

Varberg:

Resan till Héviz

Reumatikerföreningen Varberg har genomfört en rehab- och behandlingsresa till Héviz i Ungern

Resan skedde med buss och det var två resdagar ner till Ungern genom Danmark, Tyskland, Tjeckien och Slovakien. I Héviz bodde vi på hotell Panorama och vi fick våra behandlingar på det statliga sjukhuset "Szent András kórház", som var förbundet med hotellet via en gång. Måndagen den 26 augusti var vikt för läkarbesök. Vi fick hjälp av våra tre tolkar. Vid läkarbesöket ordinerades vi olika behandlingar för våra reumatiska diagnoser.

Följande behandlingar fick gruppen, som bestod av 44 deltagare:

Massage	200 st
Lerinpäckning	75 st
Undervattensmassage	28 st
Elektroterapi	26 st
El - TENS	9 st
Virvelbad - helkropp	10 st
Virvelbad - händer	3 st
Virvelbad - fötter	5 st
Ultraljud	7 st
Kinesiologisk behandling	12 st

Dessutom fick alla 8 biljetter vardera att använda till baden i Termalsjön med ca 33-gradigt hälsobringande



vatten.

Vi hade med oss en egen sjukgymnast, Dagmar Arvidsson, som ledde pausgymnastik under bussresorna. Hon ledde också två grupper med vattengymnastik varje vardag. En grupp med lite tuffare program och en lite mjukare grupp. Totalt deltog vi i 165 vattengymnastikbehandlingar, i en anläggning där det troligtvis spelades musik med bandspelare för första gången. Något av en "kulturchock".

Vi njöt av våra behandlingar och de



allra flesta har sagt sig må bättre vid hemresan än innan vi for till Héviz.

Roza Gunnerås/Gunvor Lindqvist

De som är med på bilden är medlemmar i Reumatikerförbundet och psoriasisförbundet.

La Mata:

Resa för elfte gången

I maj månad varje år i 11 år har reumatiker och psoriatiker rest till La Mata på Spanska fastlandet. Vi köper flygstolar och hyr in oss i fina lägenheter som ligger på stranden.

Det innebär att resans pris blir betydligt billigare än om vi rest med charter. Eftersom de flesta som är med i Reumatikerförbundet kunde det vara trevligt att visa andra reumatiker att



det finns en plats att resa till i grupp.

Väldigt många reser med varje år, det innebär att det lätt blir brist på lägenheter. Vi tyckte ändå det kunde vara trevligt att visa att det finns en plats att resa till för dessa grupper. Vi som reser har olika handikapp, men vi har ett gemensamt, vi blir bättre av sol och värme.

Tänk att en så brokig skara män-

niskor kan ha det så trevligt tillsammans. Det blev mycket sol goda middagar, strand grillning, utflykter och besök på marknader. m. m Nu är det snart dags igen.

Det finns en hemsida om resorna där man kan få reda på mycket mer. Titta in på [Http://welcome.to/psoresor](http://welcome.to/psoresor)

Bert Börjesson



Sandanski i Bulgarien: En glimt av sommar i oktober



Bengt Roselin sträcker sig ut från bassängkanten i det 32-gradiga vattnet och paddlar med benen. På bassängkanten visar Margareta Fagerström rörelserna. Vattengymnastiken klockan två på eftermiddagen avslutar behandlingsprocedurerna på kurortshotellet Sandanski.



Gågatan i Sandanski – 25 grader i skuggan i slutet av oktober och en uppsjö av caféer, butiker och restauranger.

Runt omkring hotell Sandanski och den bulgariska orten med samma namn reser sig ståtliga berg vars högsta toppar når tre tusen meter. Det är 25 grader i luften denna oktober-eftermiddag och stadens gägata, som börjar alldeles vid hotellet, är fylld med promenerande Ortsbor och kurortsgäster.

Det är nu några timmar kvar fram till middagen klockan nitton. Bengt Roselin och hans fru Lilly tänker nu ta en promenad på gågatan, som kantas av caféer och butiker. Bengt har redan hunnit få sina tre behandlingar mot reumatism och slitna leder - massage och två olika elektrobehandlingar.

– Så här i mitten av våra två veckor här måste jag säga att det har blivit resultat, värken har minskat betydligt, säger han.

