pesakit lewat berjumpa saya. Jikalau pesakit yang sama mencari saya pada takat yang awal, saya rasa ada banyak lagi pertolongan yang saya boleh memberi mereka,” ujar beliau, menceritakan perihal pesakit

yang ditemuinya dalam menjalankan tugas di PPUM. Apabila membandingkan pengalamannya yang dulu, dengan pesakit di UK, Dr Amir berkata bahawa pesakit di situ lebih mengetahui perihal kesihatan mereka sendiri, dan juga mengenai artritis.

Dr Amir berharap yang melalui AFM, dia boleh menggalakkan rakyat Malaysia untuk lebih mengambil tahu berkenaan artritis dan cara pengubatannya. Dia berharap yang forum dan kempen yang dikendalikan AFM akan meningkatkan pengetahuan kesemua rakyat, dalam hal mengenali artritis, dan juga mengetahui secara mendalam cara-cara mengubatinya.

Pada dia, ini adalah kritikal, kerana, Malaysia tidak mempunyai sebarang sistem perubatan di mana seseorang pesakit itu akan sentiasa berjumpa dengan seseorang doktor (General Practitioner, GP) untuk segala masaalah kesihatannya, dan akan merujuk pesakit tersebut kepada doktor pakar, jika perlu. Dengan itu, pesakit perlu mengambil tahu secara sendiri mengenai jenis-jenis penyakit, cirri-cirinya dan cara-cara untuk mengelakkan dari mendapat penyakit tersebut.

“Banyak yang boleh dibuat untuk meringankan penyakit Artritis pada tahap awal dari segi perkhidmatan rheumatologi, tetapi kami harus dapat bertemu dengan pesakit tersebut,” ujar Dr Amir. Contohnya, biasanya, seseorang pesakit akan mendapat faedah yang paling tinggi jika ia berjumpa doktor pakar rheumatologi dalam lingkungan enam minggu selepas pertama kali mengalami simptom artritis.

Oleh kerana itu, Dr Amir berharap yang usaha AFM sepanjang masa dia memegang jawatannya akan membawa berita kepada orang-ramai – termasuk pesakit, orang yang menjaga mereka dan juga orang awam, - kesemua mereka boleh mempelajari lebih mengenai artritis dan menjana faedah pengetahuan itu.

Pihak AFM semestinya sangat berbesar hati kerana telah mendapat sumbangan dari Dr Amir, yang akan bekerjasama dengan ahli jawatankuasa AFM, meluangkan masa untuk meningkatkan lagi pengetahuan mengenai artritis dan cara perubatannya. Kami ucapan selamat berusaha kepada mereka semua.

Akan Datang: Ruangan baru dari jilid Disember, Nota Perdana – Sepatah Kata dari Presiden



Flexicare

FREEDOM TO LEAD THE LIFE YOU WANT



Mild arthritis /
Maintain healthy joints /
Prevention of arthritis



Moderate

**JOINT
PROBLEMS**



Severe

Severe joint pain /
Osteoarthritis

Available at all leading pharmacies and Chinese medical halls.

Please consult your healthcare professional on SEVEN SEAS® FLEXICARE JOINTCARE product range.

Merck Sdn Bhd (178145-V) Consumer Hotline: 03-7494 3516



What is **OSTEOPOROSIS?**

Osteoporosis is a disease of the skeleton which reduces bone strength and increases the risk of fracture. Most bones apart from the face and head can be affected by osteoporosis, but the most common sites of fracture are the hips, spine, wrists and ribs. Osteoporosis, or bone loss, is often called the silent disease because it arises without symptoms. The first sign we get of the disease is often a fracture.

Osteoporosis happens when bone loses mineral, like calcium, at a faster rate than the body can replace them (increased bone turnover) leading to a loss of bone thickness (bone mass or bone density). As a result, bones become thinner and less solid, so that even a minor bump or accident can cause serious fractures.

In Malaysia, osteoporosis related fractures have been recognised as a major health problem, particularly in the elderly. Common sites of fracture are the spine, wrist and hip. Hip fractures, in particular, are worrying, as they are associated with an increased risk of death within the first year of injury.

Even if they do survive the initial injury, the majority of the fracture patients will be disabled, with only 25 % resuming normal activities.

A study undertaken on the incidence of hip fracture among Malaysian individuals aged 50 and above in 1997 showed a rate of 90 per 100,000, and the number increased with age, and a higher rate of fracture in women.

Among Malaysians, the Chinese had the highest incidence of hip fractures compared to Malays and Indians. Chinese women accounted for 44.8% of hip fractures that year.

How To Prevent It?

Building strong bones, especially before the age of 30, can be the best defense against developing osteoporosis, and a healthy lifestyle can be critically important for keeping bones strong.

Osteoporosis is preventable, and anyone can help themselves and lower their risk of osteoporosis by having a healthy lifestyle. In particular, young girls who take sufficient calcium and undertake sufficient exercise in their growing years are much less likely to become candidates for osteoporosis later in life.

In the first 20 years of life, it is important to build bone mass, through diet and exercise. After the age of 20, the emphasis shifts to preserving and maintaining bone mass.

Keeping a healthy lifestyle means not smoking, limiting your alcohol intake and remaining active by indulging in weight-bearing and resistance exercise like walking and jogging; playing games like tennis, basketball and football and other such activities.

Getting enough calcium and vitamin D each day is also important to keep bones healthy. You can get enough calcium by eating 3-4 servings of dairy foods such as milk, yoghurt and cheese daily or by taking calcium tablets. Vitamin D can be taken in tablets or absorbed through sunlight.

Bone loss can be prevented from getting worse if osteoporosis is diagnosed early and effective treatments are used.

Do You Have It?

Osteoporosis is diagnosed by examining a person's medical history, taking down details such as one's height, and conducting specific tests, such as a DXA: Dual-energy X-ray Absorptiometry, commonly known as the bone density test. This measures the density of a person's bones compared with the bone density of an average young adult of the same gender and ethnicity. The scan measures the density of the bones in the spine and hip and gives a 'T score', which tells the doctor whether or not bone loss has happened.

Getting a T score of -2.5 or lower indicates that a person has osteoporosis and is at high risk of getting a bone fracture, and should proceed to treatment for osteoporosis. A score between -1.0 and -2.5 shows osteopenia or low bone density, and in this case, some lifestyle changes are needed to reduce the risk of developing further bone loss and to limit the risk of fracture.

Osteoporosis can be treated by a variety of medications to stop further bone loss or even improve bone mass, and also prevent further spinal fractures. The most common medication used to treat osteoporosis is a bisphosphonate, a non-hormonal drug, which can help increase bone mass and reduce the risk of fractures. In cases where the osteoporosis is severe, and has not responded to first line treatments like bisphosphonates, a drug known as teriparatide (parathyroid hormone), that helps new bone to grow and increases bone mass, can also be given by daily injections.

It's Not The Same As....

Osteoporosis is a separate disease from osteoarthritis. Confusion between the two is common, possibly because of the similarity in the diseases' names.

Although a separate disease, osteoporosis has been known to occur alongside some forms of arthritis, in particular, rheumatoid arthritis (RA), as well as Systemic Lupus Erythematosus (SLE), or lupus.

In addition, there have been instances where prescribed medication for arthritis, for example, prednisone, which is used to treat RA, lupus, and some other non-arthritis inflammatory conditions, have caused the bone to lose mineral, and bring on the onset of osteoporosis.

Osteoporosis is largely preventable for most people. Prevention of this disease is very important because, while there are treatments for osteoporosis, there is currently no cure.

There are five steps to prevent osteoporosis. **No one step alone is enough to prevent osteoporosis but all five may.**

NOF's Five Steps to Bone Health and Osteoporosis Prevention:

- Get your daily recommended amounts of calcium and vitamin D
- Engage in regular weight-bearing exercise
- Avoid smoking and excessive alcohol
- Talk to your healthcare provider about bone health
- When appropriate, have a bone density test and take medication

Source : NATIONAL OSTEOPOROSIS FOUNDATION
<http://www.nof.org/prevention/>

Are you at risk ? Risk factors for developing osteoporosis include:

- thinness or small frame
- family history of osteoporosis
- being postmenopausal or having had early menopause
- abnormal absence of menstrual periods
- prolonged use of certain drugs, such as prednisone
- low calcium intake
- physical inactivity
- smoking
- excessive alcohol intake

Source : About.com <http://arthritis.about.com/od/oa/a/osteoporosisoa.htm>

Dealing With Osteoporosis And Arthritis

Exercise :

However, osteoporosis and arthritis do share many coping strategies. With either or both conditions, people benefit from arthritis-friendly exercise programs that may include physical therapy and rehabilitation. In general, exercises that emphasize stretching, strengthening, posture, and range of motion are appropriate, such as:

- low impact aerobics
- walking
- swimming and water exercise
- tai chi
- low stress yoga

People with osteoporosis must take care to avoid activities that include bending forward from the waist, twisting the spine, or lifting heavy weights. People with arthritis must compensate for limited movement in arthritic joints. Always check with your physician to determine if a certain exercise or exercise program is safe for your specific medical situation.

Pain Relief

Everyone with arthritis will use pain relief strategies at some time. This is not always true for people with osteoporosis. Usually, people with osteoporosis need pain relief when they are recovering from a fracture. In cases of severe osteoporosis with multiple spine fractures, pain control also may become part of daily life.

Regardless of the cause, pain relief strategies are similar for people with osteoporosis, osteoarthritis, and rheumatoid arthritis.

Preventing Osteoporosis And Arthritis

Just like with osteoarthritis, there are many things that we can do to try and reduce our chances of developing osteoporosis.

And just as there are similarities between coping with osteoarthritis and osteoporosis, both diseases have some preventive measures in common.

Things that one has to do to lower one's risk of getting osteoporosis, like keeping active with weight bearing activities, refraining from smoking and excessive alcohol – also helps one to lower the risk of getting osteoarthritis and rheumatoid arthritis.

