

Sundhed

Genoptræning i Sydspanien

1. udgave

Intensiv genoptræning

Hvilken effekt har det?

Fritidsfaciliteter på
Montebello

Benalmádena Pueblo

35 år på Montebello
- mød køkkenchefen



Praktiske oplysninger om Montebello

*Træning på
Montebello i Sydspanien*

Morbus Bechterew

Undersøgelse: Intensiv genoptræning- hvilken effekt har det?

Pigen på torvet

Læs historien om den berømte figur midt på landsbytorvet

Kort over byen

Benalmádena vejkort er indlagt, så du kan finde rundt i gaderne

Fuengirola

Byen har formået at bevare meget af sin småbysatmosfære

We care.



Vi passer vi på dig, døgnet rundt på ferien

Hospital Xanit Internacional er et af de førende hospitaller, hvor de bedst kvalificerede fagfolk betjener sig af den mest avancerede medicinske teknologi for at give dig en 100% personlig behandling. Hvis du får brug for os under dit ophold, ring da for aftale på **952 443 119** eller kom og besøg os på adressen Camino Gilabert, s/n, Benalmádena (Málaga).

Og nu finder du os også i vores ny **Centro Médico Xanit Fuengirola** på Avda. Ramón y Cajal, s/n-Edf. Beroe, Fuengirola (Málaga). Ring for aftale på **902 10 60 96**.

Husk at vi altid er opmærksomme på dig: skulle du have brug for akut hjælp, ring da til vores **ambulance service** (gratisnummer **900 407 407**. Døgnåbent hele ugen).

Xanit 
Internacional

Xanit Internacional samarbejde med



Vær med. 952 56 49 10

Hvad er sundhed?

Sundhed er sundhed. Magasinet "Sundhed" er skrevet til dig, der er patient på Montebello

Transport til og fra Danmark, personligt tilrettelagte træningsprogrammer, træning af uddannede terapeuter, god og sund mad til tiden, et venligt "godmorgen" fra receptionen... der er mange mennesker bag kulisserne, og de sørger for, at Montebello fungerer i det daglige.

Med magasinet Sundhed kommer du nu ind og hilser på nogle af de personer, der arbejder bag kulisserne. Fx kan du tage med køkkenchef, Pepe, på livsrejse fra, da han startede på Montebello for over 35 år siden. Institutionsleder, Lisbeth Mogensen, fortæller om Montebellos ambitiøse undersøgelse, som de er i færd med at udarbejde.

Efter endt træning kan du opleve Benalmádena Pueblo og få en "café con leche" og indsnuse nærmiljøet. Du kan måske fornemme det, men Benalmádena Pueblo er en sand skattekasse af historiske fortællinger.

God læselyst!

Velkommen



Lisbeth Mogensen: Intensiv genoptræning - hvilken effekt har det? Side 16

Montebello

Praktiske oplysninger
Side 6

Hvor skal du henvende dig?
Side 8

Overordnede politikker
Side 9

Genoptræning

Terapeuternes arbejde
Side 10

Fritidsfaciliteter på Montebello
Side 14

Morbus Bechterew
Side 16

Costa del Sol

Kort over Benalmádena
Side 18

Benalmádena Costa
Side 26

Fuengirola
Side 30

Profiler



12 Montebellos køkkenchef



21 Pigen på torvet



22 Brenda - Gifts & Crafts



24 Mesón Pepe

Kolofon

Udgiver
MEDIA:UNA
Avda. Margaret Pitach, Casa27
29640 Fuengirola (Málaga)
Spanien

Redaktør
Carsten Grube

Ansvarshavende redaktør
Flemming Trap

Skribenter
MEDIA:UNA / Carsten Grube

Fotografi
Montebello / MEDIA:UNA / Carsten Grube

Ansvar
Magasinet Sundhed udgives af MEDIA:UNA uden deltagelse fra Montebellos side. Magasinet Sundhed er på ingen måde over for patienterne et gyldigt medie, hvad angår information relateret til patienternes indlæggelse på Montebello. Patienten bør altid rådføre sig, som det indikeres af Montebello. Copyright 2009 MEDIA:UNA



Velkommen

Du ønskes hermed velkommen som patient på Montebello

Montebello har forberedt sig til din ankomst. Du vil formentligt nikke genkendende til denne første del af magasinet. Den er nemlig et udsnit af Montebellos patienthåndbog, som du har modtaget forud for din rejse hertil.

Dette magasin er ikke en erstatning for patienthåndbogen. Patienthåndbog skal du have på dig under hele dit ophold og frem til din afrejse.

I det følgende har du en oversigt over, hvad Montebello kan tilbyde dig. Du vil også få information om, hvad en indlæggelse kræver af dig. Din egen indsats er afgørende for, at du kan få det fulde udbytte af behandlingen.

Montebello er en del af Region Hovedstadens tilbud til patienter med behov for genoptræning, under indlæggelse og klimabehandling.