Han har levt ett hårt yrkesliv som väg- och anläggningsarbetare, jobbat med tunga maskiner, med stenarbete och med vibrationer. Vilket kanske inte var det bästa yrkesvalet med tanke

Bulgarien bjuder på spektakulära bergslandskap.

på att det finns en reumatiska besvär i släkten på mammas sida.

Resultatet blev förslitningar i "hela kroppen" säger han, i nacke, rygg, knän och handleder. En handled har han hunnit få opererad. När det för några år sedan upptäcktes hjärtflimmer var det dags för pensionering.

Första besöket

Detta är hans första besök på en kurort. Och både känslan efter behandlingarna, boende, maten och den totala upplevelsen är mycket positiva.

En sak prisas av honom och alla andra svenskar i Sandanski; hotellets simbassäng med 32-gradigt mineralvatten som kommer direkt från de underjordiska källorna. Innebassängen är en fullskalig 25-metersbassäng, som är förenad genom en liten kanal med en något mindre utebassäng, med härlig sol under större delen av dagen.

Detta omdöme, att ha blivit



Margareta Fagerström leder eftermiddagsgymnastik i det 32-gradiga vattnet.



Hotell Sandanskis VD Todorka Mitreva välkomnar fler nordiska gäster.



Lilian Heie har bara gott att säga om vistelsen Sandanski, inte minst om utflykterna.



En av utflykterna går till en kyrka i närheten av sandanski, grundad av Vanga, en bulgarisk synsk kvinna som var världsberömd. Det sägs att till och med de högsta pamparna från Kreml besökte henne för konsultationer.

väldigt positivt överraskad, är genomgående hos så gott som alla åttio svenska pensionärer som just nu vistas i Sandanski i Senior Resors regi.

Frukostbuffén i matsalen är överdådig. Den enda nackdelen kan vara att eventuella planer på att kombinera denna kurortsvistelese med en viktnedgång kan gå i kras. Nästa måltid är middagen. Det är fyra rätter som serveras av kypare. Ett musikband spelar lugna musikstycken. Vin och öl kan beställas extra till billig penning.

Under dagen brukar gästerna ta sig en sväng in till staden, vars gägata börjar lämpligt vid själva hotellet, eller så kan de också gå åt andra hållet, genom parken och längs den brusande ån.

En måltid i ett av de talrika caféerna och restaurangerna kostar inte mer än 10-15 kronor och en öl eller ett glas vin kring fem kronor.

Klimat och vatten

Hotellens chefsläkare, Lilia Bakalova, är en av två läkare anställda på heltid av Hotell Sandanski. Dessutom tjänstgör här en tandläkare, sju sjukgymnaster, sex rehabiliterings-specialister och ett antal sjuksköterskor. Sammanlagt arbetar omkring 250 personer på hotellet som har 600 platser.

– Sandanski har två stora fördelar som kurort, varmt, 40-80-gradigt mineralvatten som kommer från underjordiska källor, samt ett unikt klimat som är synnerligen välgörande för astmatiker och allergiker, säger doktor Bakalova.

Dagen efter ankomsten undersöks alla nyanlända gäster av hotellets två läkare och därefter bestäms behandling för de kommande två veckorna. Tre behandlingar per dag ingår i priset, samt fri tillgång till den varma bassängen från morgon till kväll. Fler behandlingar kan köpas för billig penning men det är sällan någon gör det – dagen fylls ganska väl ändå av alla aktiviteter som dessutom kompletteras med flera utflykter runtom i trakten.

Hotellet bjuder på hela det traditionella sortimentet av olika spabehandlingar, som sammanlagt är kanske ett hundratal.

– De nordbor som kommer hit lider ofta av olika reumatiska besvär - reumatoid artrit, artros eller fibromyalgi, något som antagligen har samband med det kalla och fuktiga klimatet i Skandinavien, säger doktor Bakalova.

Reumatiker får oftast klassisk massage, paraffinomslag, bubbelbad av olika slag, bland annat med mineraler

eller alger (som utvinns på en ort inte långt från Sandanski) samt olika elektrobehandlingar.

Enligt doktor Bakalova är gränsdragningen mellan skolmedicinen och den traditionella medicinen, som örter, akupunktur och olika kurortsbehandlingar, långtifrån så skarp i Bulgarien som den är i Sverige.

