

1 BEDRE LIV

KLIMABEHANDLING

Dokumenteret og godkendt psoriasisbehandling



VELKOMMEN TIL EIN GEDI
HOTEL/KIBBUTZ

Patientinformation



Kære Patient

Velkommen til Ein Gedi

Nu er du endelig ankommet til Ein Gedi Hotel/Kibbutzen og skal i gang med din behandling.

Denne orientering indeholder vigtig information om dit behandlingsophold. **Læs den derfor grundigt igennem.**

På de følgende sider finder du oplysninger om behandlingsstedets faciliteter samt regler mm. for dit ophold i Ein Gedi/Kibbutzen.

Såfremt du har yderligere spørgsmål til dit ophold, bedes du venligst kontakte plejepersonalet.

Med venlig hilsen
1 Bedre Liv

KLINIKKEN I KIBBUTZEN

Klinikken har åbent alle dage, med undtagelse af lørdag på følgende tidspunkter:
Morgen 8.00 - 8.30 Eftermiddag 15.20 -16.00

KLINIKKEN I SOLARIET

Klinikken i solariet er åbent under behandlingen, der foregår i dagstimerne.

TRANSPORT TIL EIN GEDI SPA/SOLARIET

Der kører busser fra Hotel/Kibbutzen til Ein Gedi Spa efter følgende plan

	Til Stranden	Fra Stranden
Sommertid	8.45 – 13.00	12.15 – 15.30
Vintertid	8.45 – 13.00	12.00 – 15.30



PRAKTISKE OPLYSNINGER UNDER OPHOLDET

Vand	Drik rigeligt 3-4 liter om dagen. I det varme tørre klima fordampes der mere væske end du tror.
Væskeuderskud	Viser sig i begyndelsen som hovedpine, svimmelhed og træthed – Derfor drik rigeligt.
Salttilskud	F.eks. Salttabletter
Drikkevand	Vandet på værelserne kan drikkes. Vandautomater findes rundt om i kibbutzen samt i solariet.
Dødehavet	Gå i vandet 2 gange dagligt (før frokost og inden fyraften) 1 uge. 5 minutter pr. gang 2 uge 10 minutter pr. gang 3 uge 15 minutter pr. gang 4 uge 20 minutter pr. gang Dyp ikke hoved og øjne i vandet. Udvis forsigtighed og efterkom livredder anvisninger. Badesko anbefales. I tilfælde af svien i øjne eller sår skylles med vand. Benyt bruserne.
Solbriller	Brug UV-solbriller når du læser og bader, da vandet reflekterer. Kasket/solhat er også med til at beskytte dine øjne mod det stærke lys. Brug læbepomade med solfaktor.
Barbering	Undlad barbering om morgenen, da det godt kan svie i huden under badning i Dødehavet, p.g.a af den høje saltkoncentration.
Hovedbund	Klipning – barbering ved hårbundsporiasis kan anbefales. Undlad barbering om morgenen, da det godt kan svie i huden under badning i Dødehavet, p.g.a af den høje saltkoncentration.
Sygdom	Underret altid personalet
Fridage	Du har 2 ½ fridag under dit ophold. Du skal altid give besked i klinikken, dagen før du ønsker at holde fri. Giv besked hvis du tager på ture udenfor kibbutzen, og hvor du agter at tage hen.



ORDENSREGLER I KIBBUTZEN

- Undgå tyveri** Luk vinduet og lås døren når du forlader værelset. Brug safeboksen til værdigenstande, penge og pas.
Nøgle fås i receptionen, der er en nøgle til hvert værelse.
Tyveri politianmeldes.
- Blomster** Det er ikke tilladt at plukke blomster i Kibbutzen.
- Kosher regler** De specielle jødiske mad- og spiseregler skal respekteres og overholdes.
Man spiser ikke svinekød og skaldyr og blander ikke mælke- og kødprodukter.
Service og bestik må ikke fjernes fra spisesalen.
- Spisesalen** Der forventes takkelig påklædning om aftenen, specielt på shabbaten/fredage og i forbindelse med helligdage.
Mad og drikkevarer må kun tages med i engangsbokse efter aftale.
- Alkohol** Må kun indtages i moderate mængder, og aldrig før dagens behandling er afsluttet. 1 Bedre Liv anbefaler generelt ikke alkohol under opholdet. Der henvises i øvrigt til Sundhedsstyrelsens anbefalinger.
- Rygning** Rygning er kun tilladt udendørs.
- Ro** Der skal være ro ved gæstehusene kl. 22.30 Du kan dog opholde dig i klubben eller ved lobbyen efter dette tidspunkt
- Valutaveksling** Penge kan veksles i receptionen. Ved større beløb skal dette bestilles 2 dage forud.
- Hæveautomat** Der kan hæves op til 400 NIS i pengeautomat
- Postkort etc.** Postkort og porto kan købes i souvenirshoppen