Om sommeren er her meget varmt, men det kan være koldt om vinteren. Du kan få nærmere oplysninger om klimaet på www.dmi.dk. På institutionen møder du et bredt team af medarbejdere. Din behandling og pleje forestås af dansktalende personale fordelt på nedenstående faggrupper:

- Læge
- Sygeplejersker
- Fysioterapeuter
- Ergoterapeut

Under dit ophold vil du møde patienter fra hele landet. Montebello er omfattet af det frie sygehusvalg. Institutionens øvrige opgaver varetages af danske, og spanske medarbejdere, hvoraf nogle af de spanske medarbejdere taler dansk:

- Reception
- Administration
- Køkken
- Rengøring
- Teknisk afdeling

På Montebello kan du forvente

- At få en indlæggelsessamtale med lægen en af de første dage
- At dit træningsprogram ligger klart, når du ankommer. Det er tilrettelagt efter de oplysninger, vi har fra din læge om din funktionsevne
- At få en samtale med sygeplejersken en af de første 2 dage du ankommer og en vurdering af vore fysio- og ergoterapeuter
- At vi sender en afsluttende status/epikrise efter dit ophold til din læge og den læge, der har indstillet dig
- At vi primært tilbyder holdtræning ved fysioterapeut og ergoterapeut. Efter behov og aftale med vores læge kan vi tilbyde individuel behandling. Vi kan dog ikke tilbyde alle individuel behandling
- At der er mulighed for selvtræning mandag til søndag. Tidspunkter herfor vil fremgå af opslag i de forskellige træningsfaciliteter. Dog skal du huske at holde en hviledag enten lørdag eller søndag



” Magasinet Sundhed er ikke en erstatning for patienthåndbogen ”

- Bassintræning foregår fra maj til oktober, afhængig af vejret
- At du kan kontakte vagtsygeplejersken døgnet rundt ved akutte problemer

Vi forventer

- At du er selvhjulpnen i dagligdagen
- At du deltager i de obligatoriske behandlingstilbud
- At du i samråd med fysioterapeuten og ergoterapeuten benytter muligheden for selvtræning
- At du under hele indlæggelsen kommunikerer aktivt om ændringer i din tilstand.

Adresser i Spanien

Clínica Montebello
Avenida Juan Luis Peralta, 30
29639 Benalmádena Pueblo
Spanien
Telefon: (+34) 95 256 90 30
Fax: (+34) 95 244 87 50
Mail: montebello@montebello.es

Institutionsleder

Lisbeth Mogensen
Telefon: (+34) 95 256 90 30, lokal 081
Mail: lisbeth.mogensen@montebello.es

Afdelingssygeplejerske

Merete Rudolfsen
Telefon: (+34) 95 256 90 30, lokal 089
Mail: merete.rudolfsen@montebello.es

Udviklingsygeplejerske

Anita Berg
Telefon: (+34) 95 256 90 30, lokal 073
Mail: anita.berg@montebello.es

Adresse i Danmark

Spaniensekretariatet
Gentofte Hospital
Niels Andersens Vej 65
2900 Hellerup
Danmark
Telefon: (+45) 39 77 37 87
Fax: (+45) 39 65 06 93
Tlf. tid: 09.00 - 15.00
Mail: montebello@geh.regionh.dk
www.sundhed.dk/info/montebello

Montebellos koordinator

Region Hovedstaden
Kongens Vænge 2
3400 Hillerød
Telefon: (+45) 48 20 50 00



Praktiske oplysninger

under din indlæggelse på Montebello

I det efterfølgende vil du blive præsenteret for en række serviceoplysninger, som kan give dig et overblik over dine muligheder under indlæggelsen.

I afsnittet finder du de overordnede politikker for institutionen Montebello. Som patient på Montebello vil du løbende have behov for rådgivning i forskellige situationer.

Efterfølgende finder du en plan for hvem og hvor, du skal spørge i hvilke situationer.

Institutionslederen træffes én gang om ugen i receptionen.

Værelset

På Montebello har vi kun dobbeltværelser, hvilket betyder at du under din indlæggelse skal dele værelse med en anden patient.

Kun patienter med stomi og amputationer kan få eneværelser.

Det er sygeplejen der administrerer værelsestildelingen.

Der er radio, køleskab og aircondition på værelset.

Der bliver gjort rent på dit værelse hver dag. Du skal selv rede din seng og rydde op. Hvis du ikke er i stand til det, kan du kontakte sygeplejen.

Hvis du har brug for reparationer på dit værelse, skal du melde det til receptionen eller skrive det på sedlen "mangler og reparationer" på opslagstavlen ved receptionen. Så vil den serviceafdeling tage sig af problemet.

Værelsesnøglen skal afleveres i receptionen, når du forlader Montebello's område.

Hvis du opbevarer penge og værdigenstande på værelset, er det på eget ansvar.

Smykker og andre værdigenstande kan vi desværre ikke tilbyde at opbevare for dig, så lad dem blive hjemme.

Du kan hæve og veksle penge hele ugen fra kl. 17.00 til 19.00 i receptionen.

Vi veksler dog ikke euro om til danske kroner. På ankomstdagen har du mulighed for at deponere penge.

Der må ikke anvendes stearinlys, elkedler eller dypkoger på værelset.



Træningsal på Montebello

” Ude på institutionens område finder du fontæner med isafkølet vand ”

Pengeoverførsler og tyveri

Vi vil gerne hjælpe med at overføre penge til dig under indlæggelsen. Dine pårørende kan aflevere kontanter på Spanienssekretariatet, hvorefter beløbet bliver udbetalt i euro i receptionen på Montebello. Dine pårørende kan også overføre penge til Montebello's konto i Spanien:

Institution Montebello
BANK: UNICAJA
SWIFT: UCJAES2M
IBAN: ES 71 2103 0114 85 0030924973

Beløbet skal overføres i EURO (ikke i danske kroner) og overførsler tager min. 48 timer. Receptionen er behjælpelig med at faxe en overførelsesordre (der findes en standard fax med oplysninger) og foretager udbetaling, når beløbet er indsat på Montebellos konto.

Tyveri

Såfremt du er så uheldig at blive udsat for tyveri skal tyveriet anmeldes til politiet. Anmeldelsen kan bestilles pr. telefon og skal afhentes og underskrives personligt på politistation inden 48 timer. Receptionen kan hjælpe hermed.

