

Lindring på Balkan

Lyx och lindring i Slovenien

Jag ligger på en i förväg uppvärmd badhandduk. Den varma oljan gnids med långsamma rörelser i min kropp – först framsidan, och sedan baksidan. Känslan är överväldigande. Massage heter ayurvedamassage och är det senaste tillskottet i en lång rad av olika behandlingar på spahotellet Radenci, som ligger i orten med samma namn i nordöstra Slovenien.

Det är tidig april och träden i hotellparken har redan fått en skir grönska. Våren har dock ännu inte bestämt sig om den vill komma till dessa trakter. Det är svalt ute, temperaturen lockar inte till några promenader i t-skirt.

Däremot är det ganska fullt i spaanläggningens uppvärmda utebassäng. Vattnet har naturlig koldioxid och anses bra mot både hjärtbesvär och reumatiska besvär.

Det är tyska som dominerar i receptionshallen, i matsalen och i behandlingslokalerna. Så här års är det kurgäster från det närbelägna Österrike som kommer hit. Slovener brukar komma på sommaren, samt under korta besök på helgerna.

Det fyrstjärniga hotellet är verkligen lyxigt och måltiderna är överdådiga. Behandlingarna omfattar hela den klassiska spautbudet – med olika



Den varma utebassängen på spahotellet i Radenci åtnjuter stor popularitet bland kurgästerna.

bad i mineralvatten, undervattenmassage, klassisk massage m fl.

Senaste tillskottet är indisk ayurvedisk massage. Något mera avslappnande och njutningsfullt är det svårt att tänka sig.

Dessutom har gästerna tillgång till en simbassäng – både inomhus och utomhus.

Vila och rehabilitering

De utländska gästerna kommer hit oftast för vila och avslappning. Vid behov ordineras dock besökarna, både utländska och slovenska, individuellt utformade rehabiliteringspaket.

– Vid ankomsten undersöker vi noga våra gäster. När det gäller reumatiker så mäter vi bland annat graden av smärta samt rörlighet i lederna, berättar doktor Franc Antolic, en av läkarna på kurortshotellet.

– Under vistelsen går varje patient genom särskilt behandlingsprogram.



Franc Vucko lägger ett lager med fangolera – en vanlig behandling vid reumatiska besvär på Radenci.

För reumatiker innebär det en hel del aktiv träning samt rörelseträning i vatten, och dessutom bad i mineralvatten, olika inpackningar och massage. I slutet av vistelsen blir de undersökta igen, för att mäta resultaten.

På anläggningen arbetar flera läkare och sjukgymnaster, samt sex-sju massörer.

Klassisk ledgångsreumatism är inte något stort problem i Slovenien, menar doktor Antolic. Betydligt oftare förekommande hos gästerna är de degenerativa sjukdomarna i lederna och ryggraden.

Bosnien – ett reumacenter som imponerar

Fojnica ligger bara några få mil från Sarajevo, men vägen dit på de slingriga vägarna känns längre än så. Då och då skimtar ett utbombat hus, en påminnelse om kriget som för att decennium sedan härjade landet.

Betydligt fler är dock tecknen på liv och aktivitet. Det byggs nya hus för brinnande livet och inne i byarna kantas vägen av splittrerna bensinstationer och butiker. Hela Bosnien verkar präglas av liv och rörelse och – ja – optimism.

Kurortshotellet och rehabilite-

ringscentret är stort – i tre byggnader står 530 bäddar till gästernas förfogande. 60 procent av dem brukar upptas av människor med reumatiska besvär. Spaanorna går tillbaka till 1928, men det var först 1994 som kurortshotellet förvandlades till ett rehabiliteringscenter för sjukdomar i rörelseorgan – i första hand reumatiska.

Så att här finns inte bara hela det klassiska utbudet av kurortsbehandlingar, med bad och massage, utan även avancerad medicinsk kompetens – 22 läkare – varav 12 har specialistkompetens inom rehabilitering, 85



Patienter med reumatiska besvär utgör 60 procent av alla gäster/patienter på Fojnica Rehabiliteringscenter.

sjukgymnaster samt 40 sjuksköterskor – sammanlagt 360 anställda. I behandlingsutbudet finns bland annat magnetterapi, elektroterapi, laserterapi och ljusterapi.

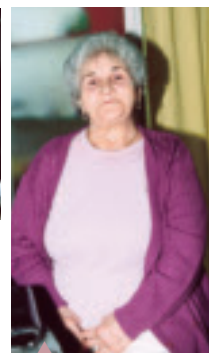


Det varma, mineralhaltiga vattnet används flitigt vid rehabilitering av barn i Fojnica.