So, if there wasn't enough good reasons before, surely, now, the attraction of keeping yet another preventable, and potentially dangerous disease at bay, through a healthy diet and lifestyle, should set us all on a path of good living habits for a better quality of life!

Apakah OSTEOPOROSIS?

Osteoporosis adalah penyakit rangka yang melemahkan tulang, serta meningkatkan risiko patah tulang. Kebanyakan tulang, kecuali tulang di bahagian muka dan kepala, boleh terjejas oleh penyakit osteoporosis, tetapi, tulang yang biasanya mengalami keputahan adalah di bahagian pinggul, belakang, pergelangan tangan dan rusuk.

Osteoporosis, atau pun kehilangan tulang, seringkali dinamakan penyakit yang senyap, kerana ia berlaku tanpa membawa sebarang simptom. Tanda pertama yang seseorang itu ada mengalami penyakit ini adalah keputahan tulang.

Osteoporosis berlaku apabila tulang kita kehilangan zat galian, seperti kalsium, pada kadar yang lebih cepat dari yang boleh digantikan oleh badan kita (masalah kadar pusing ganti tulang yang tinggi – *increased bone turnover*). Ini akan mengakibatkan kekurangan ketebalan di bahagian tulang (*bone thickness*) yang juga dikenali sebagai keberatan, atau ketumpatan tulang (*bone mass or bone density*). Oleh kerana itu, tulang kita akan menjadi lebih nipis dan kurang padu, sehingga keputahan yang serius akan berlaku selepas seseorang itu terkena langgaran atau kemalangan yang ringan.

Di Malaysia, keputahan tulang yang disebabkan penyakit osteoporosis sudahpun dikenali sebagai masalah kesihatan yang ketara, terutamanya, di golongan masyarakat yang lebih berumur.

Tempat-tempat yang biasanya mengalami keputahan adalah bahagian tulang belakang, pergelangan tangan, dan pinggul. Keputahan tulang di bahagian pinggul adalah yang paling merunsingkan, kerana ia diiringi oleh risiko kemautan yang lebih tinggi selama setahun selepas kecederaan berlaku.

Dan selepas tempoh setahun itu, walaupun pesakit yang patah tulang pinggul itu selamat selepas kecederaannya itu, kebanyakan daripada mereka akan cacat, dan hanya 25 % akan pulih semula seperti sediakala, dan boleh melaksanakan aktiviti biasa mereka.

Satu pengajian yang dijalankan dalam tahun 1997 untuk memerhatikan kekerapan insiden keputahan tulang pinggul yang dialami oleh rakyat Malaysia yang berumur 50 tahun ke atas menunjukkan bahawa rakyat golongan tersebut mengalami 90 daripada setiap 100,000 kecederaan berikut, dengan lebih ramai lagi mengalami kecederaan dengan usia yang meningkat. Kajian itu juga mendapati bahawa lebih ramai dari golongan wanita yang mengalami kecederaan pinggul, bila dibandingkan dengan kaum lelaki.

Di antara rakyat Malaysia, bangsa Cina yang mengalami insiden keputahan tulang pinggul yang paling tinggi, berbandingkan kaum Melayu dan India. Golongan wanita Cina terdiri daripada 44.8% jumlah pesakit pinggul patah pada tahun kajian 1997.

Bagaimana Ia Dicegah?

Mendirikan tulang yang kuat sebelum umur kita mencelah 30 tahun adalah cara yang paling baik untuk mengelakkan penyakit osteoporosis. Tambahan pula, gaya hidup yang sihat adalah mustahak untuk menjaga kesihatan dan kekuatan tulang kami.

Osteoporosis boleh dicegah, dan setiap seseorang boleh menolong diri mereka sendiri, serta mengurangkan risiko osteoporosis dengan mengamalkan gaya hidup yang sihat. Terutama sekali, gadis remaja yang cukup memakan zat kalsium serta cukup bersenam sewaktu tubuh mereka sedang membesar, akan mengurangkan risiko menhadapi penyakit osteoporosis apabila mereka tua kelak.

Dari masa kami dilahirkan sehingga umur kami mencecah 20 tahun, membina dan mendirikan tulang yang kuat dan tumpat melalui pemakanan dan senaman adalah perbuatan yang paling mustahak. Selepas umur 20 tahun, perhatian kita harus ditumpu kepada menjaga dan mengekalkan berat tulang kami.

Untuk mengamalkan gaya hidup yang sihat, kami harus mengelakkan dari merokok, kurangkan pengambilan alcohol dan sentiasa aktif dengan dengan senaman yang menggunakan berat badan, serta senaman yang memberi rintangan tenaga, seperti, lumba jalan dan berjoging; dan permainan seperti tennis, bola keranjang dan bolasepak.

Pemakanan kalsium dan vitamin D yang cukup setiap hari adalah mustahak untuk menjaga kesihatan tulang. Memakan 3 – 4 hidangan makanan diari seperti susu, dadih dan keju setiap hari, ataupun memakan tablet kalsium boleh memberi zat kalsium yang cukup setiap hari. Vitamin D pula boleh didapati dari tablet ataupun diserapkan dari cahaya matahari.

Kehilangan ketumpatan tulang boleh dihentikan dari merosot jika penyakit osteoporosis dikenalpasti pada peringkat awal, dan cara perubatan yang efektif digunakan untuk menanganinya.

Adakah kamu menghadapi risiko? Ciri-ciri risiko mengalami penyakit osteoporosis termasuk :

- kekurusan, atau rangka tulang yang halus
- adanya osteoporosis dalam sejarah keluarga
- keputusan haid ataupun keputusan haid yang awal
- keputusan haid yang luarbiasa
- kegunaan ubat seperti prednisone pada jangka masa yang panjang
- pemakanan kalsium yang tidak mencukupi
- kurang aktiviti fizikal
- merokok
- pengambilan alcohol yang keterlaluan

Sumber : About.com <http://arthritis.about.com/od/oa/a/osteoporosisoa.htm>

Adakah Anda Mengalaminya?

Osteoporosis dikenalpasti dengan meniliti rekod perubatan seseorang, dengan mengambil butir-butir seperti berapa tingginya pesakit tersebut, dan melaui beberapa kajian yang spesifik. Kajian tersebut dinamakan kajian DXA - *Dual-energy X-ray Absorptiometry*, yang juga sering dinamakan sebagai kajian ketumpatan tulang (*bone density test*). Kajian ini mengukur ketumpatan tulang seseorang dan ini dibandingkan dengan kapaduan tulang seseorang dewasa yang sama jantinanya dan bangsanya. Ujian skan ini mengukur ketumpatan tulang di bahagian belakang dan pinggul, dan mengeluarkan '*T score*', yang akan digunakan oleh doctor untuk memastikan samada kehilangan tulang telah berlaku.

Pencatatan *T score* pada kadar -2.5 dan kebawah menunjukkan bahawa seseorang itu ada mengalami penyakit osteoporosis dan ia ada dalam lingkungan orang yang boleh mengalami kepatahan tulang dengan senang. Pesakit seperti itu harus terus diubati untuk penyakit osteoporosis. Jika *T score* seseorang itu jatuh di antara -1.0 and -2.5, ia menunjukkan bahawa pesakit tersebut ada mengalami keadaan osteopenia, iaitu ketumpatan tulang yang rendah. Pesakit ini harus menukar pengamalan gaya hidupnya untuk mengurangkan risiko kekurangan tulang yang lebih melarat, serta untuk mengurangkan risiko kepatahan tulang.

Osteoporosis boleh diubati dengan berbagai jenis ubat yang boleh menahan kehilangan ketumpatan tulang, ataupun boleh meningkatkan ketumpatan tulang, dan juga mengelakkan kepatahan tulang belakang.

Ubat yang sering digunakan untuk menangani osteoporosis ialah ubat dari jenis *bisphosphonate*, sejenis ubat yang bukan hormone, yang boleh meningkatkan kapaduan tulang dan mengurangkan risiko kepatahan tulang. Dalam kes-kes di mana penyakit osteoporosis sudah lebih ketara, dan ubat-ubat seperti *bisphosphonates* tidak memberi apa-apa kesan, pesakit tersebut mungkin diberi sejenis ubat yang dinamakan *teriparatide*, sejenis hormon parathyroid, (*parathyroid hormone*), yang boleh menolong menumbuhkan tulang baru, serta meningkatkan ketumpatan tulang, melalui suntikan setiap hari.

Ia tidak sama seperti

Osteoporosis adalah penyakit yang berlainan daripada osteoarthritis. Kedua-dua penyakit sering dikelirukan, terutamanya kerana nama mereka yang hampir sama.

Walaupun ia adalah penyakit yang berlainan, osteoporosis sememangnya berlaku bergandingan dengan beberapa jenis penyakit artritis, terutamanya, reumatoid artritis (RA) dan juga penyakit lupus, yang dikenali sebagai *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE).

Tambahan pula, ada kalanya ubat yang diberi untuk mengatasi beberapa jenis penyakit artritis, contohnya, ubat *prednisone*, yang digunakan untuk mengubati penyakit RA, lupus, dan beberapa lagi penyakit radang yang bukan artritis, boleh menyebabkan tulang kehilangan zat galian, dan ini akan menyebabkan bermulanya penyakit osteoporosis.

Menangani penyakit osteoporosis dan artritis

Senaman :

Malah, cara menangani kedua-dua penyakit ini, osteoporosis dan artritis, ada persamaannya. Pesakit yang mengalami salah satu atau kedua-dua penyakit ini akan mendapat manfaat dari senaman untuk memulihkan artritis, ini melengkupkan program senaman yang direka khas untuk pesakit artritis, termasuk terapi fizikal serta senaman pemulihan. Pada amnya, senaman yang mengutamakan kerengangan badan, menambah kekuatan badan, memperbaiki postur dan pergerakan badan, seperti :

- aerobiks impak rendah
- berjalan
- sukan renang dan senaman air
- tai chi
- yoga sebagai terapi

Pesakit osteoporosis perlu berhati-hati dan mengelakkan aktiviti yang memerlukan seseorang itu melengkungkan badan ke hadapan dari pinggang, memusing atau memutar tulang belakang, ataupun mengangkat barang yang berat. Pesakit arthritis harus mengimbangi pergerakan mereka yang terhad kerana sendi yang terjejas oleh penyakit artritis. Seseorang pesakit harus memberitahu doktornya untuk memastikan sama ada sesuatu program senaman itu selamat dan sesuai untuk keadaan medikalnya.

