

# NATUR VITENSKAP OMSORG

- Veier til aktivt liv
- Håp og nye muligheter ved Dødehavsklinikken

Dødehavstiftelsen er en ideell medisinsk organisasjon.

DØDEHAV,  
STIFTELSEN

[www.dodehavstiftelsen.no](http://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. Rundt 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 40 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

*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*

behandling. Fysioterapi og fysisk aktivitet tilpasses 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 immunsystemet og 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. Vi trenger å ta grep med nye verktøy, for å kunne håndtere dagliglivets utfordringer på en hensiktsmessig måte. Kanskje er det behov for gjenlæring av evnen til å være aktivt tilstede i eget liv, ta tiden vår

tilbake - gjennom «sanskraft og tankekraft». Det handler om helsefremming og egenomsorg i hverdagen og et liv i balanse og likevekt. Det handler om livsmestring og livskvalitet.

Negativt stress over tid øker risiko for utvikling av fysisk og psykisk sykdom. God helse fremmes ved å redusere stress og styrke immunsystemet. 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*

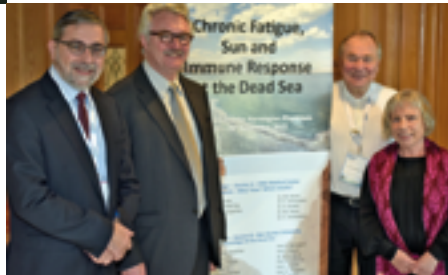


...en historie som taler for seg selv.  
Mennesker som gjenvinner helse,  
håp og tro på en fremtid som  
de kan klare.”

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  
Borrelioseklinikk



## Ved Dødehavsklinikken tilbys

- Tre ukers behandlingsopphold ved kroniske sykdommer og CFS/ME: tverrfaglig rehabilitering og medisinsk klimaterapi
- Opptrening etter operasjon og sykdom
- Medisinsk klimaterapi
- Helsebygging og livsstyrketrening
- Rekreasjon og egenomsorg



Vær velkommen til å ta kontakt!

Tlf.: 51 51 69 84 (kl.11-14)

post@dodehavstiftelsen.no

Vito Helse, Pb 130, 4001 Stavanger

**www.dodehavstiftelsen.no**

**Dødehavstiftelsen** er en ideell non-profit medisinsk organisasjon. I tillegg til medisinsk rehabilitering ved Dødehavsklinikken, er stiftelsens hovedoppgaver helsebyggende arbeid, i form av kunnskapsformidling, utdanning og forskning.

**Dødehavsklinikken** er et norsk rehabiliteringssenter for norske pasienter. Vito Helse er driftsselskapet, heleid av stiftelsen. Arbeidet har pågått siden 2003.