Mad og drikke

Der er tre daglige hovedmåltider på Montebello

- Morgenmad kl. 08:20
- Frokost kl. 13:20
- Middag kl. 18:50

Det er obligatorisk at deltage i morgenmåltidet. De øvrige måltider kan du framelde i receptionen senest 3 timer før måltidets begyndelse.

Køkkenet fremstiller ikke specielle diæter udover blødkost og fuldkost, ÷ skaldyr og fisk.

Ønsker du at spise andre menuer, kan du købe måltider på restauranter i nærheden af Montebello.

Patienter med glutenallergi skal oplyse dette til Spanienssekretariatet inden indlæggelsen. Patienter med skaldyrallergi skal meddele dette til personalet ved ankomsten til Montebello.

Sengeliggende patienter kan efter aftale med sygeplejen få maden serveret på værelset.

Du kan drikke vand fra hanerne. I spisestuen finder du vand og isterninger ved buffeten, og i receptionen er der betalingsautomater med både kolde og varme drikke.

Ude på institutionens område finder du fontæner med isafkølet vand ved store sal, lille sal og træningscentret.

Du skal sørge for at drikke rigeligt og helst tre liter vand dagligt og mere i den varme tid juli og august måned. ■

På Montebello er der kun dobbeltværelser



Der er tre daglige hovedmåltider kl. 8:20, 13:20 og 18:50



Hvor skal du henvende dig?

Plan for hvem og hvor, du skal spørge i hvilke situationer

Værelsesnøgle
Veksle penge
Information om lokalområdet
Post og fax
Anmeldelse af tyveri
Hjælp til overførsel af penge
Opbevaring af pas

Receptionen

Åben fra 16.30 - 08.00

Hjælp til pleje
Værelsesfordeling
Sårskift
Medicin
Aftale lægetid
Journalkopier

Sygeplejen

Træning og behandling
Træningstider
Undervisning
Instruktion

Fysio- og ergo- terapiafdelingen

Lægesamtaler
Tilsyn ved akut sygdom

Lægen

Ledelse og administration
af Montebello
Klager

Ledelsen
Konst. institutionsleder
Lisbeth Mogensen



Overordnede politikker på Montebello

Takt og tone

Montebello lægger vægt på, at patienter såvel som personale benytter en uformel, men respektfuld tone i kommunikationen med hinanden. Bikini og badetøj er kun tilladt ved træningsbassin og på græsplænen, alle øvrige steder skal du være påklædt. Du skal være omklædt under ophold i spisestuen og i receptionsområdet, og topløs solbadning er ikke tilladt, udover i det afmærkede område forbeholdt psoriasispatienter.

Fotografering

Du må ikke fotografere andre patienter på Montebellos område uden særlig tilladelse.

Oprydning

Montebello forventer, at du rydder op efter dig selv på værelset og institutions fællesarealer. Det forventes endvidere, at du udviser almindelig omtanke for de øvrige patienter og giver en hjælpende hånd, hvis du har mulighed for det.

Alkohol

Som på et hvert andet sygehus, serveres der ikke alkohol til måltiderne. Vi accepterer ikke, at vores patienter optræder berusede. Optræder en patient beruset, eller passes træningen ikke på grund af alkohol, kan institutionsledelsen afbryde behandlingen og udskrive patienten.

Rygning

På Montebello må der kun ryges udendørs i det afmærkede område. Alle andre steder er rygning forbudt. Rygning indendørs er forbudt i Spanien.

Klager

Montebello ønsker at lære af patienternes oplevelser og erfaringer. Hvis der er forhold, som du er utilfreds med, er du altid velkommen til at henvende dig til institutionslederen. Skriftlige klager kan sendes til institutionslederen, som vil indhente kommentarer fra den pågældende afdeling, og herefter besvare din henvendelse. Du kan få oplysninger om klagemulighederne, såfremt du føler dig fejlbehandlet.

Nattero

Af hensyn til de andre indlagte, skal der være ro på Montebello kl. 23:00. Du skal deponere din nøgle i receptionen, når du forlader Montebellos område og informere receptionen om, hvornår du er tilbage.

Pårørende

Pårørende er velkomne til at besøge patienterne efter kl. 17:00. Bemærk at pårørende ikke må opholde sig på patientværelserne eller deltage i måltiderne, ej heller omkring vores træningsbassin uden særlig tilladelse fra institutionslederen.

Katte- og fuglefobi

Der er vilde katte og mange fugle på Montebellos område. Dyrene medfører gener for patienter med allergiske lidelser, og du må ikke fodre dem.

Montebello - genoptræning i Spanien

Arbejdet på Montebello

Terapeuternes arbejde på Montebello

Da Montebello er en genoptræningsinstitution, er det primære formål med indlæggelsen, at patienterne instrueres i forskellige former for fysisk træning, således at de opnår fysisk bedring og øget funktionsniveau

Alle patienter er tilknyttet et hold med en fast fysioterapeut som instruktør. Her træner man sammen med andre patienter med tilsvarende lidelse. Dette giver en god dynamik, og træningen kan specifikt tilrettelægges ud fra det aktuelle behov hos den enkelte. Træningen foregår som holdtræning, og der trænes både på land og i bassin (sommerperioden). Herudover trænes der i træningscenter og patienterne deltager i forskellige former for undervisning.

Eftersom Montebello modtager en bred vifte af patienter, er funktionsniveauet selvsagt meget forskelligt fra patient til patient. Nogle patienter kan klare mere træning end andre, og derfor er aktiviteterne planlagt således, at man kan deltage i flere eller færre træningsseancer.

Vores ekstratilbud spænder over et bredt spektrum af træningsformer fra bækkenbundstræning og stavgang til pilates samt træning på store træningsbolde.

Udover de 9 fysioterapeuter er der en ergoterapeut på Montebello. Denne tager sig af håndtræning, hjælpemidler, mere specifikke og individuelle behandlinger samt af undervisning.