Penahan sakit.

Kesemua pesakit artritis akan menggunakan sistem penahan sakit pada suatu ketika. Akan tetapi kenyataan ini tidak semestinya benar untuk pesakit osteoporosis. Biasanya, pesakit osteoporosis memerlukan ubat penahan sakit ketika mereka sedang pulih dari kepatahan tulang. Jika seseorang itu mengalami osteoporosis yang ketara, yang menyebabkan tulang belakang patah di beberapa tempat, menggunakan ubat penahan sakit pain mungkin menjadi kenyataan kehidupan sehariannya.

Walau apa pun puncanya, strategi menahan sakit adalah sama untuk pesakit osteoporosis, osteoarthritis, serta reumatoid artritis.

Mengelakkan osteoporosis dan artritis

Sama juga dengan osteoarthritis, ada banyak yang kami boleh lakukan untuk mengurangkan risiko osteoporosis kami.

Kedua-dua penyakit ini bukan sahaja ada persamaannya dalam cara ia boleh ditangani, tetapi ada juga persamaannya dari segi mengelakkan dari mendapat penyakit-penyakit tersebut.

Perkara yang harus dilakukan untuk mengurangkan risiko mendapat osteoporosis - seperti mengamalkan gaya hidup yang aktif serta menjalani aktiviti yang menggunakan berat bida, tidak merokok serta mengurangkan alkohol – kesemuanya juga menolong untuk mengurangkan risiko penyakit osteoarthritis serta reumatoid artritis.

Jika sebelum ini, belum ada sebab untuk mengamalkan gaya hidup sihat dan cara pemakanan yang sempurna, pemandangan ini pasti berubah jika tahu yang perbuatan ini akan menolong kita mengelakkan satu lagi penyakit yang merbahaya.

Seharusnya, pengetahuan ini akan menggalakkan kami semua untuk mengamalkan tabiat dan gaya hidup yang baik, untuk menikmati hidup yang sempurna.

Osteoporosis adalah penyakit yang senang dicegah untuk kebanyakan orang. Pencegahan penyakit ini sangat mustahak kerana, walaupun ada beberapa jenis perubatan untuk penyakit osteoporosis, seseorang tidak boleh sembuh dari penyakit ini.

Mencegah osteoporosis mengambil lima langkah. **Tiada satu daripadanya yang boleh mencegah osteoporosis dengan sendirinya, tetapi besar kemungkinannya yang pengamalan kelima-lima langkah ini boleh mencegah penyakit ini.**

Lima langkah terhadap kesihatan tulang dan Pencegahan Osteoporosis dari NOF:

- Cukupilah pemakanan sehariannya zat kalsium dan vitamin D
- Seringkali lakukan senaman yang menggunakan berat badan.
- Jangan merokok dan kurangkan alkohol
- Bincangilah perihal kesihatan tulang kamu dengan doctor kamu
- Periksalah ketumpatan tulang kamu pada masa yang sesuai dan ambillah ubat jika perlu.



*Ask your doctor
for more information
about the new option
for osteoporosis
management!*

A community service brought to you by :

 NOVARTIS

Novartis Corporation (Malaysia) Sdn Bhd (10920H)
Level 15, CREST, 3 Two Square
No. 2, Jalan 19/1 46300 Petaling Jaya, Malaysia.
Tel: (603) 7948 1888 Fax: (603) 7948 1818

什么是骨质疏松症？

骨质疏松症是骨骼的一种疾病，它导致骨骼变弱，增加骨折的风险。除了脸骨及头骨，人体大部分的骨骼都会受此疾病祸及，不过最常见的骨折部位则是髋部、脊椎、手腕以及肋骨。骨质疏松症经常被称为“不张声的疾病”，原因是它一点外显症状都没有。我们通常是由一次的骨折才开始知道相关的人得了骨质疏松症。

当骨骼流失矿物质（如钙质）的速度快过身体补充矿物质的速度，并导致骨质流失的时候，骨质疏松便发生了。结果，骨骼失去厚度并且不再那么坚硬，只要轻微的碰撞或意外就可能造成严重骨折。

在马来西亚，与骨质疏松症相关的骨折已经被视为首要的健康问题，尤其是对年长者而言。常见的骨折部位是脊椎、手腕和髋部。髋部骨折尤其令人担忧，因为有关的患者在事发的第一年内的死亡机率因此提高。

即使他们平安存活下来，大部分的骨折病人将因而残障，当中只有四分之一的人得以恢复正常活动能力。

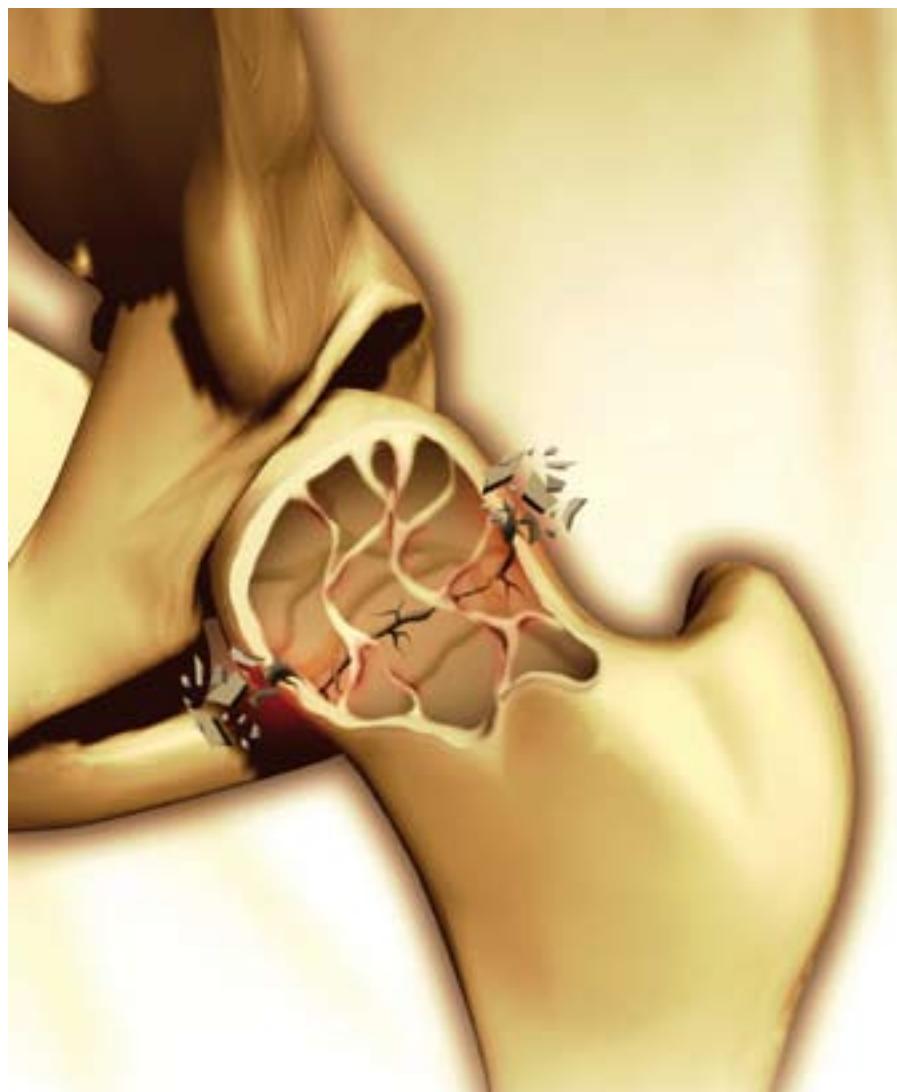
一项在1997年针对50岁以上马来西亚人士进行的髋部骨折调查显示，每10万人当中会有90人经历髋部骨折，数目随年龄的增加而提高，骨折者当中以女性居多。

在马来西亚人口当中，华人是最常发生髋部骨折的族群，机率比马来人及印度人来得高。当年的该项调查里，百分之四十四点八的骨折者为华裔妇女。

你是否有患上此症的可能？形成骨质疏松症的不良因素包括：

- 瘦小体格
- 家族里曾经有人患上骨质疏松症
- 后更年期或更年期很早开始
- 不正常的停经
- 长期服用某些药物，例如泼尼松
- 钙质摄取量不够多
- 缺乏运动
- 抽烟
- 饮酒过量

