

Derfor
kan sol og
varme lindre
kroniske
smerter

Sykdommene som lindres i Syden

Av MONA LANGSET

Mange kroniske sykdommer blir mindre plagsomme i stabilt varmt klima. Derfor flykter mange syke nordmenn til varmere strøk om vinteren.

Helseeffekten av sol og sommer er ikke bare innbilning. For en del kronikere er gevinsten ved å bytte vinterkulden i Norge med noen uker sommervarme så stor at det offentlige betaler for sydenoppholdet. – Sollys øker D-vitaminproduksjonen, og det har vist seg å ha en positiv effekt

på alle sykdommene vi dekker behandlingsreiser for, sier leder for seksjon for behandlingsreiser ved Oslo universitetssykehus, Hilde Mogan.

Hvilke diagnoser det offentlige kan betale behandlingsreiser for, kommer vi tilbake til lenger ned i artikkelen.

For folk flest er det mer aktuelt bare å reise til varmere strøk for egen regning, enten for en kort intensiv vitamininjeksjon av sol og varme, eller for et langtidsopphold vinteren igjennom.

– Vi ser at pasienter med smerteproblematikk opplever at smertene reduseres i varmt klima. Det gjelder spesielt mennesker med revmatiske sykdommer. Også

ME-pasienter opplever bedring både med hensyn til smerter, funksjon og fatigue, sier lege Hege Strømsnes ved Det Norske Legesenteret i Arguineguín.

Hun forteller om flere ME-pasienter som har kommet ned i rullestol og men som etter hvert har greid å få en nokså normal funksjon i Kanari-klimaet.

– En voksen ME-pasient var så dårlig hjemme i Norge at han måtte bo hos foreldrene og få hjelp til alt. Etter kort tid her nede kunne han gå på butikken, handle selv og bo alene, noe som han ikke hadde gjort på lang, lang tid i Norge, sier hun.

Ifølge Strømsnes har personer med hudsykdommer som eksem og psoriasis

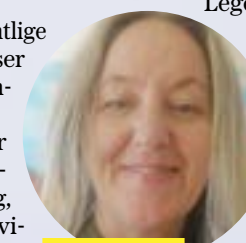
det også mye bedre i sol og saltvann om vinteren.

– Jeg har sett mange barn som har hatt kroppen full av eksem og sår når de kommer til Gran Canaria, men som har fin hud etter en til to uker med sol og havbad.

– Astmaplager blir også betydelig bedre i det varme klimaet her, sier den norske legen på Gran Canaria.

I tillegg gjør det varme klimaet det enkelt for folk å holde seg fysisk aktive. De kan komme seg ut for å gå turer hver dag, i naturen eller i byen. Det er velkjent at fysisk aktivitet er positiv for både fysisk og psykisk helse, påpeker legen. Og fortsetter:

– Klimaet innbyr også til et sosialt liv. Her er det alltid folk å se



Hilde Mogan



LETT TUR: Spaserklubben «Club de Paseo» arrangerer lette fjellturer for nordmenn hver søndag om vinteren på Gran Canaria. Foto: PRIVAT



UTRYKNING: Reiseforsikringen dekker akutt sykdom, men ikke kjente helseproblemer. Med Europeisk helsetrygdkort har du krav på samme helsehjelp som de fastboende i det offentlige helsevesenet. Foto: AFP



BLOMSTRER: For Wenche Lien (t.h) har solen og varmen på Lanzarote aldri gjort bedre enn akkurat denne vinteren, da hun reise ned rett etter gjennomført cellegiftkur og stråling. Nå spiser hun vaffer på Sjømannskirken to ganger i uken, her samme med Kåre Kålås og Hege Breivik. Foto: OLA KJELDSTAD

← utendørs, og alltid noen man kan hilse på. Det er lett å bli kjent med andre nordmenn og det finnes mange tilbud for den som ønsker å delta på sosiale aktiviteter.

Sosialt liv

På Gran Canaria er Den Norske klubben møtested for både fastboende og «vintertrekktugler» fra Norge. Bjørn Isaksen (76) fra Nøtterøy er en av turliderne i Spaserklubben, «Club de Paseo», en gruppe i Den Norske Klubben for dem som liker kortere søndagsturer i lett terreng. – I tillegg til fjellturene arrangerer Den norske klubben blant annet kulturelle utflukter til konserter. Sjømannskirken er også et populært møtested, sier nordmannen som hvert år tilbringer fem vintermåneder på Gran Canaria.