16-åriga Amna Puskar är ett av Sveriges mest lovande unga tennislöften. Hon kom till Fojnica för att behandla sin "servande" arm.



– I Sverige finns inte lika bra rehabilitering som här i Fojnica, säger 16-åriga Amna Puskar, ett av Sveriges största unga tennislöften. Behandling utförs av sjukgymnasten Emir Mesanovic.



Fiskreta Lacevic (t v) från USA var med om en svår olycka i arbetet. Här i Fojnica fick hon tillbaka sin förmåga att gå. Emina Music (t h) är psykiater från Sverige och arbetar just nu i sitt gamla hemland Bosnien, på en klinik i Sarajevo. Här i Fojnica får hon rehabilitering för sitt brutna ben.



Arbetsterapi med lera i Fojnica.

– Vi undviker i möjligaste mån att behandla reumatiker med kortison här i Fojnica, säger doktor Nedim Neronja.



Greda Asifa lider av ledgångsreumatism och får lindring av sina besvär i Fojnica. Hon är pensionär och behöver därför enbart betala en mindre del av priset för vistelsen här.

Kortison? Nej, tack!

Vatten från närbelägna underjordiska källor är mineralhaltigt och svagt radioaktivt. Det innehåller radon med sönderfalltid på 20 minuter, vilket anses vara särskilt gynnsamt mot reumatiska åkommor.

Den medicinska och tekniska utrustningen är modern och ny – inköpt för bara några år sedan, efter att kriget hade tagit slut.

– Dessutom har vi utrustning för funktionell diagnostik av rygg och knän, som är unik i hela den forna Jugoslavien, säger en av läkarna, Nedim Deronja.

På frågan om behandling av reumatiker säger han bland annat att kortison undviks i möjligaste mån här i Fojnica.

– Många läkare gillar kortison, eftersom den ger "snabba resultat". Men efter tre månader kommer alla biverkningar och patienten mår sämre än innan behandlingen!, säger doktor Deronja.

Får lindring

Och resultat?

Jag pratar med några patienter. Greda Asifa är pensionär och kommer från en närbelägen by. Sedan 1990, med undantag för kriget, har hon regelbundet kommit hit med sin svåra ledgångsreumatism, och fått betydande lindring av besvären. Framför allt är det smärtor som minskar betydligt under vistelsen och en tid

efter hemkomsten. Hon får bad, undervattenmassage, fyrcellsbad samt kryomassage (med is).

Något fullständigt bot är dock inte möjligt – det inser hon själv.

Hon har ingen egen pension utan lever tillsammans med sin man på hans pension som är cirka 900 kronor.

Som pensionär betalar hon dock bara en bråkdel av kostnaden för vistelsen i Fojnica. Resten betalar den bosniska försäkringskassan.

Ett tennislöfte

Amna Puskar är sexton år och bor i Halmstad. Hon är en av de mest lovande tennisjuniorerna i Sverige. För elva år sedan kom hon till Sverige som barn från det krigsdrabbade Bosnien. Hon pratar fortfarande bosniska vilket onekligen underlättar hennes vistelse här.

För ett tag sedan fick hon problem med axel, armbåge och hand i sin högra, "servande" arm. Behandlingen hos en sjukgymnast i Sverige kändes inte tillräckligt intensivt, så hon kom till Fojnica för en tre veckors lång vistelse. Här får hon 5-6 behandlingar varje dag – sjukgymnastik med stretching och aktiva övningar, magnetisk behandling, klassisk massage, undervattensmassage, samt värmeinpackningar.

Redan efter tre dagar märker hon en kännbar förbättring.

– En lika bra behandling finns inte i Sverige, säger hon bestämt.

Utlänningar utgör faktiskt en betydande grupp bland gästerna och patienterna i Fojnica. De flesta kommer från de andra länderna i forna Jugoslavien, en del från Västeuropa och USA, fast då är de oftast exilbosnier.

Ledningen för centret säger att de är beredda att ta emot även utlänningar som inte behärskar bosniska. Det finns bosnisk-engelska tolkar anställda på centret. Och faktum är att Amir Bajraktarevic, som tolkar under mitt besök i Fojnica, verkligen gör ett utmärkt jobb.

Text och foto Tadeusz Rawa

Faktaruta:

Gruppresor till slovenska Radenci anordnas av Seniorresor från och med hösten 2003.

Seniorresor

Drottninggatan 92-94

103 69 Stockholm

Telefon: 08-24 15 25

020-78 33 11

Fax: 08-10 66 40

Radenci Health Spa

www.radenska-zdravilisce.si

Rehabcenter i Fojnica

Information och reservation:

Telefon: 00387 30 838 801, 838 885

Fax: 00387 30 838 900

www.fojnica.com

e-mail: reumal.f@bih.net.ba