资料来源 : About.com <http://arthritis.about.com/od/oa/a/osteoporosisa.htm>



如何预防骨质疏松症？

为身体打造强壮骨骼，尤其是在30岁以前就开始进行，会是预防患上骨质疏松症的最佳办法。健康的生活方式，对维持骨骼健康亦极为重要。

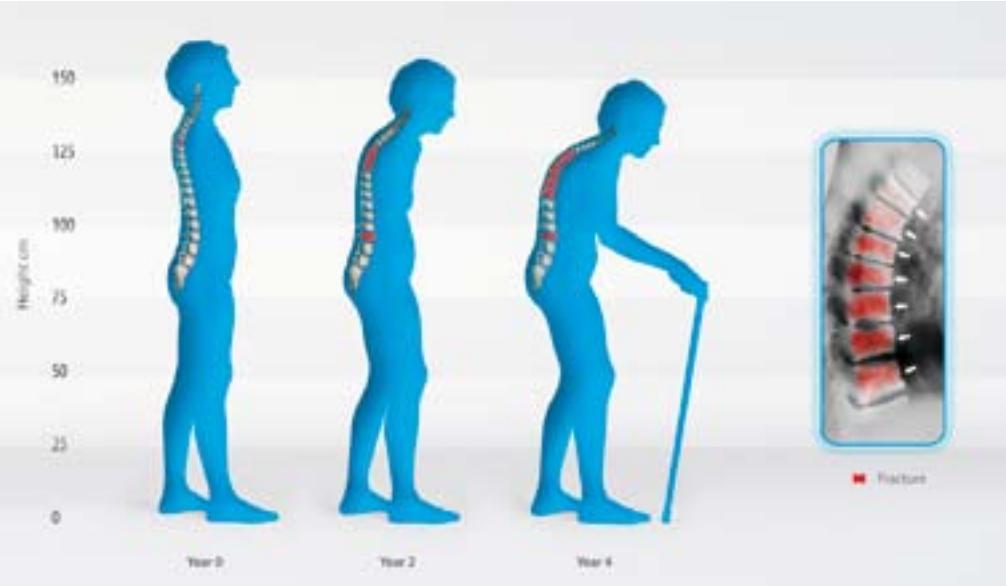
骨质疏松症是可以预防的，而我们大家都能够透过健康生活方式来减低罹患此疾病的风险。年轻女孩子在成长的日子里若能够摄取足够的钙质同时多做运动，年老时就很少会患上骨质疏松症。

人生的第一个20年里，我们着重通过饮食和运动来培养骨骼质量。20岁以后，则着重于保存和维持骨骼质量。

过健康的生活是指不抽烟、少喝酒，加上多运动身体，比如做载重和锻炼耐力型类的运动，如步行和慢跑；或是进行球类运动如网球、篮球、足球以及其它类似活动。

每天摄取足够的钙质以及维生素D，在维持骨骼强壮方面也很重要。你可以每日进食三至四份奶制品如牛奶、优格乳、奶酪，或服用钙质丸来取得每天需要的钙质。维生素D则可以通过口服或晒太阳来取得。

如果骨质疏松症能够及早发现并进行有效治疗，骨质流失可以被制止，不至于变得日愈严重。



对大多数人而言，骨质疏松症很多时候是可以预防的。预防患上此病之所以重要乃因为目前仍然没有治愈此症之方，只是可以给予治疗而已。

预防骨质疏松症需注意五项要点。
要预防此疾病必须五样都做到，单单做其中一样是不够的。

国家骨质疏松症基金会健康骨骼和预防骨质疏松症五项要点：

- 每日依据推荐日需量来摄取足够的钙质和维生素D
- 经常做载重运动
- 避免抽烟并少喝酒
- 向保健人员请教骨骼健康事宜
- 若情形需要，可以做一次骨密度检测并服药

资料来源：NATIONAL OSTEOPOROSIS FOUNDATION
<http://www.nof.org/prevention/>

你有没有患上它？

要诊察骨质疏松症，我们需检查有关人士的医药履历，记下如身高之类的详情，并进行DXA骨密度检测。DXA骨密度检测测量被检测人士的骨骼密度，再把结果跟相同性别、相同种族的中等年轻成年人比较。这个扫描过程测量出脊椎和髋部的骨骼密度，然后再列出一项叫做“T score”的检验结果报告，让医生知道是否有骨质流失的情形发生。

检验结果处于负2.5或更低者即表示骨质已经疏松，同时发生骨折的风险很高，应该开始接受骨质疏松症的治疗。检验结果处于负1.0至负2.5之间者，则表示骨密度偏低。当这类情形出现时，我们有需要调适生活方式以降低骨质进一步流失的风险，同时限制发生骨折的机会。

治疗骨质疏松症方面，我们可以采用一系列的药物来制止骨质进一步流失，甚至增强骨骼质量以及防止脊椎再度发生骨折。最常用来治疗骨质疏松的药物是二磷酸盐(bisphosphonate)，一种非荷尔蒙类药物。它有助于增进骨骼质量，减少发生骨折的机率。在一些严重的个案里，当患者对第一线药物（如二磷酸盐）没有反应时，医生就会使用teriparatide（副甲状腺素）来进行治疗，这是一种能够帮助新生骨骼成长并增加骨骼质量的药物。这药需每天注射进入体内。

它有异于…

骨质疏松症(osteoporosis)有异于骨关节炎(osteoarthritis)，或称退化性关节炎。人们对这两者发生混淆乃常见之事，可能是因为两者名称极为相近所致。

虽然是一个完全不同的疾病，但是我们知道骨质疏松症会伴随着某类的关节炎，尤其是类风湿性关节炎出现；另外，它也会发生在系统性红斑狼疮（或简称狼疮）的患者身上。

此外，有时候一些医生处方治疗关节炎的药物，例如用来治疗类风湿性关节炎、狼疮以及某些非关节炎类炎症的泼尼松(prednisone)，会导致骨骼流失矿物质，引发骨质疏松症。

骨质疏松症以及关节炎的应对之道

做运动：

虽然是两种不同的疾病，但是两者的应对策略则有很多相同之处。不管是只患其中之一或两者兼患，人们都从适合关节炎患者的运动受益；这包括物理治疗和复健过程。一般而言，凡是着重于伸展、增强、姿势以及关节活动幅度(range of motion)的运动都会适合，例子如下：

- 低冲击有氧运动
- 步行
- 游泳以及水里体操
- 太极
- 低难度瑜伽

身患骨质疏松症的人士必须小心避免某些动作，包括弯腰向前、扭摆脊椎，或提拿重物。患关节炎者则必须知道发炎关节的活动幅度会比往常小。若不清楚就一定要请教医生，以确定某个运动或某项运动方案是否安全并适合你的医药状况。

解除疼痛：

每一个关节炎患者都会在某些时候使用止痛药物，而骨质疏松症患者则不一定。一般而言，骨质疏松症患者只有在骨折后、康复之前，才用上止痛药。在一些严重的骨质疏松脊椎多处骨折个案里，止痛甚至会因而成为生活的一部分。

不管什么原因，骨质疏松、骨关节炎以及类风湿性关节炎人士所使用的止痛方法都是一样的。

预防骨质疏松症以及关节炎

正如骨关节炎一样，我们是可以从很多事情上着手以便减低患上骨质疏松的机率。

骨关节炎和骨质疏松患者在疾病的应对上不但多处相同，而两种疾病在防患方面也有其共同点。

为了减低患上骨质疏松而应该做的事 – 如经常做载重活动、不抽烟、少喝酒 – 也有助于降低患上骨关节炎和类风湿性关节炎的机率。

如果以前没有足够的理由让我们致志过健康生活，这回为了避免患上一种可以预防、又有潜在危险的疾病，我们应该开始健康的生活方式，养成良好生活习惯，享受优质生活！

THE ARTHRITIS FUND

The Arthritis Foundation Malaysia administers the Arthritis Fund, a charitable fund dedicated to the assistance of needy arthritis patients.

Established in 2003 with the specific aim of helping underprivileged arthritis patients with their treatment, the Arthritis Fund has thus far extended help by funding up to 90 % of the cost of joint replacement surgeries for needy patients.

Delving a little into the Fund's history, Mr C Shivanandha, AFM's honorary treasurer reveals that the idea for establishing the Fund was first mooted in 2003 by the then AFM President, Dr. Kiran Veerapen (1999 - 2003).

"It was a bold initiative given that AFM was a fledgling NGO with limited funds and was embarking on a programme which will have high public expectation," Mr Shiva says of Dr Kiran's efforts.

Unknown to many, the AFM and the Arthritis Fund had a major benefactor in the form of Tan Sri Hari Narayan who worked behind the scenes and assumed the chairmanship of the fund raising initiatives. It was he, along with Dr Chow Sook Khuan, president of the AFM from 2003 to 2009, who organised two highly successful charity dinners, raising some RM 600,000 for the fund.

To date, some 50 patients have been helped by the Fund, and most of them had full disbursement of the costs of joint replacement. The demand for funding is ever increasing and AFM is attempting to reach more patients with refinements to the quantum of financial assistance.

Patients with severe arthritis sometimes experience irreparable joint damage. Such patients require total joint replacement, but this is an expensive solution.

Many patients forego surgery and continue to deteriorate and suffer pain because they are unable to afford the implant. The cost of each implant is about RM 7,000 for a knee, and about RM 6,000 for a hip. Implants for younger children cost more.

The Fund tries to help as many patients as it can. However, in order to ensure that its' objectives are met, the AFM has been strict in maintaining qualifying criteria for the help it extends.

It is the AFM's hope that benefactors, big and small, will continue to dig deep to contribute to the Arthritis Fund. Not only are all contributions to the Fund tax exempt, but donors would be assured that their donations will be used to improve the lives of patients ravaged by arthritis.

Eligibility For Financial Assistance

- The recipient (patient) must be a Malaysian citizen or permanent resident.
- The recipient's monthly income should not be more than RM2,000.
- The subsidy will cover the cost of the implant and incidentals. The surgery will have to be performed at a government hospital by an experienced Senior Orthopaedic Surgeon.
- No monies will be paid to the patient. Payments will be made directly to the supplier of the implants.
- All applications are reviewed and approved by the 'Arthritis Fund Committee' which consists of seven members. Approval will be based on eligibility and availability of funds.