Kanariturene begynte med at hans nå avdøde kone slet med helsen.

– Hun hadde leddgikt, men da vi kom til det tørre og fine klimaet her nede blomstret hun opp. Jeg ser det samme blant mange av medlemmene i Klubben. Leddgiktproblemer blir nesten helt borte her. Det som også er fint, er at man kan være ute i solen uten å tenke

på at det er is og glatt, sier han.

Isaksen er også svært godt fornøyd med rabatten pensjonister får på treningssenter og svømmehall. Den gjelder både for spanjoler og turister.

– Dermed er mye billigere for oss å trene her enn i Norge, sier han.

Forsikrings-OBS

Blant medlemmene i den norske klubben er det flere som i likhet med Isaksen tilbringer mesteparten av vinterhalvåret på øya. Det gjør at de må være ekstra oppmerksomme på reiseforsikringen.

– Vanlig reiseforsikring gjelder ikke for så lang periode. Noen gjelder på reiser i inntil 90 dager, noen i 70 dager, noen i 45 dager. Dette er det viktig å sjekke selv, advarer Bjørn Isaksen.

Mange deler oppholdet i to, slik at de slipper den ekstra kostnaden ved å utvide forsikringen. Det kan for eksempel bety en tur for jul, så feiring med familien i Norge, og så tilbake til Gran Canaria etter jul, begge turene innenfor det tidsrommet forsikringen dekker.

– Selv er jeg så lite glad i å fly, at jeg heller betaler ekstra for å ha en forsikring som gjelder i fem måneder. Da reiser jeg ned om



NORSK LEGE: Hege Strømsnes jobber ved Det Norske Legesenteret i Arguineguín på Gran Canaria. Foto: PRIVAT

høsten og blir her til våren. Som en trekktugler, sier han.

Legerådene

– Det er viktig å ha en gyldig reiseforsikring, påpeker den norske legen Hege Strømsnes.

– Samtidig er det viktig å være klar over at en reiseforsikring kun dekker akutt og uforventet sykdom på reisen. Hvis du har et kjent helseproblem før du reiser så vil ikke reiseforsikringen dekke utgifter relatert til dette, påpeker hun.

Legen på Gran Canaria råder alle som har alvorlige sykdommer til å konsultere legen sin hjemme om det er trygt å reise.

Hun har flere råd til de som er syke og drar til Syden:

– Som lege i utlandet opplever jeg stadig at pasientene ikke har med seg noen informasjon om egen sykehistorie eller medisinliste. Det er ingen leger eller sykehus i utlandet som sitter på din helsejournal eller medisinliste. For at en lege i utlandet skal gi deg trygg medisinsk

behandling, så må du ha med dokumentasjon på både sykdommer og medisinliste fra legen i Norge.

– Du bør også ha med deg din nødvendige medisin fra Norge. For eksempel når det gjelder vnedannende medisiner som sterke smertestillende, beroligende og sovemedisiner, så er dette medisiner som kun fastlegen i Norge skal skrive ut til deg og ikke en tilfeldig lege i utlandet.

Hege Strømsnes påpeker at Spania er et trygt land å reise til med hensyn til helsehjelp hvis man trenger det.

– De har gode leger og sykehus, men man kan ikke forvente at alt skal være som i Norge. Spania har sin egen kultur og egen praksis.

Har du med Europeisk helse-trygdkort har du rett til samme hjelp som de fastboende på offentlig legevakt og sykehusene.

– Der snakker de fleste kun spansk, selv om det finnes enkelte helsepersonell som også snakker engelsk eller andre språk. På de private sykehusene i turistområdene har de skandinavisktalende tolker. Hvis du blir syk på reisen eller har behov for helsehjelp bør du kontakte reiseforsikringen for å få råd om hva du skal gjøre. De

kan fortelle deg hvilke klinikker som er trygge å oppsøke og hvor du kan bruke reiseforsikringen din, sier lege Hege Strømsnes.

Godt for kropp og sjel

For Wenche Lien (snart 79) fra Ulensaker var det astmaproblemene om vinteren som gjorde at hun begynte å reise til Lanzarote hvert år når kulden kom krypende i Norge.

– Det gjorde godt for min astma bronkialia å ha en uke eller to her nede om vinteren, forteller hun.