– Här har vi, paradoxalt nog, haft ett positivt inflytande från Sovjet där det av tradition inte funnits någon motsättning mellan skolmedicinen och den traditionella medicinen, menar doktor Bakalova.

Positiv överraskning

Det är mitten av oktober och två svenska grupper vistas på Hotell Sandanski, den näst sista och den sista för säsongen. I den grupp som ska hem om ett par dagar finns Lilian Heie från Sigtuna.

Hon är på ett spahotell för första gången i sitt liv, och efter att ha varit här i nästan två veckor är hon överväldigad.

– Fantastiskt! En otroligt positiv överraskning! Har aldrig varit med om maken! Jag ska hit i vår igen!

Efter juvenil artrit i sin ungdom har hon lidit av artros i hela sitt liv och har blivit opererat i flera leder. Men det har inte hindrat henne från



Spahotellet Sandanski har lyxrenoverats på senare år.



Bengt Roselin får massage av sjukgymnasten Emil Vangelov.



Katarina Zojkova förbereder för magnetbehandling på Bengt Roselins onda knän.

att resa vitt och brett, bland annat fyra gånger till Tibet, där hon har ett fadderbarn.

Hon har fått massage, bubbelbad och paraffinomslag här i Sandanski.

Upptäckte orten

Senior Resors VD Tuwe Arvidsson "upptäckte" kurorten Sandanski och Hotell Sandanski för ett par år sedan och efter en koll på platsen insåg han att här finns ett ypperligt ställe.

Under hösten har sex svenska grupper varit i Sandanski. För nästa års säsong som börjar i mars, planeras flera grupper i månaden.

En person som är glad åt den upptäckten är hotellets VD Todorka Mitreva.

– Våra anställda älskar nordbor. Flera har hunnit lära sig lite finska. Vi haft ju haft grupper från Finland i över 20 år.

Majoriteten av hotellets gäster

kommer från utlandet, Grekland och Makedonien (båda länder ligger bara tre mil härifrån), Tyskland, Danmark, Israel, Ryssland och numera också från Sverige. Hotellet har fyra stjärnor och motsvarande standard, som ibland nästan känns väl lyxigt, med bland annat byte av sängkläder varje dag.

Text och foto: Tadeusz Rawa

FAKTA BULGARIEN

Yta: 110 994 km²

Folkmängd: 8,5 miljoner

Medellivslängd: män 67 år, kvinnor 75 år

Huvudstad: Sofia (1,2 milj. inv.)

Andra större städer: Plovdiv (345 000 inv.), Varna (301 000 inv.)

Religion: ortodox kristendom, islam

BNP per capita: 13 000 kronor

Valuta: 1 lev = 100 stotinki;

1 lev = 4,5 kronor

SANDANSKI

Staden har cirka 25 000 invånare och ligger i sydvästra Bulgarien, på ett par mils avstånd från Grekland och Makedonien. Ovanför staden reser sig berg vars högsta toppar når 3000 meter.

Klimatet anses vara det bästa i Bulgarien med varmt och mildt väder från mars till oktober. Luften anses vara särskilt välgörande för astmatiska och allergiska besvär. De varma,

mineralhaltiga vattenkällorna i trakten har varit kända i 3 000 år.

SPAHOTELL SANDANSKI

Sandanski är ett lyxrenoverat, fyrstjärnigt spahotell.

De behandlingar som erbjuds är bland annat: sjukgymnastik (individuell och i grupp), gruppgymnastik i vatten och på land, balneoterapi (olika sorts syre- torv- ört- mineral- och algbad samt undervattenmassage), klassisk massage av olika slag, luftinhalationer, varma paraffinomslag, elektro- och ultraljudsterapi, akupunktur samt fri tillgång till de två varma simbassängerna.

Hotellet har en restaurang, en drinkbar, en nattklubb, ett café och en frisørsalong.

RESAN TILL SANDANSKI

Senior Resor börjar med gruppresor till Sandanski i mars.

Vistelsen är en eller två veckor

lång. Flyget går från Stockholm och Köpenhamn till huvudstaden Sofia och därifrån är det en tre timmar lång bussresa till Sandanski.

En två veckors vistelse kommer att kosta 9 900 kronor. Boende är i enkel- eller dubbelrum, beroende av önskemål. I priset ingår två måltider och tre behandlingar per dag samt flera utflykter.