Tre ugers indlæggelse gør det ikke alene, hvis man har en kronisk sygdom eller skal genoptrænes efter lang tids sygdom.

Vores mål er således at motivere den enkelte tilstrækkeligt under opholdet her på Montebello, til at de har mod på at fortsætte træningen, når de er tilbage i Danmark.

Heldigvis giver mange patienter ved udskrivelse udtryk for, at de føler sig fysisk og mentalt bedre rustet til de videre udfordringer, der venter derhjemme. De har tilegnet sig viden om hensigtsmæssig træning og har således derved mod på at fortsætte på egen hånd.





Attraktive lejligheder i Benalmadena

Montebellos venner

"Montebello Vennerne" og "Montebellos Vennekreds"

Der er mange, der er meget tilfredse for deres indlæggelsesophold på Montebello

De har mærkbar, fysisk forbedring og masser af gå-på-mod til at fortsætte træningen på egen hånd efter endt indlæggelse på Montebello. Montebello har således mange venner.

Der er etableret to venneforeninger: Montebello Vennerne og Montebellos Vennekreds. Hver især gør de en indsats for, at Montebellos patienter får en positiv udvikling både under og efter indlæggelse. Således arrangerer de bl.a. aktiviteter, sammenkomster og fester hjemme i Danmark for patienter, der har været indlagt på Montebello.

Ligeledes foretages aktiviteter, med formål at støtte Montebello økonomisk.

Her på Vennesiden inviteres de to foreninger til at komme med indlæg om sidste nyt, aktiviteter, m.v.

Her kan du læse om de to foreninger.

Montebellos Vennekreds

Foreningen Montebellos Vennekreds i provinsen blev stiftet i Silkeborg lørdag den 11. september 2004.

Baggrunden for vores forening er det frie sygehusvalg og, at en stadig større del af patientgruppen kommer fra provinsen.

Herudover har der været et naturligt ønske for os at medvirke til at forbedre rammerne og forholdene på Montebello. Det skal nævnes, at vi ingen intentioner har om at blande os i behandling, visitation eller lignende. Alt dette overlader vi trygt til de kompetente myndigheder.

Men vi vil gerne bidrage til at patienternes ophold på Montebello også bliver vellykket ved siden af træningen - og arbejder for at tidligere patienter

og andre interesserede kan mødes til gode og hyggelige arrangementer.

Vennekredsens formål er at

- Danne basis for grupper af patienter, der har lyst til at mødes herhjemme
- Være patienternes talerør over for Montebello og de relevante myndigheder, der står bag
- Bidrage til kampen om at bevare det frie sygehusvalg
- Oplyse om Montebello til potentielle patienter, praktiserende læger og andre relevante instanser
- Støtte Montebello med projekter og anskaffelser, fx via fondsansøgninger
- Afholde medlemsarrangementer med relevante emner

www.montebellosvennekreds.dk

Montebello Vennerne

Lille aktiv forening i Danmark, der blev stiftet den 30. oktober 1991 af tidligere patienter og pårørende fra Montebello i Spanien.

Foreningens formål er at fremme interessen for Montebello samt deres patienter og i øvrigt at hjælpe institutionen på bedste måde med at bibeholde venskabet og udvikle det gennem forskellige arrangementer og aktiviteter i Danmark, såsom ugentlige klubmøder (Mandagsklubben), fester, forskellige ture og andre aktiviteter.

Alle med interesse for foreningen, kan optages som medlem.

www.montebellovennerne.dk



Køkkenchefen

Montebellos køkkenpersonale

Pepe er køkkenchef på Montebello

Alting klapper: God, sund og hjemmelavet Middelhavsdiæt baseret på moderne ekspertrådgivning inden for ernæring, opdækning, afrydning, opvask, effektive og rene omgivelser, ... hvem er egentligt den person, vi så sjældent ser her på Montebello og, som gør den ambitiøse kostplan til virkelighed?

En 19-årig dreng fra Malaga

Vi skal cirka 35 år tilbage i tiden. En ung dreng fra Malaga tager til Torremolinos, hvor han har fået arbejde i køkkenet på et af datidens store hoteller. Drengen hedder José Arias og bliver som alle "José'er" kaldt for Pepe. Den 19-årige Pepe står nu over for den arbejdsplads, der skal danne rammerne om resten af hans karriere.

Men ikke nok med det, for snart finder han også sit livs kærlighed og stifter familie i en lille bjerglandsby.

Pepe tager til en lille landsby ved navn Benalmádena Pueblo, hvor han har fået tilbudt job i køkkenet i en nybygget dansk institution. Det er en vidunderlig

landsby med små hvidkalkede huse og en smuk panoramaudsigt over Benalmádenas kyst.

Institutionen er ved at være færdigbygget, og Pepe deltager med de sidste detaljer af byggeriet. Institutionen Montebello står nu færdig. Med sin panoramaudsigt over Middelhavet er det smukt beliggende nær udkanten af Benalmádenas landsbyerne omringet bjerge og grønne arealer.

”Jeg er glad, når jeg kommer på arbejde hver morgen,”

Lodtrækning om bolig

Det rolige liv i landsbyen tiltaler Pepe, og snart bliver han gift med Isabel, som er født og opvokset i byen, og sammen med et vennepar køber de en grund i udkanten af landsbyen, hvor de bygger deres hus. Via lodtrækning bestemmer de to par, hvem der skal bo på hhv. over- og underetagen.

Paso doble i Danmark

Pepe befinder sig godt i hans arbejde på Montebello. I 1998 bliver han udnævnt til køkkenchef, og i 1999 fejrer Pepe 25-års jubilæum. Montebello har denne anledning inviteret ham og Isabel til Danmark. Det er ægteparrets første tur til det nordiske land, hvortil Pepe gennem så lang tid har haft så nære bånd.

