

MEDISINSK BEHANDLINGSOPPHOLD VED DØDEHAVET

Et tilbud for ME-syke
Av Anne Margrethe Østensjø



I Israel, ved Dødehavet, ligger DMZ Medical Center. Her har det i lang tid vært drevet en helseklinikk for mennesker med kroniske sykdommer. Hit kom for noen år siden den norske legen og psykiateren Elisabeth Dramsdahl. Fordi hun selv har dårlig helse! Møtet med Dødehavsklinikken, det helt spesielle klimaet på jordens laveste punkt og menneskene hun møtte, førte til at hun selv etablerte en norsk filial i tilknytning til klinikken, i samarbeid med den israelske legen og forskeren Marco Harari og hans stab. Doktor Dramsdahl og hennes norsk/israelske team tar i dag i mot pasienter med kroniske lidelser fra Norge på 3 ukers behandlingsopplegg.

Det har lenge vært kjent at Dødehavets spesielle beliggenhet, 420 meter under havoverflaten, med verdens høyeste barometertrykk og en høy oksygenmetning i luften, kan gi legedom og lindring for mange medisinske tilstander. Mennesker med revmatiske lidelser, muskel- og skjelettlidelser og hudlidelser kjenner at det helt spesielle klimaet ved Dødehavet har gunstig effekt på helsen og gir lindring og dermed bedre livskvalitet. Nå er dette også blitt et tilbud for ME-pasienter. Hvorfor kan et opphold på Dødehavsklinikken gi helsegevinst også for denne sykdomsgruppen? Svaret er like sammensatt som sykdomstilstanden. Et stikkord er flerfaglighet og en grunnholdning om at kropp og sinn henger sammen. Her er det HELE mennesket som får behandling. Selv har jeg vært på 2 behandlingsopphold på klinikken, og jeg vil gjerne dele erfaringene med ME-kanalens lesere.

Klimabehandling er veldokumentert gjennom lang tids forskning. Ved Dødehavet (eller Saltsjøen som dr.Dramsdahl sier) er det konstant varm, tørr luft og 330 solskinnsdager i året. Luftfuktigheten er lav, barometertrykket høyt, med en atmosfære som er rik på oksygen og brom. Sjøen inneholder helsebringende svovel, mineraler og salter. Sollyset er spesielt fordi det filtreres på sin vei ned til Dødehavet og dermed reduseres faren ved de kreftframkallende strålene. Man kan med andre ord trygt la huden eksponeres for sollyset. Gjennom sollyset får man D-vitamin som er viktig for immunforsvaret, og sollyset gir mer energi og krefter. Saltsjøens svarte mud renser og mykgjør huden. Den inneholder mineraler som virker gjennom huden på muskler og nervesystem. Vi sover godt ved Saltsjøen!



«Selvmudding» på stranden er en del av opplegget ved Dødehavsklinikken.

Klinikken ligger i naturskjønne omgivelser, og det er gode muligheter for turgåing og annen fysisk

aktivitet. Norsk fysioterapeut og israelske behandlere står for fysikalsk opplegg for den enkelte pasient. Vi får gode råd om avspenning og trening etter hjemkomst, og på SPA-avdelingen blir vi massert, pakket inn i varm, svart Dødehavsmud og får kjenne hvordan kroppen etter hvert finner ro og hvile.

I tillegg til klimabehandling, fysikalsk behandling og samtaler med legene om den enkeltes problematikk, tilbyr doktor Dramsdahl undervisning og gruppesamtaler omkring temaet "Livsstyrketrening". Med hennes bakgrunn som psykiater og selv kronisk syk, har hun mye å gi sine pasienter. – Livsstyrketrening handler om å styrke kroppen og sinnets egne helbredende krefter, sier hun. Ved å gi oss konkrete råd om hvordan vi selv kan endre våre fastlåste tanke- og handlingsmønstre, ser vi at vi selv i stor grad kan bestemme hvordan vi har det. – Ikke alt lar seg helbrede, men vi kan selv påvirke vår livskvalitet. Det gamle ordtaket "Det er ikke hvordan vi har det, men hvordan vi tar det" settes inn i en sammenheng og vi settes på sporet av hvordan vi kan få bedre mestringsevne og bedre kunne ta vare på helse og livssituasjon.

Et opphold på Dødehavsklinikken gir også mye mer. Her oppholder vi oss i 3 uker i ei gruppe på ca. 30 pasienter. Ulike mennesker, ulike diagnoser, unge og gamle. En ting har vi felles: Alle har vi

helseproblemer. Gjennom samtaler, aktiviteter, utflukter og sosiale samlinger, blir vi også en sammensveiset gjeng som kan tilføre hverandre mye. Det blir det rikelig anledning til gjennom mange gode måltider og tid sammen i formelle og uformelle sammenhenger; latteren sitter løst.

For meg personlig ble behandlingsopplegget ved Dødehavsklinikken på mange måter et gjennombrudd til å forstå sykdommen min bedre.

Jeg fikk motivasjon og kunnskaper til å arbeide med min egen helsetilstand på en konstruktiv måte, og sist men ikke minst: Klimabehandlingen virker i kroppen lenge etter hjemkomst. Jeg har opplevd at "totalpakken" jeg har fått ved "Livets sjø" har vært med på å gi meg bedre helse og et bedre liv.

Les mer:

www.vitohelse.no og www.dodehavstiftelsen.no



Dr. Dramsdahl (i midten) sammen med to fornøyde norske pasienter.



Soloppgang over Jordanfjellene og morgenfuglene tar sitt første bad.