HOW TO APPLY :

- Obtain an Application Form from the AFM Secretariat (address on the cover) or call 603-5621 6177 to have it mailed to you, or download it from the AFM website www.afm.org.my. Application forms are also available from the Unit Kebajikan Perubatan at the Government Hospitals
- Complete the Application Form and give it to your attending medical team, who will provide details of your condition and your requirements. Every application requires references from 2 doctors
- The social welfare worker will then evaluate your eligibility for sponsorship
- The completed Application Form is sent to AFM, where it will be reviewed by the Arthritis Fund Committee
- The Committee will revert within 2 months on whether or not your application has been approved

关节炎基金

大马关节炎基金会（AFM）所管理的关节炎基金乃一慈善基金，它是专门为协助有需要的贫困关节炎患者而设立。

这项基金在2003年设立，它的特定目的就是要帮助贫困关节炎患者进行治疗，设立至今，它一直为没能力负担沉重医疗费用的关节炎患者提供高达百分之九十的关节置换费用。

回顾起这项基金的历史时，AFM财政施华南达先生透露那是当时由姬兰威拉本医生首次在2003年提出讨论设立的。姬兰威拉本医生曾经在1999至2003年间担任AFM主席。

这在当时来说是一项很大胆的举措，因为那时AFM才成立不是很久，是一个经费有限的非政府组织，而这样的一项助贫计划确实会让大众对我们寄予很大期望。施华南达先生在提起姬兰威拉本医生的努力时这么说。

鲜为人知的是，AFM以及关节炎基金都有一个大恩人，那就是默默的在幕后支持并担当本基金大型筹款活动负责人的丹斯里哈利那拉严。丹斯里再加上前任（2003–2009）AFM主席周淑勤医生，曾经共同筹办了两次很成功的慈善晚宴，为关节炎基金筹得约60万令吉的经费。

截至目前为止，这慈善基金已经让50名患者受益，当中大部分人士还几乎获得全数协助关节置换手术之开销。需要基金帮忙的个案也日益增加，而AFM也希望能够改进提供协助的细则以便将援手伸向更多人。

患有严重关节炎的一些人士，他们的关节会被损坏到无法修正的程度，这类的患者于是需要将有关的受损关节整个置换，不过这却是一个昂贵的解决办法。

很多这类的病人因为没有能力负担人造关节的开销而选择放弃做手术，情愿让病情恶化且继续忍受疼痛。人造关节的价格大概是：膝盖7千令吉，髋关节6令吉；儿童关节价钱会比较贵。

此基金要尽量去帮助更多患者。为了确定其宗旨得以有效执行，AFM向来在甄选援助对象方面都非常严谨。

AFM冀望社会热心人士继续多行捐输，不论捐款数目大小，总之多多益善，帮助关节炎基金帮助更多的人。捐入关节炎基金的善款不但可以扣税，我们也向各界善心乐捐人士保证，他们的义款将用来帮助受关节炎蹂躏人士改善他们的生活。

谁符合申请条件？

- 受益人（患者）必须是大马公民或永久居民。
- 受益人的每月收入不可超过2000令吉。
- 津贴包括支付人造关节费用以及一些相关的杂费。手术将由经验丰富的资深骨外科医生在政府医院里进行。
- 现金不会直接付予患者。款项将直接交付给人造关节供应商。
- 所有申请将由一个七人“关节炎基金委员会”进行审查和批准，批准与否得视申请者资格是否符合、基金经费是否足够。

申请办法：

- 亲临AFM秘书处（地址在封面）索取申请表格，或致电03-5621 6177要求将表格邮寄到府上，或者浏览www.afm.org.my网站下载。政府医院的医药福利单位也备有申请表格供索取。
- 先把表格填写好，然后交给负责诊治的医疗团队，由他们提供病情资料以及你的治疗需要。每一份申请表格必须由两位医生加以证明。
- 社会福利部职员将鉴定你是否符合资格接受援助
- 填妥的申请表格将送往AFM，并由关节炎基金委员会进行审查
- 委员会将在两个月内作出答复，通知你申请获得批准与否

TABUNG AMAL ARTRITIS

Yayasan Artritis Malaysia (AFM) mentadbirkan Tabung Amal Artritis, sebuah dana kebajikan yang dikhususkan untuk memberi pertolongan kepada pesakit artritis yang kurang berada.

Ia ditubuhkan pada tahun 2003, dengan tujuan untuk menolong pesakit artritis yang miskin membayar kos perubatan mereka. Justeru, Tabung Amal Artritis pada setakat ini telah memberi pertolongan kewangan kepada pesakit artritis yang kurang berada, dan membayar hampir 90% kos pembedahan penggantian sendi untuk pesakit-pesakit yang kurang berada.

Merujuk semula kepada permulaan Tabung Amal itu, Encik C Shivanandha, bendahari kehormat AFM, berkata bahawa penubuhan Tabung amal ini dicadangkan pada tahun 2003 oleh Presiden AFM pada masa itu, Dr. Kiran Veerapen (1999 - 2003).

“Ia adalah cadangan yang sungguh berani, kerana pada masa itu, AFM adalah persatuan bukan-kerajaan (non-governmental organisation, NGO) yang baru, dengan sumber kewangan yang kecil. Program ini pula, jika dimulakan, membawa dengannya harapan yang tinggi dari orang awam,” kata En Mr Shiva, sambil mengingati usaha Dr Kiran.

Tiada yang tahu, AFM dan Tabung Amal Artritis cukup bertuah kerana sumbangan besar dari Tan Sri Hari Narayan, yang bekerja di belakang tabir sebagai pengurus initiatif pengutipan derma untuk Tabung amal tersebut. Dia, bersama Dr Chow Sook Khuan, Presiden AFM dari tahun 2003 hingga 2009, yang menguruskan dua majlis makan malam sempena pengutipan derma, yang menjana wang sebanyak RM600,000 untuk Tabung amal tersebut.

Sehingga kini, hamper 50 pesakit yang telah ditolong oleh Tabung Amal ini, dan setiap satu dari mereka mendapat pembayaran hampir kesemua kos penggantian sendi mereka.

Permintaan pada Tabung amal ini semakin meningkat, dan AFM ingin menolong lebih ramai lagi pesakit, dan ia berusaha untuk menghaluskan lagi kuantum pembantuan kewangan yang diberi.

Pesakit yang mengalami artritis yang ketara kadangkala mengalami kerosakan sendi yang tidak boleh diubati. Pesakit tersebut memerlukan penggantian sendi, tetapi ia adalah tersangat mahal.

Ramai pesakit yang tidak mampu membayar kos pembedahan dan implan penggantian sendi, dan oleh kerana itu terus merana dalam kesakitan. Harga implan adalah RM7,000 untuk sebuah lutut dan RM6,000 untuk sebuah pinggul. Implan untuk kanak-kanak lebih mahal lagi.

Tabung Amal Artritis cuba menolong seramai pesakit yang mungkin. Walaubagaimanapun, ia harus tegas, dan mengekalkan kriteria yang tinggi untuk pertolongan yang diberi, supaya objektif asal Tabung amal diteruskan.

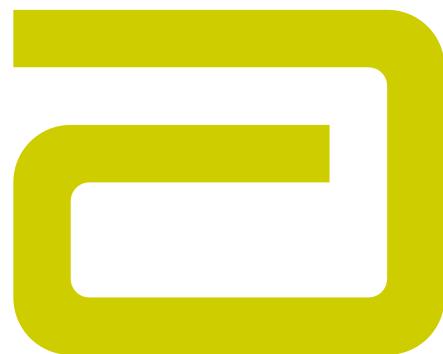
AFM sering mengharap penderma besar dan juga kecil akan terus berbesar hati untuk menghulurkan pertolongan terhadap Tabung Amal Artritis. Setiap dermaan dikecualikan cukai, dan penderma boleh merasa yakin yang dermaan mereka akan digunakan untuk meningkatkan gaya hidup pesakit yang dilanda artritis.

Siapa Layak ?

- Hanya penerima (pesakit) yang berkerakyatan Malaysia, atau penduduk tetap.
- Pendapatan bulanan penerima tidak melebihi RM2,000.
- Subsidi akan membayar kos implant dan sampingan. Pembedahan harus dijalankan di hospital kerajaan dan dilakukan oleh Doktor Bedah Ortopedik yang berpengalaman. Wang tidak dibayar kepada pesakit. Pembayaran dibuat terus kepada pembekal implan.

CARA MEMOHON:

- Dapatkan Borang Permohonan dari Sekretariat AFM (alamat di kulit) ataupun panggil 603-5621 6177 untuk borang dihantar melalui pos. Borang juga boleh dimuat-turun dari laman web AFM www.afm.org.my. Borang juga boleh didapati dari Unit Kebajikan Perubatan di Hospital Kerajaan.
- Isi Borang Permohonan dan serahkan kepada doktor yang menjaga kamu. Doktor akan mengisi butir-butir medikal serta keperluan kamu. Setiap permohonan mesti bersama rujukan daripada 2 orang doctor.
- Pegawai kebajikan akan menilai kelayakan kamu untuk mendapat sumbangan.
- Borang Permohonan yang lengkap dihantar kepada AFM, di mana ia akan diteliti oleh Jawatankuasa Tabung Amal Artritis.
- Jawatankuasa akan menjawab dalam masa 2 bulan samada permohonan kamu diluluskan atau tidak.



Rediscover Life

Look at that!

