

Dødehavet - den ultimate destinasjon

Kost-effektiv Rehabilitering

På jordas laveste punkt 420 meter under havnivå, i ørkenområdet ved Dødehavet, eksisterer et unikt mikroklima, velkjent gjennom flere tiårs vitenskapelig studier. Filtrert stråling fra sola med høy UVA/UVB ratio og høy konsentrasjon av mineralsalter i vannet, forklarer de gode behandlingsresultatene ved hud og muskel-skjelett sykdommer. Høyt barometertrykk med derav høy oksygen tetthet i luften, sammen med tørr og pollenfri luft, er viktig i behandlingen av lungesykdommer. Den stabile høye temperaturen hele året og en avslappende atmosfære i området, gir gunstige forhold for enhver rehabilitering. Dødehavsområdet er den ultimate destinasjon for utendørs rehabilitering og rask tilfriskning for pasienter med ulike kroniske lidelser. Gjennom internasjonalt samarbeid er det lagt til rette for rehabilitering av pasienter med Long Covid-19.

Artikkel av Elisabeth Dramsdahl



Elisabeth Dramsdahl f.1958
Cand med Bergen 83, spes psykiatri 1990
Distriktslege vikar Suldal 85-86, Psykiatrisk avd
Stavanger 1986-2004.
Siden 2004 Dødehavstiftelsen med kolleger Jan
Haslerud, Rune Dramsdahl og Marco Harari

Dødehavstiftelsen er en medisinsk ideell organisasjon som driver helsefremmende arbeid og er et supplement til det offentlige helsetilbudet. Dødehavstiftelsen er livssyns nøytral og politisk uavhengig. Det handler om evidens basert medisin og 20 års erfaring med hjelp til tusenvis av kronisk syke mennesker og deres familier. Av disse har over 2000 langtidssyke gjennomført vellykket rehabilitering ved Dødehavet. Stiftelsen valgte for 20 år siden Dødehavet som destinasjon for etablering av rehabiliteringstilbud for norske pasienter: For det første fordi det unike mikroklimaet ikke finnes noe annet sted i verden. For det andre på grunn av det omfattende vitenskapelige og kliniske arbeidet som gjennom 50 år har vært drevet med pasienter fra hele verden. Det foreligger dokumentasjon med publikasjoner i internasjonale tidsskrift.

Arbeidet ble anerkjent av daværende Rikstrykdeverket i 2005. Stiftelsen er uten offentlig støtte og arbeidet drives frem gjennom idealisme, frivillighet og ved hjelp av private gaver.

Norsk behandlingstilbud for norske pasienter

Det handler om et tverrfaglig, helhetlig utendørs rehabiliteringsprogram kombinert med medisinsk klimaterapi, som i et individuelt tilpasset behandlingstilbud, skreddersys den enkelte pasientens behov. Dødehavets klimaterapi har vist seg effektiv ved en rekke kroniske lidelser. Behandlingen er trygg og uten bivirkninger og foregår under nøye overvåkning av norsk medisinsk fagteam. For norske pasienter omfatter behandlingstilbudet foruten klimaterapi, også tverrfaglige rehabiliteringsprogram som ivaretar den fysiske, mentale og kognitive helsen, i tillegg til de psykososiale konsekvenser av langvarig sykdom. Høy oksygentetthet i luften, 8 %

mer enn ved havnivå, sammen med immunmodulerende effekt fra solens unike stråling, er trolig med å forklare den oppsiktsvekkende gode tilfriskning vi nå ser også hos pasienter med Long Covid-19.

Behandlingen er kost-effektiv og pasientene kan gjenoppta aktivt liv og arbeid. Det er god samfunnsøkonomi og det sparer enkeltindividet og deres familier for store lidelser.

Hele mennesket. Tverrfaglig rehabilitering og klimaterapi

Pasienter med kronisk sykdom har ofte flere helseutfordringer samtidig, hvor både fysisk og psykisk helse påvirkes sammen med kognitive funksjoner og psykososiale forhold. Ledsagende søvnforstyrrelse, depresjon og angst er vanlig ved langvarig helseutfordringer. Sykdomsbildet er sammensatt og det er behov for tilrettelagt behandling, tilpasset den enkeltes behov. Tverrfaglig team arbeider sammen med den enkelte pasienten som selv er aktiv pådriver i egen rehabiliteringsprosess.

Fysioterapi og fysisk aktivitet tilpasses den enkeltes kapasitet og skjer under veiledning av norsk fysioterapeut. Daglig gruppetrening foregår utendørs, både på land og i vann. Svømmebasseng, treningsstudio og sykler er til fri disposisjon. Det er tilpassede turløyper i nærliggende naturreservat.

Undervisning og kunnskapsformidling foregår i grupper 2-3 ganger hver uke. Veiledning og trening i stresshåndtering og avspenning er viktig, med pusteteknikker og aktiv tilstedeværelse.

