

Haga Rehab, Benicasim 20 år



Patienter och inbjudna i gemensam strandgympa.



Vattenterapi som spansk TV filmar.



Anna-Lena Sepke och Håkan Nedström skär jubileumstårten.

Många är de patienter som genom årens lopp besökt Benicasim och lärt känna eldsjälarna bakom Haga Rehab, Anna-Lena Sepke och Håkan Nedström.

Tjugoårsjubileet den 15-18 maj firades med många aktiviteter och festligheter. Bland de inbjudna gästerna kan nämnas den svenske ambassadören i Madrid, Anders Rönquist, som talade om de svensk-spanska förbindelserna, den svenske uttagningsläkaren doktor Urban Ström, samt handläggare och representanter från de olika landsting som skickar patienter till Benicasim. Gästerna fick följa behandlingarna och vid en frågestund fick vi patienter möjlighet att ställa frågor till dem. Frågorna handlade bl.a. om processen vid ansökningsförfarandet, ekonomi m.m.

Min erfarenhet

Jag har varit på olika rehabvistelser, som jag antingen bekostat själv eller fått betalda, sedan jag fick min RA 1971. Bland annat har jag varit i Balcova i Turkiet, på den kända slovakiska kurorten Piestany, i Polen, i Dax som ligger i södra Frankrike och på Vintersol, Teneriffa, men jag måste säga att Benicasim är det som passar mig bäst. Mycket tack vare atmosfären i hela anläggningen och att hela staben av behandlande personal är så otroligt samspelta och inriktade på samma sak. Tänk bara att det ingår tre massagetillfällen i veckan. Och att kunna variera alla lektioner under fyra veckor så att ingen är den andra lik. Detta förekommer ingen annanstans.

All träning både i vatten och på land sker med långsamma rörelser som mobiliserar lederna och stärker muskulaturen. Mentala övningar såsom andning, avspänning och kroppsmedvetenhet integreras hela tiden i den fysiska träningen. En höjdpunkt är integrerad vattenterapi som innebär att sjukgymnasten långsamt och försiktigt för patienten runt i det varma vattnet (se bild). Som en dröm man aldrig vill vakna ur!

Under de spanska sjukgymnasternas kunniga och kärleksfulla ledning fick vi många goda och personliga råd att ta med oss hem. För det är ju ändå det som är målet: att bli motiverad till vidare regelbunden träning hemma.

God sammanhållning

Alla patienter kom och åkte hem samtidigt vilket gynnade sammanhållningen i gruppen precis som att boendet på ett helt vanligt hotell 100 meter från stranden kändes lite lyxigt.

På fritiden fanns tillfällen att ta bussen till närmaste staden Castellon eller till Benicasims stadskärna där torsdagens marknad erbjuder möjlighet till många fynd. Vi hann också med att besöka Peniscola, näst efter Granada Spaniens mest besökta plats, på lagom avstånd för en bussutflykt från Benicasim som ligger på Spaniens östkust, åtta mil norr om Valencia.

Fyra träningsveckor går fort och ytterligare några har gått i skrivande stund, men jag kan fortfarande höra Silvias röst: "Öppna upp, öppna upp."

Text och foto: Anita Markby, Ängelholm