

Fibromyalgibladet

UTGITT AV: NORGES FIBROMYALGI FORBUND

ÅRGANG 23

3/2009



Fysisk aktivitet, smerte og fibromyalgi, side 6

Medikamentavhengighet, side 14

Østersjøens perler, side 16

Ved Wislaelvens munning ligger hansabyen Gdansk. Denne gamle hansastaden fra middelalderen ligger høyt på listen over Polens severdigheter. Det er som å vandre i en levende historiebok. Vakre utsmykkede bygg finnes overalt i gamlebyen.

Tekst og foto: Ingrid S. Stephensen



Kolobrzeg kalles den baltiske perle med sine lange og brede sandstrender. Foto: Kolobrzeg turistkontor

Østersjøens perler – Gdansk

I middelalderen var Gdansk hjemsted for rike kjøpmenn som styrte hele handelsimperier fra sine stor-slåtte hus. Skip tungt lastet med korn og sildetønner la til ved pakkhusene ved havna. Skipsverftet hvor Lech Walesa samlet folk til streiker og demonstrasjoner, minner oss om kampene i 1980. Kanskje vil du kjenne igjen porten til verftet som preget nyhetene for tretti år siden.

RUIN ETTER ANNEN VERDENSKRIG

En historisk atmosfære preger byen. Men Gdansk ble hardt rammet i annen verdenskrig. Rundt 80 prosent av byens sentrum lå i ruiner. Gjenoppbyggingen tok over 20 år. Arbeidet ble gjort grundig og nøyaktig. I dag ligner den gamle bykjer- nen en ekte 1600-talls by. En tro kopi av den opprinnelige hansabyen er gjenskapt. Og den er blitt en populær by for turister fra hele verden. Cruisebåter har fast opphold i Gdansk. Guider på engelsk, tysk, fransk og japansk viser rundt i gam-

lebyen og forklarer hva de ulike bygningene er.

DEN POLSKE RIVIERA

Vi vil gjerne oppleve både kultur og unne oss spabehandlinger. Vi leier bil og kjører vestover langs Østersjøen til den kjente spabyen Kolobrzeg. Kolobrzeg kalles den baltiske perle med sine lange og brede sandstrender. Antall soltimer er 1638 om året. Byen har en lang tradisjon som kurbadsted. Både hoteller og behandlingssteder har rundt 7000 senger som står parat til å ta imot mennesker som ønsker å bedre sin helse. Mikroklimaet som har et høyt innhold av jod og salt, har en positiv virkning på luftveier og blodsirkulasjon. Hotellene har en svært god standard og maten er deilig. Denne gangen vil vi unne oss et luksusopphold på det nybygde hotellet like ved stranden.

KURBADHOTELL

Magdalena Mikotajewska ved Sand hotell tar imot oss og overrasker oss

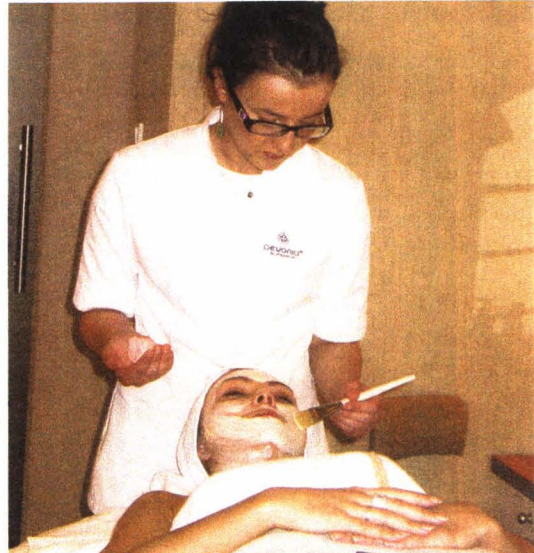
ved å snakke flytende svensk. Hun viser rundt i det lekre hotellet. Her er alt tilrettelagt for at vi skal kunne kombinere ferie og behandlinger. Behandlingstilbudet er variert og mangfoldig. I alt 81 ulike behandlinger kan man velge blant.

Med et så stort utvalg av behandlinger, blir det valgets kvaler. Jeg bestemmer meg for en god massasje og blir vist inn i et vakkert rom. En kvinne tar imot meg og begynner å



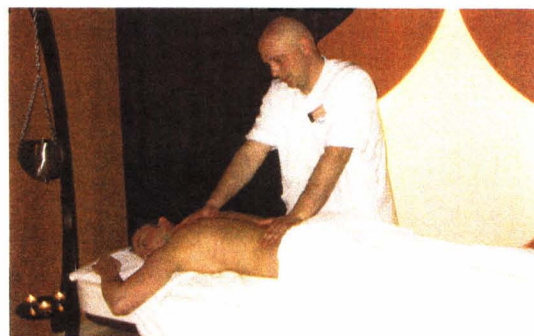


Gdansk er som en levende historiebok.



En ansiktsbehandling er velgjørende.

Klassisk massasje er et av tilbudene ved luksushotellet.



og Kolobrzeg

massere ømme muskler. Med kyndige hender strekker og bøyer og tøyser hun mine stive muskler. Etter 90 minutter føler jeg en velvære bre seg i kroppen.

– De som velger hotellferie, er vanlige turister. De fleste er kvinner som gjerne reiser sammen for å slappe av samtidig som de kombinerer ferie med det å komme i bedre form, sier Magdalena.

SANATORIUM

Vi sier farvel til et par dager i luksus. Nå vil vi se hvordan et opphold på et sanatorium er. Ifølge Tomasz Jadczyk, som er direktør ved Arka Medical Spa, er det først og fremst mennesker som har fått stilt en diagnose som kommer til sanatoriet.

– De som kommer til oss, må ha en legeerklæring med seg. Vi har mange leger og spesialister knyttet til stedet. Alle pasientene får oppfølging av lege og fysioterapeuter. De fleste som kommer hit, lider av en rekke sykdommer som revmatisme,

fibromyalgi, stoffsykdommer, astma, diabetes og hjerte- og karsykdommer for å nevne noen. Vi skreddersyr behandlinger etter hver enkelt, opplyser Jadczyk.

– Er det bare folk fra Polen her?
– Nei, vi tar imot folk fra hele Europa. Bortsett fra polakker utgjør tyskere den største gruppen. Men alle må ha en henvisning fra lege for å komme hit.

Også her kan man velge mellom et utall av behandlinger. Rundt 80. Nå vil jeg prøve australsk massasje. Jeg blir vist inn i et rom med dempet musikk. Legger meg på en benk. En massør smører meg inn med olje. Jeg blir massert med pinner. Musikken, rommet og behandling gjør at jeg slapper godt av. Så mye at jeg holder på å sovne.

Når det gjelder priser, er Polen et paradys for nordmenn. To uker på et kurhotell i Kolobrzeg koster det samme som en spa-weekend i Norge. Byen har mye å by på. Du

kan spasere langs den fine strandpromenaden mens du nyter godt av den rene, helsebringende luften.

NYTTIGE ADRESSER:

www.visitpoland.org
Gdansk: www.portgdansk.pl

Kolobrzeg:

Tourist Information Office:
www.kolobrzeg.turystyka.pl
www.arka-mega.pl og
www.sandhotel.pl



Magdalena Mikotajewska, som snakker flytende engelsk og svensk, forteller at det er flest kvinner som velger å kombinere ferie og behandlinger.