Da ektemannen ble pensjonist og hun selv uføretrygdet i 2000 ble vinteroppholdene både fem og seks måneder lange. Og etter at han gikk bort for ti år siden har hun tatt turen om vinteren alene.

– Det gjør godt for kropp og sjel, sier hun.

Da hun kom ned i desember 2021 gjorde det ekstra godt. Da hadde hun nylig vært igjennom både cellegiftbehandling og stråling. For like etter at hun kom hjem fra vinteroppholdet året før, hadde hun fått påvist både kreft i tungen og lymfekreft.

– Da jeg ble skrevet ut etter ferdig behandling den 10. desember i fjor, var jeg meget deprimeret. Jeg hadde gått ned 10 kilo. Var tynn og pus-

lete og uten hår. I tillegg fikk jeg en fraktur i ryggen, så jeg gikk på steke smertestillende. Jeg fikk tilbud om en kreftkoordinator i kommunen som jeg kunne ha samtaler med, men det eneste jeg sa til henne var at jeg ikke visste om jeg klarte å leve dette livet lenger.

Det var da jeg bestemte meg for å reise tilbake til Lanzarote, og legen var enig med meg i at det nok var det beste jeg kunne gjøre.

Jeg reiste den 18. desember, åtte dager etter at jeg var ferdig med kreftbehandlingen. Det er det lustrerte jeg har gjort. Jeg kan riktig nok ikke være på stranden og sole meg på grunn av strålingen. Men jeg er ute og går, ryggen er mye bedre, og jeg har ikke brukt smertestillende de siste tre ukene.

Jeg har ikke lenger problemer med å svelge. Jeg får i meg mat, og har lagt på meg fire- fem kilo. Her har jeg et sosialt liv med venner, og er på Sjømannskirken og drikker kaffe to ganger i uken. Nå blomstrer jeg. Og jeg skal vær her helt til den 26. mars, stråler hun.

Behandlingsreiser

Mens mange reiser sorover for egen regning, er det også noen som får

dekket behandlingsreiser av det offentlige.

Pasienter som får dekket behandlingsreiser har en av fem hoveddiagnoser. Leder for seksjon for behandlingsreiser ved Oslo universitetssykehus, Hilde Mogan, forklarer hva solen og varmen gjør for hver av dem:

● **Revmatisme:** Mange opplever bedring av stivhet og smerter. Det gjør fysisk aktivitet, inkludert trening, lettere.

● **Psoriasis:** UV-strålingen i sollyset bedrer psoriasisutslettet. Mange opplever også at bading i saltvann bedrer utslettet.

● **Lungesykdommer:** Mange astmapasienter opplever bedring av lungesykdommer, noe som gjør fysisk aktivitet inkludert trening lettere.

● **Atopisk eksem:** UV-strålingen i sollyset bedrer utslettet. Mange opplever også at bading i saltvann bedrer utslettet.

● **Senskader etter poliomyelitt:** Mange opplever bedring av stivhet og smerter i varmt klima, noe som gjør fysisk aktivitet og trening lettere. Men får du være med på en behandlingsreise er det ikke solen og varmen alene som skal gjøre deg

friskere. Du kan ikke regne med tre uker på en solseng.

– Programmet vil inneholde gruppetrening på land og i basseng, individuell fysioterapi, undervisning og helsefaglig oppfølging. Dette vil variere avhengig av diagnose. Noe tid på solseng blir det også. Oppholdet inkluderer soling etter solbehandlingsskjema, forklarer Mogan.

Behandlingsreisene varer i tre eller fire uker. Søknaden skal sendes til Seksjon for Behandlingsreiser ved Oslo universitetssykehus. Hvert år får sykehuset rundt 5600 søknader fra hele landet, mens totalt 2800 får plass.

Jannicke Kaadhals datter Gro Amalie var blant de heldige som fikk være med på behandlingsreise til Gran Canaria. Da hun var to og et halvt år gammel fikk mor og barn plass på det norske helsesenteret Valle Marina, som eies av Astma- og allergiforbundet. Det ble starten på et helt nytt liv for den lille astmapasienten.

– Det gjorde noe fundamentalt med helsen hennes. På Gran Canaria var første gang jeg så henne frisk. Da skjønnte jeg at det jeg hadde trodd var «frisk» tidligere, i virke-

Slik søker du behandlingsreise

● Både barn, ungdom og voksen kan søke om behandlingsreiser.