Det spanske ægtepar ankommer til Danmark og modtages af områdets borgmester. Ceremonien foregår i kommunehusets lokaler, hvor hospitalspersonale fra hele regionen deltager. Efter middagen er der dans, og Pepe og Isabel "inviteres" til at indlede dansen med en spansk paso doble.

Pepe byder mig på danske småkager og skænker kaffe op. Vi sidder i Montebellos konferencelokale. Med et smil på læben har Pepe ført mig gennem Montebellos fødsel og hele hans arbejdsliv på institutionen.



Pepe er glad for at være på Montebello

Tilbage til nutiden

Efter en slurk kaffe tager Pepe mig videre ind i nutidens Montebello. Der er sket meget gennem årene, forklarer han. I dag har institutionen et godt stabilt fokus på patientens genoptræning.

Foruden Pepe, består Montebellos køkken af fire kokke samt fire personer i afdelingen for servicering, rengøring og vedligehold. Alle er de spaniere og har arbejdet i længere tid på Montebello. De har stor interesse i patienternes ve og vel og har taget engelskursus for at bedre at kunne kommunikere med patienterne. Og stolt fastslår Pepe, at de kun sjældent må ty til assistance for oversættelse.

En lang og glad hverdag

Jeg er glad, når jeg kommer på arbejde hver morgen, for jeg holder af det, siger Pepe. For køkkenpersonalet starter hverdagen kl. 7.00, hvor den første kok starter med klargøring af morgenmaden. Herefter kommer serveringspersonalet, og sørger for at morgenmaden står klart kl. 8.20. Pepe møder kl. 8.00. Han forbereder salaterne til frokost, som skal stå på bordet kl. 13.20. Herefter påbegyndes forberedelserne til aftensmaden, som serveres kl. 18.50. Den vagthavende kok står nu for forberedelserne til efterfølgende dag, inden han forlader køkkenet kl. 21.00.

Baseret på ekspertviden

Montebello er meget fokuseret på ernæring og Pepe har to ernæringseksperter til rådighed - en optimal kombination, der udmunder i sund og velsmagende Middelhavskost baseret på moderne viden og teknikker.

Pepe varetager indkøb samt den daglige kontakt til leverandørerne og overordnet for kosten på Montebello er, at den er sund og hjemmelavet.

Udover samarbejdet med ernæringseksperterne tager Pepe nu ofte til Danmark for konstant at være på front med udviklingen inden for sektoren.

På rundtur i Montebellos køkkenlandskab Vi forlader konferencelokalet, og Pepe tager mig nu på rundvisning i Montebellos køkkenafdeling. Hygiejnen er tydeligvis af i orden. En af Pepes medarbejdere er i fuld færd med at forberede frokosten, som i dag

består af "Crema de Tomate" med tomater fra et lokalt jordbrug. Mmm!... Pepe løfter låget på en af gryderne, og en dejlig duft af "Carne de Magro Estofado a la Andaluza" vækker min appetit. Og kødet køber vi i hele stykker og skærer det selv ud. Så få procesbehandlede produkter, som muligt, understreger Pepe.

Pepe viser mig fryserummene og forklarer mig noget om fryseteknik og frysekæder, som jeg vidst ikke helt forstår. Men jeg forstår udmærket, hvor lækkert deres hjemmelavede rugbrød tager sig ud, og de bliver udarbejdet i 3 forskellige varianter.

Efter de sidste sanseindtryk takker jeg Pepe for den sanserejse gennem Montebellos og Pepes liv og går med forstærket appetit til min egen kedelige leverpostejsmadder, som nok ikke blive godtaget i Montebellos køkken.



morgenmad 8:20
frokost 13:20
middag 18:50



Fritiden på Montebello

Fritidsfaciliteter på Montebello

Bibliotek

Der er indrettet et lille bibliotek på Montebello i internetcaféen, hvor du kan låne bøger.

Internet

Du har adgang til internettet på Montebello i internetcaféen, hvor der er 2 computere til rådighed. Der er endvidere trådløst internet (WiFi) i receptionsområdet, og du har mulighed for at ringe via SKYPE. Der findes også en internet-café lige overfor Montebellos område ved supermarkedet.

Køkken uden for spisetider

Du har adgang til at lave kaffe i et lille tekøkken indrettet i internetcaféen. Der er også køleskab og en mikrobølgeovn. Har du særlige behov i forhold til din diæt, kan du frit anvende dette køkken. Der er dog ingen kogeplader.

Petanque

Petanquekugler kan du låne i receptionen, og Montebello har endvidere klaver og guitar.

Selvtræning

I samarbejde med din terapeut får du udarbejdet et personligt træningsprogram. Du kan således supplere den behandling, som du deltager i med selvtræning. Du kan også træne om lørdagen og søndagen. Du skal holde mindst én hviledag om ugen. Der er ophængt plancher med åbningstider på træningsfaciliteterne i receptionsområdet samt i træningscenteret.

Træningsbassinet

I perioden maj til oktober benyttes bassinet til behandling og må ikke benyttes rekreativt, i behandlingstiden fra kl. 9.15 til kl. 18.00. Du kan anvende bassinet frem til kl. 21.00, hvis du laver aftale med 3 andre patienter om at være i nærheden. Du må aldrig bade alene, og du må ikke foretage hovedspring i bassinet.

Pårørende må ikke anvende eller opholde sig ved bassinet. Hvis du har åbne sår, urininkontinens (besvær med at holde på vandet) eller infektioner, må du ikke bruge bassinet. Du får udleveret bassinregler, når du ankommer og skal følge disse instruktioner.

