

Gran Canaria, november 2009

Igjen har NLFs reiseutvalg bestående av Astrid Marie, Christel og Kari arrangert en vellykket behandlingsreise til Puerto de Mogan på Gran Canaria.

Tekst: Elisabeth Soelberg

Reisefølget besto av 35 lymfødemikere, 8 ledsagere og 7 fysioterapeuter, – vi fløy fra Tromsø, Trondheim, Stavanger og Oslo til 14 dager med god lymfødem behandling, sol, varme og badeliv i Puerto de Mogan.

Vi ble ønsket velkommen og orientert om opplegget for oppholdet av reiseutvalget, og Christel Meyer oppfordret alle til å gjøre seg kjent ikke bare i byen, men bruke bein, buss, bil og båt for å bli kjent med Gran Canaria også utenfor allfarvei.

Hotel Cordial Mogan Valle ligger i et rolig område av Puerto de Mogan – nå ja, byen er meget stille og rolig i det hele tatt. Den flislagte promenaden strekker seg fra stranda og en kilometer oppover til der hovedveien krysser dalen ved skolen, og det er et yrende liv hele dagen, særlig på markedet fredagene, – men om kvelden dapper det fort av. Jeg syntes det var fascinerende å vandre i bydelen Venezia, med kanaler der bougainvilleaen blomstrer overdådig i buegangene, og ta en titt på alle de flotte seilbåtene i havna. Og kanskje bli fristet til en fergetur til Puerto Rico eller Arguineguin.

Denne gangen hadde alle fått rom i nordfløyen av hotellet, så vi slapp å bruke ”kart og kompass” for å finne fram, eller lang tid på å komme til behandlingsrommet.

Behandlingen? Herlig og grundig! Utført av flinke, trivelige og humorfylte fysioterapeuter! En 3-roms leilighet, tømt for møbler, var omgjort til institutt for fysioterapeutene. Vi ble massert og strøket på våre ymse hovne kroppsdeler mens diskusjonene omkring forskjellige tema tidvis ble ganske høy-røstet. Pulsatorbehandlingen foregikk på den store verandaen utenfor. Deilig å slumre der en halvtimes tid.

Det var sol fra klar himmel omtrent hver dag og temperaturen var høyere enn normalt for årstiden – så høy at bassengene ikke ble varmet opp fra

Foto: Elisabeth Soelberg og Wenche Gregersen

1. november slik det var annonsert. Av og til var det en svært kjølig fornøyelse å delta på vanntreningen kvart over åtte, – hotellet bader ikke i sol så tidlig på morgenen. Så kjølig var det at vanntreningen ble avlyst de to-tre siste dagene. Det var mye varmere i sjøen, og det var rikelig tid til badeliv midt på dagen.

Fysioterapeutene oppfordret oss til fysisk aktivitet ut over deres tilbud. På andre sida av dalen går en sikksakkvei i den bratte fjellskråningen, derfra kan man gå ut på fjellpynten ovenfor byen eller fortsette innover fjellet til en bananplantasje. Denne turen ble flittig benyttet av de deltakerne som var i stand til det, og de ivrigste startet turen ved syvtiden for å være tilbake til den felles vanntreningen. En pangstart på dagen! De sprekeste hadde flere fjellturer i tillegg til denne.

I løpet av oppholdet var det flere samlinger:



Trimveien – en sikksakkvei i den bratte fjellskråningen på andre sida av dalen.



På tur i vannkanten langs Las Dunas.

Kristin Haugen holdt foredrag om lymfødem og Christel Meyer om kosthold, det var uttrykt ønske om at de gjentok foredragene fra turen i 2008, for vi lymfødemikere blir aldri utlært. En kveld hadde vi likemannssamling på terrassen ved bassenget. Vi satt i grupper under bananpalmene og snakket sammen om ulike lymfødem, problemer med leger og diagnoser, behandling, hjelpemidler, NAV osv. Fysioterapeutene deltok også slik at vi kunne spørre dem til råds. I den lune kvelden, med månen



Bandasjeringskøen om kvelden – her gikk praten lystig om turer, hendelser og resultat av shoppingrunder, noen ganger med en liten mannekengoppvisning.



Søstre i aftenantrekk på verandaen.

høyt over oss, var det givende å være sammen og utveksle erfaringer.

Nest siste kvelden var det samling i behandlingsleiligheten med cava, mineralvann og fargerik fingermat som var delikat laget av Astrid, Christel og Tove Mette. Det ble en uformell og svært trivelig avslutning på behandlingsoppholdet vårt.

Så reiste vi hver til vårt, litt slankere og mykere her og der.

Takk til fysioterapeutene for iherdig innsats!
Takk til alle deltakerne og til Reiseutvalget for ei fantastisk tid i Puerto de Mogan! ■



Fysioterapeutene – foran fra venstre: Ingrid Skolleborg Hilsen, Elin Salberg, Marit Løge, Ingrid Tyldum og Kari Hertzberg – bak: Martine Holwech og Kristin Haugen.