● Du må ha en av følgende sykdommer: Revmatisme, psoriasis, kronisk lungesykdom, atopisk eksem eller senskader etter poliomyelitt.

● Søknad sendes til Seksjon for Behandlingsreiser ved Oslo universitetssykehus på eget skjema som finnes på deres nettside.

ligheten bare var «litt mindre syk.» Og jeg innså hvor høy helsemessig pris vi faktisk betaler for å leve i Norge.

– Kan du beskrive forskjellen?

– Jeg opplevde at jenta mi kviknet til på mange områder, blant annet lekte hun mer aktivt med andre barn. I barnehagen hjemme i Norge satt hun for det meste i sandkassen. I starten trodde jeg det var fordi hun elsket sand, men forsto senere at det var en

← selvregulering. Hun orket rett og slett ikke så mye mer. Jeg så også at hun var mer fysisk aktiv, og løp av gårde og hvinte av lykke.

Etter å ha opplevd den gode effekten med behandlingsreisen tok moren med seg datteren på et to måneders opphold på Gran Canaria for egen regning.

– Det var så vidunderlig å se hvor frisk hun var der nede, så jeg begynte å undersøke hva jeg kunne gjøre for å bli der over en enda lengre periode, forteller hun

Det endte med at moren leide ut huset i Horten, fikk endret boliglånet slik at hun bare betalte renter og ikke avdrag, og meldte seg opp til nettstudier slik at hun kunne ta opp studielån.

Hun fikk bo billig i ferieleiligheten til en venninne på sørsiden av øya, og meldte datteren inn i barnehagen ved den norske skolen i Arguineguín.

Helsemessige grunner

– Etter en stund fikk jeg en 30 prosents undervisningsstilling ved den norske skolen, dermed fikk jeg også et miljø som besto av mer enn pensjonister og charterturister, forteller hun.

Jannicke Kaadahl har studert kriminologi, og på den norske skolen underviste hun videregående elever i rettslære. Det siste året jobbet hun fulltids som lærer.

– Mange av elevene på den norske skolen er der av helsemessige grunner. Enten fordi foreldrene har kroniske sykdommer eller fordi de er syke selv. Skolen er vant til å legge til rette for elever med spesielle behov. Det brukes for eksempel ikke aircondition i klasserommene, nettopp fordi flere har astma, forteller hun.

Jannicke og Gro Amalie ble boende på Gran Canaria i to år.

– Planen var hele tiden å flytte tilbake til Norge når hun skulle begynne i første klasse, og heller reise tilbake til Gran Canaria for «oppfriskningsdoser» ved behov. For det er jo også en pris på betale det å bo borte fra familie og venner i Norge, sier hun.

Før de flyttet til Gran Canaria hadde Gro Amalie vært innlagt på sykehus 12 ganger. Da de kom dit var hun en kronisk astmatiker som måtte ta medisiner to ganger om dagen. I løpet av de to årene i sol og varme sluttet hun helt med det. Tilbake i Norge har hun blitt litt dårligere igjen, men ikke på langt nær slik hun var før de to årene i varmt klima.

– Legen vår mente at hun nå har gått fra å være kronisk astmatiker, hvor hun måtte slite med astma resten av livet, til at hun nå har en mulighet til å vokse det av seg. Kroppen hennes har fått optimale arbeidsforhold og ikke konstant ligget under press, forteller Jannicke Kaadahl.

Ifølge lederen ved Seksjon for Behandlingsreiser Hilde Mogan, er nettopp astma en sykdom som har stort forbedringspotensial i varmen om vinteren.

– Kald luft i seg selv vil forverre astmaplager for mange. Videre øker forekomsten av luftveisinfeksjoner på vinteren og i kaldt klima, noe som forverrer astmaplager.

Men effekten av sol og varme vinterstid har langtidsvirkning også etter at man kommer hjem

Ledsagere til barn, ungdom og voksne pasienter melder tilbake at de har hatt inntil 6 måneders effekt etter en slik behandlingsreise, sier Hilde Mogan.

PSSST!
På grunn av smittesituasjonen har vinterens behandlingsreiser vært avlyst. De planlegger å starte opp igjen nå i slutten av mars.



KULDEFlyktning: Mamma Jannicke Kaadahl flyttet til Gran Canaria med Gro Amalie Kaadahl på grunn av datterens astma. Foto: PRIVAT

«Det gjorde noe fundamentalt med helsen hennes.

På Gran Canaria var første gang jeg så henne frisk.»