In Rheumatoid Arthritis :

It's not only about relieving pain, it's also about slowing disease progression.
Ask your rheumatologist today about the *Rediscover Life* Program



ABBOTT LABORATORIES (M) SDN BHD (163560-X)

No 22, Jalan Pemaju U1/15, Seksyen U1, HICOM-Glenmarie Industrial Park, 40150 Shah Alam,
Selangor Darul Ehsan, Malaysia. Tel: 03-5566 3388 Fax: 03-5566 3239

Abbott
A Promise for Life
Joint Efforts Public Issue | 15

FIND A RHEUMATOLOGIST

There are at present 41 practicing Rheumatologists in Malaysia, and the following is a list of hospitals which offer Rheumatology services:

Johor

- Hospital Sultanah Aminah, Johor Bahru*
- Hospital Sultan Ismail, Pandan, Johor Bahru*

Kedah

- Hospital Sultanah Bahiyah, Alor Setar*
- Putra Medical Centre, Alor Setar

Negri Sembilan

- Hospital Tuanku Jaafar, Seremban*

Pahang

- Hospital Tengku Ampuan Afzan, Kuantan*

Perak

- Hospital Ipoh, Ipoh*
- Hospital Pantai Putri, Ipoh

Pulau Pinang

- Hospital Pulau Pinang, Pulau Pinang*

Sabah

- Hospital Queen Elizabeth, Kota Kinabalu*

Sarawak

- Hospital Kuching, Kuching*

Selangor

- Hospital Selayang, Batu Caves*
- Hospital Serdang, Serdang*
- Sime Darby Medical Centre Subang Jaya, Petaling Jaya
- Sunway Medical Centre, Petaling Jaya

Wilayah Persekutuan

- Ampang Putri Medical Centre, Kuala Lumpur
- Damansara Specialist Centre, Kuala Lumpur
- Gleneagles Intan Medical Centre, Kuala Lumpur
- Hospital Kuala Lumpur, Kuala Lumpur*
- Hospital Pusrawi, Kuala Lumpur
- Hospital Putrajaya, Putrajaya*
- Hospital Universiti Kebangsaan Malaysia, Kuala Lumpur*
- Kampung Baru Medical Centre, Kuala Lumpur
- Pantai Medical Centre, Kuala Lumpur
- Prince Court Medical Centre, Kuala Lumpur
- Putas Pakar Tawarkkal, Kuala Lumpur
- Putas Perubatan Universiti Malaya, Kuala Lumpur**

* Government or University Hospital - Patients wishing to see a rheumatologist at a government or university hospital require a referral letter from their general practitioner or another doctor.

** The hospital also has a private wing, University Malaya Specialist Centre.

List is correct as at March, 2009

Source - <http://www.msr.org.my/html/index.htm>

Keeping Current

AFM constantly updates its registry and routinely delists members whose subscriptions are persistently in arrears. The only notice of this to members will be when they fail to receive their copies of *Joint Efforts*. Please remember to check your subscription status and keep it current. Do note that Lifetime memberships, at a one-off payment of RM 200, would eliminate the need to keep tabs on your subscription status, and would ensure uninterrupted receipt of *Joint Efforts*.

For further clarification, please call Ms Shanta at 03-5621 6177 (Mon to Fri, 0900 to 1230 hrs).

Disclaimer

While all care is taken to ensure that the information in this newsletter is accurate, the authors and publishers of this newsletter cannot be held liable for any loss or harm suffered by any person, by any reason of information contained in this newsletter or any inaccuracies, omissions or misrepresentations in any article in this newsletter. Readers are at all times cautioned to consult a suitable qualified medical practitioner before acting on any information contained in this newsletter.

AFM Committee 2009-2011

Patron : Toh Puan Dato' Seri Dr Hjh Aishah Ong

Immediate Past President : Dr Chow Sook Khuan

President : Dr Amir Azlan Zain

Vice-President : Kunamony S. Kandiah

Treasurer : C. Shivanandha

Secretary : Tan Sim Keat

Asst-Secretary : Esther Goh Foong Chin

Committee Members : Puan Sri Samaladevi Navaratnam,

Dr Yeap Swan Sim,

Dr Azmillah Rosman,

Dr Tang Swee Ping,

Annie Hay Seow Ping,

Ding Mee Hong,

Cheah Lee Yen,

Dr S. Sargunan

Internal Auditors: Aminah Abdullah, Masako Kuroda

LET US KNOW If you like what you see, or if you have questions and suggestions to make, via email at info@afm.org.my, or by mail at our address below. Published letters will receive an exercise CD courtesy of Pfizer Malaysia and the AFM.

DISTRIBUTION POINTS Pick up your copy of *Joint Efforts* from AFM's secretariat office at Sunway Medical Centre or at any of the following hospitals :

Correction and Clarification

In April's issue of *Joint Efforts*, in the article on the AFM's Annual General Meeting held on April 11, 2009, it was mistakenly reported that the Joint AGM and Public Forum, was sponsored by Wyeth. The sole sponsor for the entire day's events was Merck Sharp Dohme (MSD), and *Joint Efforts* regrets the error.

ARTHRITIS FOUNDATION, MALAYSIA Membership Application / Renewal Form

NAME: _____

I enclose herewith payment of RM _____

I/C NO: _____

Cheque/Money order no. _____

DATE OF BIRTH: _____ GENDER: _____

BEING PAYMENT FOR:-

MEMBERSHIP NUMBER (IF RENEWAL) _____

NEW MEMBER:

Ordinary Member (RM35)
(Registration fee: RM 20, Annual Subscription : RM15)

Life Member (RM200)

Corporate Member (RM 1,500)
(Registration fee: RM 1,000, Annual Subscription: RM 500)

MARITAL STATUS: _____

OCCUPATION: _____

E-MAIL: _____

HOME ADDRESS: _____

TEL NO: _____ FAX NO: _____

OFFICE ADDRESS: _____

Signature of applicant _____

Date _____

TEL NO: _____ FAX NO: _____

Please cross your cheque and make it payable to:

Arthritis Foundation, Malaysia

c/o Sunway Medical Centre, No 5, Jalan Lagoon Selatan,
 Bandar Sunway, 46150 Petaling Jaya

AFM Events

On June 6th Merck Consumer Healthcare fully sponsored and organised the Seven Seas Flexicare & AFM Joint Forum on Arthritis at the luxurious Shangri-La Tanjung Aru Resort & Spa, from 2.15pm until 5pm.

Eager listeners made the most of this rare arthritis forum in Sabah, turning out in strong numbers, with a total 105 participants attending, well above the number who had pre-registered for the event.

Speaker Dr Eileen Chong Yun Yin, Consultant Rheumatologist at the Queen Elizabeth Hospital in Kota Kinabalu covered the topics of Osteoarthritis and Rheumatoid Arthritis, answered questions while correcting misconceptions and also presented treatment alternatives as well as prevention regimes to all present.

AFM celebrated the 3rd National Rheumatoid Arthritis Day on July 5th, from 9.30 to 5 pm at the Cathay Cineplex in Mutiara Damansara, Petaling Jaya.

Themed "My Family, My Support", the event highlight was a talk by Professor Madya and consultant psychiatrist at the UMMC, Dr Stephen Jambunathan, on the "Psychological aspect of RA and its impact on the family".

The day's 220 participants were also treated to a movie Ice Age 3, lunch and fun and games, courtesy of event sponsor Wyeth, as well as goodie bag sponsor Cambert Malaysia.

AFM also thanks Cathay Cineleisure, the venue sponsors, for generously allowing use of their premises for the event.

Acara-acara AFM

Merck Consumer Healthcare telah menganjurkan Forum Artritis AFM bersama Seven Seas Flexicare pada 6hb Jun lepas di hotel Shangri-La Tanjung Aru Resort & Spa, dari pukul 2.15 hingga 5 petang.

Forum artritis yang jarang diadakan di negeri Sabah mendapat sambutan hangat, dan seramai 105 peserta turut mengikuti acara hari itu.

Paka Reumatologi di Hospital Queen Elizabeth di Kota Kinabalu, Dr Eileen Chong Yun Yin, meliputi perkara Osteoarthritis serta Reumatoid Arthritis dalam ucapannya pada hari itu. Beliau menjawab soalan yang ditanya, mengenai penyakit tersebut, cara mengubatinya and cara-cara mengelakkan penyakit itu.

AFM meraikan hari Reumatoid Arthritis Kebangsaan yang ke-3 pada 5hb Julai ini, dengan acara sehari di Cathay Cineplex in Mutiara Damansara, Petaling Jaya.

Dengan bertema "Keluargaku, Sandangan-ku," kemuncak acara itu adalah ucapan oleh Profesor Madya dan Pakar Psikiatri di PPUM, Dr Stephen Jambunathan, yang "Reumatoid Arthritis dari segi psikologi dan impaknya ke atas keluarga".

Para hadirin, yang berjumlah 220 orang, juga menjamah selera, serta bersuka ria dengan menonton filem baru Ice Age 3, semuanya di bawah tajaan Wyeth, dengan sumbangan saguhati dari Cambert Malaysia.

AFM juga terhutang budi dan berterima kasih kepada Cathay Cineleisure atas penggunaan premis untuk perayaan tersebut.

关节炎基金活动

月6日，**Merck Consumer Healthcare**独家赞助并筹办了在沙巴州丹绒阿鲁香格里拉度假村兼Spa天地的Seven Seas Flexicare与AFM联合关节炎讲座会，这场讲座会从下午2时15分开始，直至5时才结束。

在沙巴州这是很难得才有一次的讲座会，听众们当然不会错过，出席人数竟然高达105人，比原先登记的人数多出许多。

当日主讲的风湿病科顾问医师钟云英医生 (Dr. Eileen chongyunin) 目前任职于哥打京那巴鲁伊丽莎白女皇医院，她所讲的是退化性关节炎与类风湿性关节炎，过后也为听众们回答问题，同时也纠正一些错误概念。此外，钟(chong)医生也讲解了治疗的种类和预防的方法。

大马关节炎基金会于7月5日（星期日）为**第三届全国类风湿性关节炎日**举行了宣扬活动，当日一连串由上午9时30分至下午5时的活动乃假八打灵再也白沙罗珍珠城的国泰电影大楼进行。

今年的宣扬主题为“我的家庭，我的支柱”。当天的重点项目为马大医药中心的心理科顾问医师Stephen Jambunathan医生所主讲的“类风湿性关节炎的心理层面以及它给家庭带来的冲击”。

当天出席的220名人士除了有午餐招待之外，也观赏了电影Ice Age 3以及有机会玩多项游戏；这一切都必须感谢活动赞助商Wyeth以及礼包赞助商Cambert Malaysia的热心赞助。

马关节炎基金会也要在此感谢场地赞助国泰电影，慷慨地允许使用其场地举办宣扬活动。

Look Out For World Arthritis Day

World Arthritis Day is celebrated each year on October 12th.

World Arthritis Day was first celebrated 1996 by ARI (Arthritis Rheumatism International), and in 2009, the focus is on the challenges of work, embracing the work done, or for, arthritis patients, their caregivers and healthcare professionals.