Tøjvask

Du er velkommen til at benytte Montebellos vaskemaskine til dit private tøj. Poletter kan købes i receptionen for 4 €. Du skal bestille tid på listen i vaskerummet. Der er også strygebræt og strygejern.

TV

Det er muligt at se dansk og udenlandsk TV i dagligstuen ved receptionen og i pejsestuen. Der opsættes et nyhedsbrev hver dag i receptionen.

Telefon

Hvis du ønsker at ringe ud af huset er der en telefonboks ved receptionen, som du kan bruge. Hvis venner og familie ønsker at ringe til dig på værelset, skal de gøre følgende:

ringe 0034 95 256 9030 og vente til at blive betjent af Montebellos personale, som først taler på spansk og derefter på dansk.

Mens der tales, skal dit værelsesnummer indtastes med et nul foran. Til værelserne nr. 9 og nedad, skal man dog taste to nulle foran værelsesnummeret f. eks. 009.

Hvis du har mobiltelefon, så vær opmærksom på at din telefon er tilsluttet udlandstelefon, hvis ikke skal du henvende dig til dit telefonselskab.

Lokalområdet

Størst mulig aktivitet aktivitet

Montebellos mål for genoptræningspatienter er blandt andet at hjælpe til størst mulig aktivitet. En svær øvelse for patienten kan foregå overalt på Montebellos område, men det kan også være en vandretur i det kuperede terræn.

Ture i området

Som indlagt må du gerne forlade institutionens område. I receptionen kan du blandt andet søge oplysninger om seværdigheder i omegnen. Vores el kørestole må dog ikke anvendes udenfor Montebello område. I receptionen kan du også finde oplysninger om transport, hvis det skulle blive nødvendigt. Her kan du få udleveret bus- og togtider og bestille en taxa. Alle udflugter er på eget ansvar.

Banker

Bankerne har åbent mandag til fredag mellem kl.8:30 og 14:15. Der findes hæveautomater i landsbyen, hvor du kan hæve penge med Visa kort og lign. Du kan ikke benytte Dankort uden Visa i Spanien.

” gudstjeneste hver søndag kl. 11:00 ”

Indkøb

Supermarkedet overfor Montebello er åbent mandag til lørdag fra kl. 9:00 til kl. 21:00. Øvrige forretninger i landsbyen har normalt middagslukket mellem kl.13:30 og kl.17:30. Om søndagen er supermarkedet åbent til kl. 15.00 i sommerperioden. Lokalområdet

Magrethekirken

Der afholdes dansk gudstjeneste hver søndag kl.11:00:

Margrethekirken
v/pastor Karsten Erbs
Avenida de Dinamarca 2, Las Lagunas
E-29649 Mijas Costa
Telefon: +(34) 952 58 74 81
E-Mail: margrethekirken@terra.es

Anonyme alkoholikere holder møde en gang om ugen i Margrethekirken. Mere info bladet "Den Danske Kirke" eller:

www.margrethekirken.com

Panoramaudsigt fra kirkepladsen i Benalmádena Pueblo





Lisbeth Mogensen

Intensiv genoptræning – hvilken effekt har det?

Om intensiv genoptræning har nogen virkning? "Ja, naturligvis!", er nok de flestes svar på det spørgsmål. Dog findes der lidelser, som også synes at drage åbenlys gavn af genoptræningen, men som endnu kun har meget begrænset dokumentation herfor. Det vil Montebello nu arbejde sig ind på med omfattende og ambitiøs undersøgelse.

Forskellen i patienternes helbred fra deres ankomst til Montebello og til deres afrejse er tydelig. Og det er ikke bare for patienterne selv og for Montebellos personale.

Også de lokale beboere i landsbyen Benalmádena, hvor Montebello ligger, bemærker patienternes signifikante forbedring i løbet af indlæggelsesperioden.

Således fortæller nogle af landsbyens butiksindehavere, hvordan patienterne de første dage døjer med bare at træde over dørtrinnet til forretningen og, hvordan de den sidste dag bevæger sig langt lettere til fods. Sågar fortæller Brenda (se artikel, om Brenda), hvordan hun har været ude for at måtte løbe efter nogle af patienterne, når de efter de tre ugers behandling er gået fra deres gangstænger, som de har glemt i forretningen.

Nu vil Montebello med denne ny undersøgelse opnå faglig dokumentation for at denne positive effekt også gælder patienter med lidelsen Morbus Bechterew.

Morbus Bechterew

Montebello foretager undersøgelsen på to grupper af patienter, som begge har lidelsen Morbus Bechterew. Bechterew er en kronisk gigtsygdom, og forekommer hos cirka 0,2 – 0,9 % af den vesteuropæiske befolkning med en øget hyppighed hos mænd.

”**Morbus Bechterew går også under betegnelsen rygsøjlegigt,**”

Morbus Bechterew går også under betegnelsen rygsøjlegigt eller på latin spondylitis ankylopoietica. Sygdommen angriber først og fremmest

ryggen og leddene mellem korsben og hofteben. Morbus Bechterew skyldes en form for betændelse, kaldet inflammation, der dog ikke forårsages af bakterier. Inflammationen fører typisk til, at leddene forkalker.

Tilbagevendende smerter og stivhed i lænd, ryg og nakke er almindeligt for patienter med Morbus Bechterew. Smerterne og stivheden er som regel værst om morgenen. Mennesker med Bechterew vil have tendens til en foroverbøjet holdning.

Daglige øvelser er vigtigt

Kun få ikke-farmakologisk undersøgelser, som den Montebello er i færd med, er udarbejdet på behandling af Bechterew. I litteraturen findes dog en generel enighed om, at information og instruktion i udførelse af daglige øvelser er vigtige aspekter i behandlingen af Bechterew.