En veckas vistelse kostar 5 900 kronor. Behandlingar och utflykter måste då köpas extra. En behandling kostar omkring 50 kronor, och en utflykt mellan 100 och 150 kronor.

Senior Resor kan kontaktas på telefonnummer: 020-78 33 11 eller fax: 08-10 66 40.

I Finland anordnas resor till Sandanski av Lomamatka.

En spansk pärla

Jag fick chansen till månadslång behandlingsresa i spanska Benicasim. Jag önskar att många andra reumatiker också får/tar den chansen!

Vi var 22 hålögda, bleka och ganska otränade reumatiker från södra Sverige som landade på Barcelona flygplats i början av april.

Vi var 22 spänstiga, brunbrända, vältränade reumatiker som hoppade ombord på planet på samma flygplats i bödan av maj.

Heder åt all personal på Benicasims träningscamp där borta på den spanska ostkusten, några kraftiga bocciastötare från "vår stad" Castellon och en dyrköpt taxitur från Valencia.

Fast Valencia fick klara sig utan de flesta i vår trupp.

Vi hade inte tid, helt enkelt. Dagarna i Benicasim var späckade av nyttiga, roliga och intressanta upplevelser. Väckaren skrällde 07.30 (OK, Sven och Bosse, ni bankade upp mig 08), frukost i pampiga hotell Azor (trestjärnigt) stod dukad i god tid, man hann kasta en blick från sin balkong ut över Medelhavet och palmerna längs vattenbrynet "granngårds" innan gympan böjades kl 9.

Behandlingsanläggningen fanns 20 steg från vårt hotell, ingen kunde komma försent utan rodnad. Hade själv turen att inleda med bassängträning. Tunga ögonlock och puls åkte alltså upp med en gång. Och sen var

det full fart fram till 13-13.30. Jacuzzi och bastu. Grupp gymnastik. Individuell sjukgymnastik och massage. Paraffinbehandling, hand- och fotträning. Elektroterapi och MTT (medicinsk träningsterapi).

Möjligheterna var stora och läkaren Vincente Barda och sjukgymnastchef Bibiana Badenes hade skissat ett program som nog passade alla. Jag hörde inga klagomål i alla fall.

Bibiana var definitivt bättre gymnastchef än fotograf. Hennes videoskildring och gruppbild av hela gänget blir aldrig någon filmklassiker. (Ta själv med kamera till Haga rehabs Benicasimresa!)

Fyra veckors behandling Det lät långt när vi checkade in i Köpenhamn i början av april. Men tiden gick fort. Visst, hemlängtan kom smygande ibland, men en väl sammansvetsad grupp hjälpte medpatienter att glömma den. Och hjälpte inte det så fanns alltid platschefen Anna Lena Sepke till hands. En sagolik medmänniska, perfekt som platschef, förstående och rolig.

Dessutom hade vi turen att få med Miquel Ramire som vår assistent. En sjuksköterska från Solna, alltid hjälpsam och vänlig. Dessutom vår tolk på våra restaurant- och barrundor. För visst fanns det plats för sådant också.

Nöje och skratt var lika bra medicin som vår träning! Inga minus alls? Jovisst. Själv hade jag kunnat klämma

i med en extra träningstimme ibland efter lunchen, speciellt om vi fått tillgång till träningsbassängen då också.

Hade inte heller klagat om hotellköket kört med lite större variation på matsedeln.

Tre timmar i buss från Barcelona till Benicasim är inte heller någon höjddare. Fast det handlar väl om landstingsekonomi.

Men jag efterlyste definitivt solsängar på vår badstrand "över gatan". Alla reumatiker kan ju inte lägga sig raklänga på sanden (framför allt inte ta sig upp igen). Möjligen ett tidsproblem.

Vår grupp var där i april, säsongen i spanska semesterparadiset Benicasim kom inte igång förrän i maj. Vår rehabiliteringsresa för tidigt? Nja, jag har utövat "undersökande journalistik", men många av mina reskamrater tycker sig ha fått en långvarig effekt av den spanska behandlingen.

– En sprängbräda till den svenska sommaren. Jag mår bättre än någonsin, sa en bechtereypatient, som gjorde sitt tredje besök i Benicasim. Så summa summarium: Ta kontakt med din kurator. Benicasim är alla gånger ett bra alternativ för gynn-sammare reumatiskt liv!

Christer Björkman Staffanstorps som snart söker igen