

VEIER TIL AKTIVT LIV

NATUR VITENSKAP OMSORG

Helsefremmende arbeid • Rehabilitering • Utdanning • Forskning
Dødehavstiftelsen er en ideell medisinsk organisasjon.

DØDEHAV,
STIFTELSEN

www.dodehavstiftelsen.no



Naturens spa 420 meter under havoverflaten

Unike klimatiske forhold på jordas laveste punkt



Dødehavsmud

Håp og nye muligheter

For mange kronisk syke mennesker er behandlingsopphold ved Dødehavsklinikken blitt et viktig vendepunkt i sykdomsutviklingen - og i livet. Over 2000 kronisk syke mennesker har så langt gjennomført rehabilitering med bedret funksjonsnivå og livskvalitet og gode langtidsresultater. Fastlegene henviser i økende antall pasienter til behandling ved Dødehavsklinikken.

Etter mer enn 50 års studier er klimaterapi ved Dødehavet bevist å være en effektiv behandling ved en rekke kroniske lidelser. Ved Dødehavsklinikken kombineres den unike klimaterapien med et tverrfaglig helhetlig rehabiliteringsprogram, som ivaretar den enkeltes kroppslige og psykiske helse, i tillegg til de psykososiale utfordringene.

Rehabiliteringstilbudet er basert på vitenskapelig dokumenterte behandlingsmetoder og tilrettelegges sammen med deg som deltaker. Ved Dødehavsklinikken «bygges helse» med fokus på den enkeltes ressurser og muligheter. Vårt norske behandlerteam bor sammen med gruppen og sikrer tett og personlig oppfølging.

Hele mennesket, tverrfaglig rehabilitering

Pasienter med kronisk sykdom har ofte flere helseutfordringer samtidig. Sykdomsbildet er sammensatt og det er behov for tilrettelagt behandling. Fysioterapi og fysisk aktivitet tilpasses

Ved kronisk sykdom er det viktig å styrke kroppens og sinnets egne helbredende krefter og gi en behandling som er effektiv og uten bivirkninger.”

Overlege Jan Haslerud

den enkeltes kapasitet og skjer under veiledning. Det er mulig å benytte svømmebasseng, treningsstudio og sykler, og det er tilpasset turløyper i nærliggende naturreservat. Det er utarbeidet eget program for undervisning, som gis i gruppe tre ganger i uken. Veiledning i stressreduksjon er viktig, med trening i avspenning, pusteteknikker og aktiv tilstedeværelse. Det legges vekt på kosthold og helsefremmende livsstil. Livsstyrketrening med innlæring av kognitive teknikker er gjennomgående i hele behandlingsprogrammet. Det er mulig å arbeide i små grupper og det gis anledning til individuelle samtaler med psykiater og psykoterapeut.

En dag i uken er fridag uten behandlingsprogram. Da gis det mulighet for sightseeing, med historiske og kulturelle opplevelser i et spennende område.

Unik klimaterapi. Solen stråler annerledes ved Livets Sjø!

Helt siden Oldtiden har Dødehavet eller Saltsjøen, vært kjent for sitt helsebringende klima. Som et unikt geologisk fenomen, ligger



Mineralsalter



Høyt barometertrykk - mer oksygen



Solen stråler annerledes

verdens mest saltrike innsjø i en ørken på jordas laveste område, 420 meter under havoverflaten. Høyt barometertrykk gir økt tetthet av oksygen i luften. Minimal nedbør og høy temperatur hele året, gir tørr luft med lav relativ luftfuktighet. Kombinasjonen av de fire elementene sollys, luft, mineralsalter og svart mud, danner sammen et unikt «naturens helse spa» og et mikroklima som ikke finnes andre steder i verden. Denne ekstraordinære kombinasjonen av naturelementene har evnen til å reparere og fornye fysiologiske funksjoner og prosesser.

Klimaterapien omfatter soleksponering, varme mineralske svovelbad, varme mud-innpakninger og Dødehavsbad. Behandlingen påvirker immunsystem, mikrobiom og derved selve sykdomsprosessen og bidrar til å styrke kroppens og sinnets egne helbredende krefter. Behandlingen er uten risiko og bivirkninger.

For deg som ikke lider av spesiell sykdom, er det andre muligheter. Det kan være behov for rekreasjon og hvile i en hektisk hverdag, ønske om profesjonell veiledning, helsebygging og livsstyrketrening. Enkelte ganger i livet trenger vi å ta et skritt til side, ut av den travle karusellen, hvor press og forventninger krever sitt. Negativt stress over tid øker risiko for utvikling av fysisk og psykisk sykdom. Vi trenger å ta grep med nye verktøy, for å kunne håndtere dagliglivets utfordringer på en hensiktsmessig måte. Kanskje er det behov for gjennlæring av evnen til å være aktivt

tilstede i eget liv, ta tiden vår tilbake - gjennom «sansekraft og tankekraft».

Det handler om helsefremming og egenomsorg i hverdagen og et liv i balanse og likevekt. I det unike helsebringende klimaet ved Dødehavet kan den gode samtalen og de gode møtene med profesjonelle veiledere bli et vendepunkt i – og for – livet.



- med omsorg for den enkelte, med natur og vitenskap som forankring...”

Dr. Marco Harari, sjeflege ved Dødehavsklinikken



...en historie som taler for seg selv.
Mennesker som gjenvinner helse,
håp og tro på en fremtid som
de kan klare.”

Fastlege Kjell Harald Horpestad

Totalpakken jeg har fått
ved Livets Sjø har gitt meg
bedre helse og et bedre liv.”

Anne Margrethe Østensjø



Det hele mennesket må
ivaretas og hjelpen må tilpasses
den enkeltes behov.”

Overlege Elisabeth Dramsdahl

I frå å vera på full fart inn i
uføretrygd, er eg i dag i fullt arbeid
takka vera Dødehavsklinikken.”

Erik Kvinge



...jeg vil fremheve at
opplegget er unikt...”

Overlege Dag G. Storla,
Bærum CFS/ME og
Borrelioseklinik



Ved Dødehavsklinikken tilbys

- Behandlingsopphold - 3 uker
«Raskere til aktivt liv!»
For deg med
 - Muskel- og skjelettlidelser, fibromyalgi, belastningslidelser
 - Revmatiske sykdommer
 - Hudlidelser som psoriasis, atopisk eksem, vitiligo
 - Utmattelsestilstander, CFS/ME
 - Lungesykdommer som KOLS, astma
 - Long Covid-19, helseplager etter koronainfeksjon
- Helsefremming og sykdomsforebygging - 2 uker
«Hold deg frisk!»
For deg som er
 - Aktiv arbeidstaker
 - Sliten og «utbrent»
 - Pårørende

Vær velkommen til å ta kontakt!

Tlf.: 91 91 69 84 (kl. 11-14, tir og tor)
post@dodehavstiftelsen.no
Dødehavstiftelsen, Pb 111, 4001 Stavanger



www.dodehavstiftelsen.no

[f /dodehavsklinikken](https://www.facebook.com/dodehavsklinikken)

Dødehavstiftelsen er en ideell non-profit
medisinsk organisasjon.