Endvidere fremgår det, at bassinterapi har en positiv effekt på denne gruppe patienter.

Montebello modtager årligt cirka 30 patienter med Bechterew til indlæggelse. Her målrettes den terapeutiske træning mod at øge den spinale mobilitet samt nedsættelse af funktionstab.

Effektmåling – intet nyt

Effektmåling er intet nyt på Montebello. Institution fører konsekvent måling på samtlige patienter, hvilket først og fremmest er et vigtigt terapeutisk redskab, der belyser behandlingseffekten og bidrager til at kunne målrette træningen for den enkelte patient. Samtidig er det en god motivationsfaktor for patienterne, som konkurrerer med sig selv om hele tiden at "score flere point" i næste test i forhold til forrige. Endvidere anvendes målingerne som dokumentation for effekten af indlæggelse på Montebello.

Et ambitiøst projekt

Torben Jørgensen fra Gigtforeningen For Morbus Bechterew har interviewet, Lisbeth Mogensen, der leder undersøgelsen for Montebello. Her forklarer Lisbeth Mogensen om projektet:

Formålet med denne undersøgelse er at finde frem til, hvorledes intensiv og meget målrettet træning af patienter med Bechterew har en effekt seks måneder efter træningen.

Undersøgelsens periode forløber fra oktober 2008 til maj 2009. Træningsperioden foregik i oktober 2008, hvor 14 bechterewpatienter kom til Montebello. Denne patientgruppe kaldes interventionsgruppen og bliver løbende målt. Samtidig bliver en kontrolgruppe af mennesker med Bechterew i Danmark udsat for de samme målinger.

Patientgruppen er ligeligt fordelt mellem mænd og kvinder. I kontrolgruppen er antallet det samme og aldersfordeling er acceptabel i forskningsøjemed. Derfor er udgangspunktet for sammenligning af de to grupper, det bedste vi har kunnet opnå.

Gennem litteratursøgning er der fundet resultater af andre undersøgelser, der har undersøgt delelementer af det vi nu vil. Blandt andet konkluderer nogle undersøgelser, at bassintræning i nogle henseender har en gavnlig effekt, dog i en begrænset periode. Det vil gerne vil, er at undersøge et

mere omfattende træningskoncept, hvor der både trænes på land og i bassin. Deltagerne har trænet dagligt med meget specifikke øvelser især med henblik på bevægelighed. Herudover er dette blevet kombineret med træning i træningsmaskiner samt med mere konditionsprægede øvelser. Målet er at finde ud af, om tre uger med denne form for træning har effekt seks måneder efter dels på selvvurderet helbredsstatus, bevægelighed i ryggen, smerter og dagligdagsfunktioner.

” Træningsforløb som videnskabelig undersøgelse, ”

Træningsforløbet blev tilrettelagt som en egentlig videnskabelig undersøgelse, idet deltagerne blev målt ved ankomst og afrejse fra Montebello. Herudover udfyldte deltagerne skemaer omkring dagligdagsfunktioner, og det der kaldes "Global score." Metoden til disse specifikke målinger er valideret og går under navnet Bath indekser eller BAS måleskemaer, som vil være kendt for de fleste Bechterew'ere. Sideløbende bliver kontrolgruppen i Danmark udsat for de samme målinger.

Efter udskrivelse fra Montebello er deltagerne i interventionsgruppen blevet opfordret til at fortsætte træning, efter deres hjemkomst. De har fået udleveret et øvelsesprogram, og øvelserne efter tre uger burde sidde mere eller mindre på ryggraden, så udgangspunktet for selvtræning er optimal. De har selvfølgelig bare skulle genoptage den træning, de gennemgik på Montebello. De har ligeledes fået udleveret et skema til at teste deres bevægelighed selv, da dette kan være en metode til at holde motivationen til træning ved lige.

Kontrolgruppen er kendetegnet ved kun at udføre den motion og træning, de plejer, nogle gange om ugen i en periode over et halvt års tid. Til marts 2009 bliver både deltagerne i behandlingsgruppen og kontrolgruppen testet på samme tidspunkt, af den samme terapeut som ved første måling.

Personerne bag projektet er, som nævnt, Lisbeth Mogensen. Hun startede som ledende fysioterapeut på Montebello og er nu daglig leder af institutionen. Lisbeth har sammen med Jens Ole Rasmussen og Eva Prieto stået for udformningen af projektet, og forestår nu også med udførelsen.

Forventninger til undersøgelsen

Til spørgsmålet om, hvad Montebellos forventninger er til undersøgelsen, svarer Lisbeth Mogensen, at man jo altid skal passe på med at have en forudfattet mening om resultaterne i et forskningsprojekt. Vi effektmåler jo allerede på de Bechterewspatienter, vi modtager, og vi ser stort set altid en øget bevægelighed og bedre funktionsniveau end på indlæggelsestidspunktet. Det spændende bliver, om effekten af denne træning også er at genfinde, når vi tester de samme deltagere seks måneder efter indlæggelsen.

Undersøgelsen vil vise, om der er en signifikant forskel på, om man har trænet intensivt i tre uger – med efterfølgende vedligeholdelse via selvtræning og den træning man normalt går til – eller ikke. Hvis det viser sig, at der er en forskel til fordel for tre ugers specifik træning, vil det da helt klart give mennesker med Bechterew et argument for at få bevilliget intensiv træning, og for os behandlere et argument for, at en aktiv træning – også selvtræning – med de rigtige øvelser og træningsformer, har en gunstig effekt.