Helsefremming og livsstyrking med innlæring av kognitive teknikker gir mulighet til å arbeide i smågrupper. Noen har behov for individuelle samtaler med psykiater og psykoterapeut. Det legges vekt på kosthold og helsefremmende livsstil. En dag i uken er behandlingsfri, som gir mulighet til historiske og kulturelle opplevelser i et spennende område.

Unik klimaterapi. Solen stråler



Dødehavet ligger i et orkenområde på jordas laveste punkt, i den Syrisk-Afrikanske riften, og danner den internasjonale grensen mellom Israel og Jordan. Den medisinske klinikken ligger lokalisert i tilknytning til Lot Spa Hotel, i sør-enden av Dødehavet.

annerledes på jordas laveste punkt! Helt siden oldtiden har Dødehavet, eller Saltsjøen, vært kjent for sitt helsebringende klima. Som et unikt geologisk fenomen, ligger verdens mest saltrike innsjø på jordas laveste område, 420 meter under havoverflaten.

Kombinasjonen av de fire elementene sollys, luft, mineralsalter og svart mud danner et unikt ”naturlig helse-spa” og et mikroklima som ikke finnes andre steder i verden: Høyt barometertrykk, høy oksygenmetning, lav relativ luftfuktighet, stabil høy temperatur, unik ultrafiolett stråling fra solen, høy konsentrasjon av mineralsalter i vann og luft, svart Dødehavs-mud. Denne ekstraordinære kombinasjonen av naturelementer har evnen til å reparere og fornye fysiologiske funksjoner og prosesser.

Klimaterapi ved Dødehavet er vist å påvirke kroppens immunsystem og mikrobiom. Behandlingen bidrar til å styrke kroppens og sinnets egne helbredende krefter, og er uten risiko eller bivirkninger.

Pasientene henvises til rehabilitering ved Dødehavet i samråd med sine fastleger. Under hele det tre ukers oppholdet, følges pasientene opp av det norske tverrfaglig teamet. Hovedtyngden er pasienter i arbeidsfør

alder. De sliter med muskel- og skjelettlidelser, utmattelse, inkludert ME/CFS og Long Covid-19. Mange har sammensatt sykdomsbilde og flere er uten diagnose eller feil diagnostisert, mange er uten fastlege. Dødehavstiftelsens arbeid bidrar

til avlastning for fastlegene, færre henvisninger til spesialisthelsetjenesten, færre innleggelser og mindre menneskelig lidelse.

Publikasjoner

1. Kushelevsky AP, Harari M, Kudish AI, Hristakieva E, Ingber A, Shani J. Safety of solar phototherapy at the Dead Sea. J Am Acad Dermatol 1998; 38: 447-52.
2. Sukenik S, Flusser D, Codish S, Abu-Shakra M : Balneotherapy at the Dead Sea Area for Knee Osteoarthritis. IMAJ 1999; 1:83-85.
3. Buskila D, Abu-Shakra M, Neumann L, Odes L, Schneider E, Flusser D, Sukenik S. Balneotherapy for fibromyalgia at the Dead Sea. Rheumatol.Int.2001 Apr; 20(3):105-8.
4. Neumann L, Sukenik S, Bolotin A, Abu-Shakra M, Amir M, Flusser D, Buskila D. The effect of balneotherapy at the Dead Sea on the quality of life of patients with fibromyalgia syndrome. Clin Rheumatol.2001; 20(1):15-9.
5. Codish S, Dobrovinsky S, Abu-Shakra M, Flusser D, Sukenik S : Spa Therapy for Ankylosing Spondylitis at the Dead Sea. IMAJ 2005; 7:443-446.
6. The Dead Sea, a unique natural health resorts. Isr Med Assoc J 2006; 8(7):483-8 and Editorial.
7. Sherman G, Zeller L, Avriel A, Friger M, Harari M and Sukenik S. Intermittent Balneotherapy at the Dead Sea Area for Patients with Knee Osteoarthritis. IMAJ 2009; 2: February: 88-93
8. Sukenik S, Flusser D, Codish S, Abu-Shakra M : The Dead Sea - a unique resort for patients with rheumatic diseases. Harefuah, 2010 Mar; 149(3):175-9,193.
9. Harari M, Dramsdahl E, Shany S, Ingber A, Sukenik S: Increased Vitamin D Serum Levels Correlate with Clinical Improvement of Rheumatic Diseases after Dead Sea Climatotherapy. IMAJ 2011, vol 13
10. Harari M, Dramsdahl E. Multidisciplinary rehabilitation at the Dead Sea. Norway Medical Association, Indremedisinen 2011 Jun; 39-41 .
11. M. Harari, E. Dramsdahl, Dag G. Storla. «Multidisciplinary Biopsychosocial Program for Chronic Musculoskeletal Pain at the Dead Sea», IMAJ April 2019.