- 1 Reception
- 2 Dansk klinik og fælleslokale Bar
- 3 Lægehus
- 4 Baobab træ
- 5 Pool bar / restaurant
- 6 Udsigtspunkt
- 7 Svømmebassin
- 8 Volleyballbane
- 9 Minigolf
- 10 Massagerum
- 11 Promenade
- 14 Lægehus
- 18 Spisesal / Restaurant
- 1 Danskere
- 5





ÅBNINGSTIDER I KIBBUTZEN

RESTAURANTEN/ SPISESALEN

Morgen	søndag - fredag	7.00 - 10.00
	lørdag	7.30 - 10.30
Aften	alle dage	18.00 - 20.30

Frokost spises i Ein Gedi Spa

Der er mulighed for at blive kørt fra receptionen til spisesalen i clubcar.

UDLEVERING AF HÅNDKLÆDER OG SENGELINNE

Sengelinned og håndklæder udleveres fra Linneddepotet alle dage 7.30 - 8.15.

Udskiftning af sengetøj, lagner og håndklæder sker efter behov på eget initiativ.

Der kan du også få toiletpapir, opvaskemiddel, bøjler, kost, kaffe, the og kiks.

Swimmingpoolen	Alle dage	9.00 - 18.00
Cafeen	søndag - fredag	10.00 - 24.00
	lørdag	11.00 - 24.00
Supermarked	søndag - torsdag	7.30 - 20.00
	fredag	7.30 - 14.30
	lørdag	11.30 - 14.00



BEHANDLINGSSINSTRUKSER

Vaseline (Hvid)	Påføres 3 gange dagligt på følgende tidspunkter i et tyndt lag Morgen Eftermiddag efter solbadning Aften før sengetid
Svovl salicylsyre vaseline (gul)	Påsmøres tykke skællende pletter 3 gange dagligt Må kun bruges efter aftale
Fugtighedscreme	Fugtighedscreme bruges under behandling i Ein Gedi Spa, hvis huden føles tør.
Solcreme	Brug solcreme på alle udsatte steder de første dage. Rådfør dig med Plejepersonalet om faktor Brug solcreme med faktor i ansigtet og på brystet under hele opholdet. Ved tendens til herpes beskyt læberne ekstra.
Håret	Ved psoriasis i hårbunden anvendes enten svovlsalicyl vaseline eller tjærepomade. Indsmøringen foretages af Plejepersonalet på søndage, mandage, onsdage samt torsdage.
Hårvask	Bliver du smurt med tjærepomade vaskes håret almindeligt. Bliver dusmurt med svovlsalicylsyre vaseline skal du før hårvask smøres ind i olie. Dette foregår på klinikken. Olien skal være påført i ca. 15 min. hvorefter den grundigt tørres af med håndklæde eller toiletpapir. KoM derefter shampoo i det tørre hår og lad det sidde 5 min. før hårvask.
Solbadning	Solbadning foregår i solariet. De første dage kun om formiddagen, hvorefter tiden i solen øges gradvist. Efter en uge er den normale behandlingstid 9-15.30. Det frarådes at være i solen i middagsstunden Du skal ligge på briksen det meste af tiden. Vend dig ofte så du får mest sol på dine pletter

ISRAELS HISTORIE

De ældste beboelser stammer fra ca.600.000 f.kr.

Jeriko dateres ca. 8.000 f.kr og Beer Sheva ca.4000 f.kr.

Iflg. Biblen blev verden skabt 3760 f.kr! Ca.2.750 har vi Syndfloden og Noas Ark.

Ca. 1800 vandrede Abraham fra mesopotamien og slog sig ned i Beer Sheva.

16-1200 f.kr har vi Josef i Ægypten, slaver, Moses (De 10 bud) og Josva.

Landet deles mellem 12 stammer. Israelitterne opgiver nomadelivet.

1020 f.kr slaves saul til konge, og ca. år 1000 indtager David Jerusalem.