World Arthritis Day gives people with arthritis from around the world the chance to join together to make their voices heard on this day, raising awareness that resonates all year round.

Arthritis patients the world over should get to know more about the disease which is affecting them. It is very important for people with arthritis to feel in control of their condition.

In Malaysia, the AFM will be celebrating World Arthritis Day on Sunday, October 11th.

Plans have yet to be finalised for the venue and programme for the occasion, so do keep in touch with the AFM Secretariat (address and contacts on cover) as details firm up for this annual calendar highlight.

For more information on World Arthritis Day, Visit <http://www.worldarthritisday.org/about.php>

Kordel's

AFM Charity Walkathon 2009

Joint Collaboration For The Benefit Of The Arthritis Fund

The inaugural Kordel's – AFM Charity walkathon, held on Sunday May 24th, will go down as a day to remember on the AFM calendar this year.

As the weather dawned bright and balmy, the Taman Jaya Park in Petaling Jaya was a hive of activity from the break of dawn, and organisers were all ready to greet walkathon participants and other merry makers from 7 am. Things progressed quickly, with the smooth registration of some 360 Walkathon participants being handed their number tags as well as their breakfasts.

Activities were underway to the sound of feet-tapping music from the MC's turntable, even as walkers – adults and children alike, thronged the VIP tent for a chance at a chat and a photo opportunity with Kordel's ambassador for the Charity Walkathon, Malaysia's first astronaut, Datuk Dr Sheikh Muszaphar.

With the flag off by VIP guest, AFM patron Toh Puan Dato' Seri Dr Hjh Aishah Ong, the race got off to a smooth start after participants were led in a warm-up routine, and reminded not to run, but walk, to a quick finish!

In keeping with the novelty appeal of the charity event, walkers were grouped into teams of 4, where teams were ranked according to the combined times of all 4 walkers. The event saw a total of 90 teams participate on the day.

Post-race, all present were treated to some fun and games as well as post-walk refreshments were provided. This was made possible through the support of the day's sponsors, Kordel's, as well as co-sponsors Nivea, Nuafemme, Juvanex, Bio Oil, Green Magma, Nando's, Sweet Sweat, Brut, Denim, Ribena and Horlicks. There were also two official media partners, Health & Beauty and MIDI magazine.

Alongside the fun, it was fitting that speeches by all VIPs, both from the AFM as well as Cambert Malaysia's Director Dr Daniel Zuellig, touched on the importance of the walkathon's cause – the rehabilitation of needy arthritis patients through the Arthritis Fund. The day's events also served as a means of arthritis education, with a reminder that arthritis in its many forms is very much treatable disease, with better treatment results the earlier the disease is diagnosed.

To this end, the three-month collaboration as well as the walkathon managed to raise a total of RM19,718. this year, All of which will be channeled by the AFM to help joint replacements of arthritis patients in the future.

The speakers also applauded the encouraging turnout, and the spirit and camaraderie generated from the day's events. It was, in all a successful outing and a Sunday morning well spent for all involved. Not least of all, the day's winners, the team comprising B. Thirukumaran, G. Suresh, Lo Choon Seng, and R. Thevendra, who clocked in a total team time of 1.12.53 and walked away with the RM1,000 grand prize.

Needless to say AFM felt privileged to be partnered with Kordel's for this year's collaboration, and looks forward to more such events for the benefit of all!

2009年Kodel's AFM益善行

携手合作为关节炎基金筹募善款

首次举办的Kordel's – AFM益善行已于5月24日星期日举行，这一天自然成为大马关节炎基金会(AFM)今年的盛事之一。

当日清晨天气晴朗凉快，八打灵再也的Taman Jaya公园大早就已经有一群人在忙碌的进行着准备工作，早上7点钟赞助商们就已经在场欢迎参加此次益善行的健儿们，以及在场的工作人员。事情进行得很顺利，360名参加这次活动的人士很快的就做好了登记程序，并取得各自的号码牌和早餐。

现场的活动一直在节奏轻快的音乐声中进行着，与会的男女老幼们更把握机会涌往贵宾席去跟此次益善行的Kordel's大使、我国的第一位宇航员拿督穆查化医生见面寒暄，并拍照留念。

开走之前，参加人士都在专人带领之下做一轮的暖身操，并听取了关于赛事的该注意事项，即大家应该徒步，而不要为了快点抵达终点而奔跑。一切准备就绪，出席的贵宾之一，AFM 总干事杜潘

爱莎翁即挥旗示意益善行开走。

在这次的慈善活动里，比赛的方式很新颖，竞走者4人一组，然后以小组的总和徒步时间决胜负。当天一共有90个小组参加。

赛后大家都开心的参与了一些助兴节目和游戏，主办当局也为参与人士提供赛后茶点招待，这一切都来自热心赞助商们的大力支持。热心赞助此次活动的主要赞助商是Kordel's，联合赞助商为Nivea, Nuafemme, Juvanex, Bio Oil, Green Magma, Nando's, Sweet Sweat, Brut, Denim, Ribena 以及Horlicks。另外还有两家正式传媒伙伴，即Health & Beauty和MIDI杂志。

这次活动除了欢乐气氛和助兴节目，嘉宾们的致辞中亦不约而同的提到本活动的重要主旨— 通过关节炎基金让贫困关节炎患者得以恢复正常行动。致辞嘉宾不但有关节炎基金会的同仁，也包括了Cambert Malaysia的董事长丹尼尔苏利博士。这一天的活动也是向大众进行关

节炎教育宣导的一个途径，并提醒人们尽管关节炎有很多种但是却是可以治疗的。及早诊断及早治疗，效果一般上会比较好。

三个月的合作以及今天的这场慈善徒步竞走，一共成功筹得RM19,718。大马关节炎基金会将把这所有的款项用来协助患者置换关节。

主办单位也称赞各界人士对此活动的热烈支持，感谢大家支持善举的精神。总括的说，这个周日上午的活动确实很成功，与会者都度过了美好的周日时光。当日的优胜军是由B. Thirukumaran, G. Suresh, Lo Choon Seng以及R. Thevendra组成的小组，他们的总和时间是1小时12分53秒，赢得RM1,000的大奖，凯旋而归。

大马关节炎基金会对于有机会和Kordel's合作深感荣幸，同时并希望有更多这样的机会来造福更多需要帮助的人。

Berjalan Demi Arthritis

Kempen bersama untuk tabung amal arthritis



Participants lining up to go



AFM Patron Toh Puan Dato' Seri Dr Hjh Aishah Ong, with Dr Amir, Datuk Dr Sheikh Muzaphar and Kordel's Dr Daniel Zuellig



Toh Puan Dato' Seri Hjh Aishah Ong speaking



The day's winning team, celebrating



Dr Amir delivering his speech

Acara Kordel's – AFM Charity walkathon yang pertama kali diadakan pada hari Ahad, 24hb Mei, akan diingati sebagai hari yang paling istimewa dalam kalendar Yayasan Arthritis Malaysia (AFM) pada tahun ini.

Cuaca yang cerah malah mendung pada pagi tersebut melihat Taman Jaya, lokasi acara tersebut, cukup sibuk dari awal pagi lagi. Para pengajar telah siap untuk menyambut para peserta, yang berduyun-duyun masuk the padang acara seawal puluk 7 pagi. Kesemuanya diteruskan dengan lancer, seramai 360 peserta Walkathon berjaya untuk mendaftar nama, mendapatkan teg nombor mereka dan diberi sarapan pagi.

Kesemua aktiviti menjadi lebih meriah lagi bila diiringi lagu rancak yang dimainkan dari meja pengacara, dan para peserta – dewasa mahupun kanak-kanak, berkerumun di khemah VIP untuk menemui Duta Kordel untuk acara Charity Walkathon tersebut, Angkasawan Malaysia Datuk Dr Sheikh Muszaphar. Ramai yang tidak melepass peluang untuk menangkap gambar dengannya.

Dengan ayunan bendera oleh tetamu terhormat, Penaung AFM Toh Puan Dato' Seri Dr Hjh Aishah Ong, perlumbaan dimulakan dengan lancar, selepas kesemua peserta diberi pendahuluan mengenai cirri-ciri senaman memanaskan tubuh sebelum perlumbaan. Peserta juga diingati bahawa mereka harus berjalan, dan bukan

berlari, untuk berjaya dalam Walkathon tersebut.

Mengikut corak acara yang lebih tercondong terhadap acara novelti untuk mengutip derma, peserta dikumpulkan kepada pasukan yang terdiri dari 4 orang, dan masa yang diambil setiap ahli pasukan akan dikira untuk mendapat masa keseluruhan sesuatu pasukan. Acara hari itu dapat menarik sebanyak 90 pasukan yang terdiri dari 4 ahli.

Sesudah tamatnya perlumbaan, para hadirin berpeluang untuk mengambil bahagian dalam permainan di atas pentas, serta menjamah hidangan yang disiapkan khas untuk peserta. Kesemuanya diadakan di bawah naungan penaja utama Charity Walkathon tersebut, iaitu Kordel's bersama penaja yang lain, seperti Nivea, Nuvaemme, Juvanex, Bio Oil, Green Magma, Nando's, Sweet Sweat, Brut, Denim, Ribena and Horlicks. Acara tersebut juga mendapat dua pasangan media pada hari itu, iaitu majalah Health & Beauty and MIDI.

Di samping suasana yang meriah itu, setiap satu hadirin terhormat yang memberi ucapan pada hari itu, dari pihak AFM mahupun Pengarah Cambert Malaysia Dr Daniel Zuellig, kesemuanya menyentuh dan meliputi kepentingan sebab acara hari itu – menolong pesakit arthritis yang kurang berada melalui Tabung Amal Arthritis. Acara tersebut juga menjadi suatu cara untuk meningkatkan lagi pendidikan

arthritis untuk kesemua orang, yang diingati bahawa penyakit arthritis itu adalah sesuate penyakit yang boleh ditangani, dengan faedah perubatan yang lebih besar jika pesakit dirawat dengan awal.

Dengan pada itu, hasil pekerja-sama kedua-dua pihak, serta wang yang terkumpul dari Charity Walkathon telah menjana sebanyak RM19,718 tahun ini. Kesemua ini akan diserahkan kepada AFM, yang akan menolong membayoi kos pembedahan penggantian sendi untuk pesakit arthritis pada masa hadapan.

Para hadirin terhormat juga mengalaukan para hadirin dan peserta, yang sanggup datang untuk memeriahkan lagi acara tersebut. Pada keseluruhannya, kejayaan acara itu tidak boleh dinafikan, dan para hadirin pasti puas dengan masa yang diluangkan pada pagi Ahad tersebut. Apa lagi pemenang tempat pertama pada hari itu, pasukan yang didirikan B. Thirukumaran, G. Suresh, Lo Choon Seng, and R. Thevendra, yang mencatat masa pasukan 1.12.53 untuk memenangi RM1,000 sebagai pemenang tempat pertama.

Pihak AFM cukup gembira dapat bekerjasama dengan Kordel's untuk usaha bersama tahun ini, dan berharap yang ada lagi kesempatan untuk bekerjasama seperti ini pad masa yang akan datang.

Don't Let **Joint Pain** take the spring out of your step!



We need our joints to be flexible to walk up and down the stairs. To run. To shop. Basically, to be active.

However, as we age, our joints lose their flexibility because our body is less able to produce cartilage which acts as a 'cushion' to allow the ends of our bones to glide and move smoothly.

Glucosamine sulphate and **chondroitin sulphate** are the 2 key nutrients used by the body to **rebuild** and **repair** joint cartilage.

The recommended dose is **1500mg Glucosamine sulphate** and **1200mg Chondroitin sulphate** daily.

Kordel's Glucosamine Plus Chondroitin, 3 capsules a day provides:

- | | |
|---|---------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Glucosamine sulphate | 1500mg |
| <input checked="" type="checkbox"/> Chondroitin sulphate | 1200mg |

Get Kordel's Glucosamine Plus Chondroitin and rediscover comfortable joints!

Imported from NEW ZEALAND

KKLIU:0560/2009/ABP

NOW available at all pharmacies nationwide.

Escape to Kuala Gandah

JIA Family Day, 2009 By Dr Tang Swee Ping

The AFM Junior Club organised its 'JIA Family Day' this year on July 4th July. JIA stands for Juvenile Idiopathic Arthritis, the name given to arthritis that occurs in children and teenagers.

The family day is meant to give JIA-afflicted families a chance to grow closer as a family, while meeting other such families, to share experiences and create a network of friendship for on-going support.

78 participants from 19 families in two coaches left Selayang Hospital before 9 that morning, arriving at the Deerland Park in Kuala Gandah by 11 am. Adults and children alike were excited to learn about, and feed, the various species of deer at the park. Some had their pictures taken with a 2m long 'batik' python draped over their shoulders, while others were fascinated by the many birds, chickens, peacocks, rabbits, and even a mini hedgehog on display. There was also an ostrich to feed, and of course the park's highlight, a close encounter with a fully grown black honey bear, who could be petted and stroked by the bravest of visitors.

After a filling and tasty lunch, the AFM party watched a video on wild elephant conservation, rescue and relocation at the Kuala Gandah Elephant Sanctuary before elephant activities began at 2 pm. The crowd petted and fed baby elephants, watched the bigger elephants bathe, rode on the elephants and even joined them in the river. All too soon, it was 4 pm and time to head back to KL, but not before we had to locate 10 missing children, who were found swimming in the river!

A tiring and successful day was had by all. Sentiments were summed up by one parent, who said, "I've never seen my child this happy". The AFM Junior Club registers its thanks to all who contributed to making this event a phenomenal success, in particular, Chan Li Jin and her husband, Kamal who volunteered their time and effort to help organise this trip.



心旷神怡，瓜拉甘达欢乐游

2009年度JIA家庭日 执笔：Dr Tang Swee Ping

大马关节炎基金会儿童俱乐部今年选在7月4日办“JIA家庭日”。JIA是Juvenile Idiopathic Arthritis的缩写，中文为幼年特发性关节炎，是一种儿童及青少年所患的关节炎。

这个家庭日的目的是要让受JIA影响的家庭可以更亲近的共度时光，同时也和别的同样受此疾病影响的家庭碰面、交流，建立朋友及人脉关系，互相扶持。

参加者共有78人，分别来自19个家庭。一团人当天早上9时乘巴士从士拉央医院出发，11时即到达瓜拉甘达的鹿园。团员们趁此机会认识各不同品种的鹿，同时也给鹿儿们喂食，不管大人小孩都开心极了。有的人把和2米长大蟒蛇放在肩膀上合照，有者则被许多种的鸟儿、鸡只、孔雀、兔子以及一只袖珍型刺猬所吸引，忙得目不暇给。此外，大伙儿也还给花园里的一只鸵鸟喂食。精彩的还在后头呢，原来这鹿园里有一只成年的黑熊，团员们有机会跟它近距离接触，有胆量的人士还可以上前跟它亲昵接触、抚摸它。

美味温饱的午餐过后，在开始下午2时的象只活动之前，AFM（大马关节炎基金会）的一团人先观赏一部关于瓜拉甘达大象保护区在保存、拯救及重新安置野生象只方面的录像带。然后，大伙儿亲昵和小象们玩，也给它们喂食，观看大象们洗澡，骑大象，甚至跟它们一块儿在河水中玩。时间在大家开心玩乐的当儿快速流逝，很快就已经来到下午4时，是收队返回吉隆坡的时候了。离开之前，我们还先得花把劲把10个“失踪”小朋友找回来（原来他们还在河里游泳，不舍得离开！）。

这次的一日游虽然有点累，但却是成功的。其中一位家长的一句话正好说明这点，他说：“我从来没见过我的孩子这么开心”。大马关节炎基金会儿童俱乐部借此向所有帮助我们成功筹办这次活动的各方面致上万分谢意，尤其是陈丽莹与她的先生Kamal，感谢他们夫妇两义务协助我们筹办这次的出游。

Sehari di Kuala Gandah

Hari Keluarga JIA 2009

Oleh Dr Tang Swee Ping

Kelab Junior AFM melangsungkan "Hari Keluarga JIA" tahun ini pada 4hb Julai. JIA, iaitu, Arthritis idiopathic juvenile, (*Juvenile Idiopathic Arthritis*) adalah nama penyakit arthritis kanak-kanak dan remaja.

Tujuan hari keluarga ini adalah untuk memupukkan talian kekeluargaan sesebuah keluarga yang dilanda JIA, serta menemukan keluarga-keluarga lain yang sama, untuk berkongsi pengalaman serta menjalinkan persahabatan.

Seramai 78 peserta dari 19 keluarga menaiki dua bas yang bertolak dari Hospital Selayang sebelum pukul 9 dan sampai di Taman Rusa di Kuala Gandah pada jam 11 pagi. Kesemua orang berasa seronok bermain dengan rusa, ular sawa sepanjang 2 m dan juga burung, ayam, arnab dan lain-lain binatang di taman itu. Kanak-kanak terpesona dengan burung unta, dan juga beruang madu yang jinak dan boleh dibelai oleh pelawat yang cukup berani.



Setelah makan tengahari, peserta AFM menonton video mengenai gajah liar, sebelum aktiviti bersama gajah bermula pada pukul 2 petang. Orangramai mendekati gajah kecil serta besar, menaiki gajah dan juga bermain dengan mereka di sungai berdekatan. Masa melayang dan tibalah masa untuk pulang, tetapi sebelum bertolak pada pukul 4, terpaksalah kami mencari 10 kanak-kanak yang "hilang", rupa-rupanya memusing balik untuk mandi sungai sekali lagi!

Sesungguhnya, hari yang meletihkan tetapi menyeronokkan. Seorang ibu menyatakan perasaan kesemua orang, dengan ungkapannya "Tidak pernah saya melihat anak saya gembira seperti ini". Kelab Junior AFM mengucap terima kasih kepada setiap seorang yang menyumbang untuk menjayakan hari ini, terutama sekali Chan Li Jin serta suaminya, Kamal, yang banyak menyumbang masa dan tenaga untuk menjayakan acara ini.

Is joint pain slowing you down?



It could be rheumatoid arthritis. Take control—take this quiz.

This quiz is designed to help you recognize potential symptoms of rheumatoid arthritis early so that you can talk with your doctor; and if appropriate, be referred to a rheumatologist.

Rheumatoid arthritis is a disease of the immune system. In rheumatoid arthritis, your immune system attacks your joints which can cause chronic pain and irreversible damage to the joints. Left untreated, the damage can get even worse. That's why it's important that rheumatoid arthritis be diagnosed as early as possible.

Early treatment may help slow or stop disease progression

Take this quiz and talk with your doctor.

Have you experienced any of the following rheumatoid arthritis symptoms?

- 2** or more swollen joints
- 6** weeks or more of symptoms
- 30** minutes or more of morning stiffness
- Pain
- Involvement of joints in the hands or feet

Be sure to talk with your doctor today, so that together you can develop a treatment plan that is best for you.

For more information, visit www.afm.org.my or call 03-5621 6177.



Touchpoints*
Improving lives through information.
*trademark

 Roche

Dear Doctor

Today I saw Paris from the top of the Eiffel tower. Since you changed my therapy I feel so much better! I've managed to walk several hours a day, now halfway through our 3 week tour.

I almost feel like my old self again.

Greetings from France



Live life
your way.

 Roche

Roche (Malaysia) Sdn Bhd (Co. no 11792-H)
Wisma Selangor Dredging,
142, Jalan Ampang,
50450 Kuala Lumpur
Tel : 603-21611100 Fax : 603-21611805

Please consult your healthcare professional for
a new treatment approach to rheumatoid arthritis

MAB.01.038.RM