Det er her, vi begynder at have de første nedskrevne beretninger!

965-930: Salomon bygger det 1. tempel i Jerusalem, og åbner kobberminer ved Eilat.

538 Jerusalem ødelæggelse. 587-538 Det Babylonske fangenskab. Nebukaneser.

Romerne besætter Palestina år 63 f.kr Fra år 34 til 4 f.Kr. bygger Kong Herodes Masada

Jesu fødsel. (år 0 – 7?) Det diskuteres stadig, hvornår helt nøjagtigt Jesus blev født

Jesus korsfæstes engang ml. år 30 og 34! 66-73 e.Kr. Jøderne gør oprør mod Romerne.

Masada: Efter 3 års belejring begår 960 zeloter kollektivt selvmord.

325. Konstantin d. St. indfører kristendommen. Kirker og klostre skyder op.

395. Romerriget går under, og deles.

638. Muslimske herredømme.



- 1920- 48: Engelsk mandatperiode (1929 muslimsk massakre på jøder i Hebron)
- 1933- 39: Stor jødisk indvandring fra Nazi-tyskland.
- 1947: FN anbefaler Palestina delt i to: 1 muslimsk og 1 jødisk del.
- 1947: Dødehavsrullerne findes i Qumran
- Staten Israle oprettes 14. maj 1948. ben Gurion 1. statsminister. C weizmann 1. præsident, Folke bernadotte myrdes i Jerusalem. 1956: Israel erobrer Sinai og Gaza. 1964: PLO oprettes.
- 1967: 6- dages krigen mod syrien, Jordan og Ægypten.(Nasser)
- Israel besætter Golan, Vestbredden, Gaza, Sinai, og Øst- Jerusalem.
- 1970: Jordans kong Hussein driver PLO- styrkerne ud af Jordan.
- 1973: Oliekrisen.olie-boycut mod vesten for at støtte palestinenserne.
- 1994: Arafat taler FN, som anerkender Palestinensernes ret til uafhængighed.
- 1976: Golda Meir. – Camp David aftalen, 1979 – Sinai rømmes.
- 1982: Israel angriber libanon og Beirut og opretter sikkerhedszone. Arafat må flygte.
- 1987: intifadaen starter. Den palestinensiske opstand begynder i Gaza.
- 1988: Arafat: opretter palestinensisk stat + anerkender Israels ret til at eksistere.
- 1990: Immigartionsbølge fra Sovjet. Shamir (likud- partiet) danner en højrefløjsregirng.
- 1993: Israel anerkender PLO (Oslo- aftalen), Palestinensisk selvstyre i Gaza / Jeriko.
- Rabin + Arafat: håndtryk ved Det Hvide Hus! 1994: rabin + Peres får Nobels fredspris.
- 1995: Y. Rabin myrdes under en fredsdemonstration i Tel Aviv. Han var den første indfødte ministerpræsident (labor) 1974- 77 + 1992- 95 Simon Perez bliver statsminister.
- 1996: En tunnel åbnes langs vestmuren fra Grædemuren til Via Dolorosa. B. Netanjahu (likud) vinder valget og fredsprocessen går i stå.
- 1998: Irak krise. Gasmasker til alle Israelere. Bill Clinton besøger Gaza.
- 2002: Vestbredden genbesættes, massakre I Jenin. Muren - Verdens største Koncentartionslejr.
- 2004: Sharon ønsker af fjerne bosættere i Gaza. Arafat dør, nov. 2004
- 2005: Bosættelse rømmes i Gaza.



PSORIASIS

Dokumenteret og godkendt psoriasisbehandling

DANMARK

1 Bedre Liv

Naverland 2

2600 Glostrup

Tlf. 82 30 70 90

www.1bedreliv.dk info@1bedreliv.dk

Åbningstider: Man-Fre 09-15 samt hele døgnet på rejsedage

ISRAEL

Resort Ein Gedi Guestshouses,

Ein Gedi 86980 Dead Sea,

Israel

att: Danish group, dit navn

TELEFONI

Opkald fra Danmark

Hovednummer: 009 72 8 6594 222

Klinik: 009 72 8 6594 239 samme nummer til FAX

Værelse: 009 72 8 6594 + Værelsesnummer (3 cifre)

Opkald i Israel

Personalemobil 1 058 48 36 883

Personalemobil 2 052 50 30 330

Reception, Gæstehus 08 65 94 239

Reception SPA 08 65 94 934