Lisbeth Mogensen pointerer, at denne undersøgelse har en vigtig ubekendt faktor, nemlig det varme klima i Sydspanien. Dette må nødvendigvis inddrages i vurderingen af resultaterne, når databehandlingen til sommer er færdig. Det man nemlig godt kan formode er, at varmen kan spille en rolle omkring smerter og funktion. Det er jo svært at vurdere varmens indflydelse på testresultaterne, så i virkeligheden skulle kontrolgruppen være indlogeret på et hotel på kysten, så de gik i sammen varme omgivelser, som træningsgruppen.

Publicering af resultat

Montebello forventer sidst på sommeren at publicere en artikel om undersøgelsens endelige resultater. Som Lisbeth Mogensen nævner det, er det jo ofte sådan med forskningsresultater, at kun de positive undersøgelsesresultater offentliggøres. Hun er af den mening, at det er lige så vigtigt at formidle en behandlings begrænsninger eller manglende effekt, således at behandlingen kun gives, hvis den har en effekt.

Denne artikel er udarbejdet bl.a. ved hjælp af tekst fra Torben Jørgensen fra Gigtforeningen For Morbus Bechterew. www.bechterew.dk

Følg med i projektet på www.sundhed-spanien.dk



1
Alt i gaver
og hjemmelavede artikler

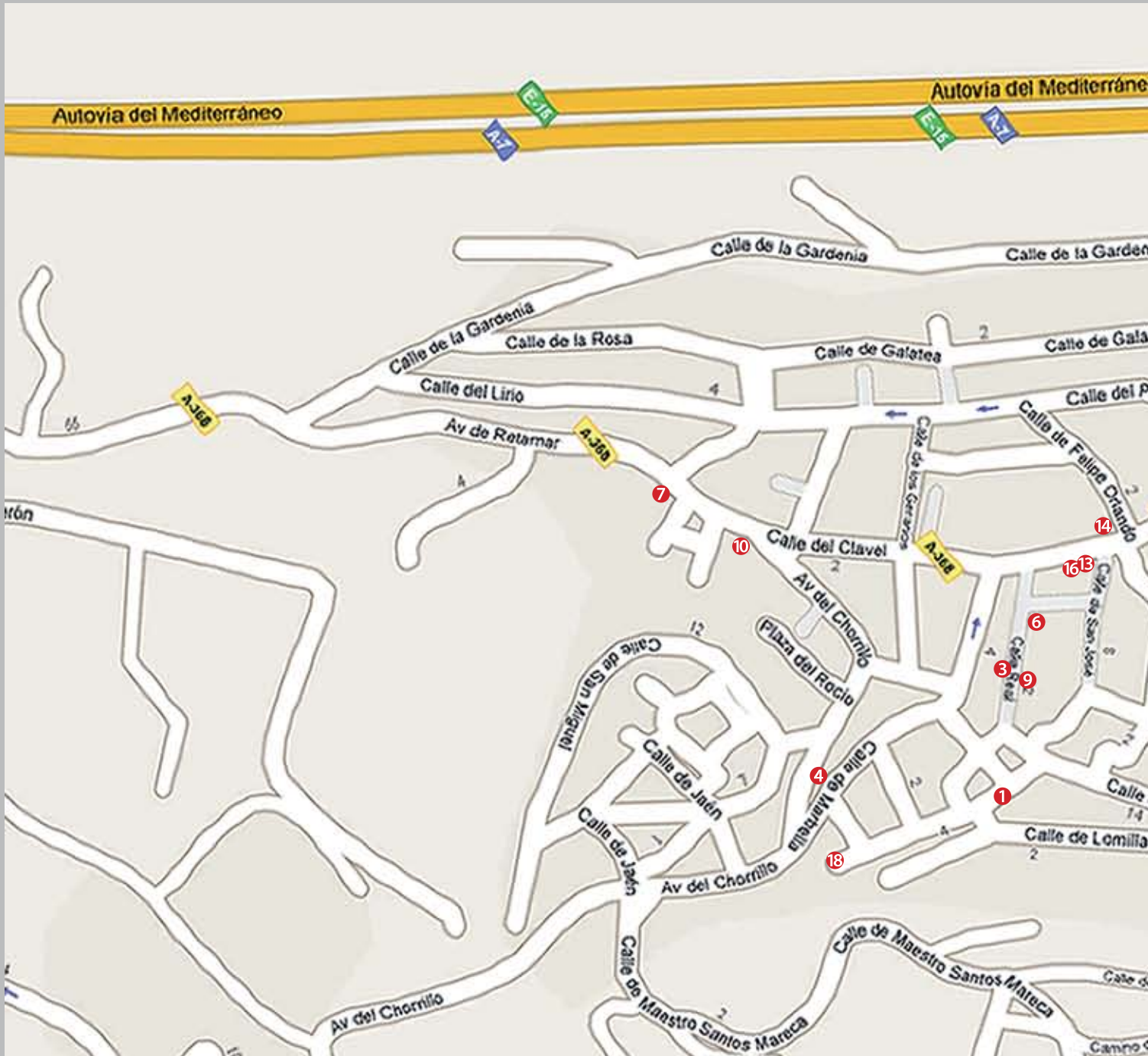


2 **Cafe CORAL**

Hyggelig bar og
fortovscafe
-kom og hils på José



3
Alt i cigaretter, tobak, frimærker,
papirartikler, slik, etc.



7 **Brit-Bits**
-Britisk supermarked
med nordiske varer...



8 **El Mirador de Benalmádena**
-nyd kaffen og det friske brød på
panoramaterassen



9 **FAILTE**
Irsk bar
med masser af
atmosfære

4

JR'S
Mark & Dee

Calle Orosio, 32 Benalmádena Pueblo
28916 Málaga Tel. 952 988 121

Velkommen hos Mark & Dee Bar/Restaurant og Hyggelig terrasse



5

La Taperia
Ægte spansk tapasbar



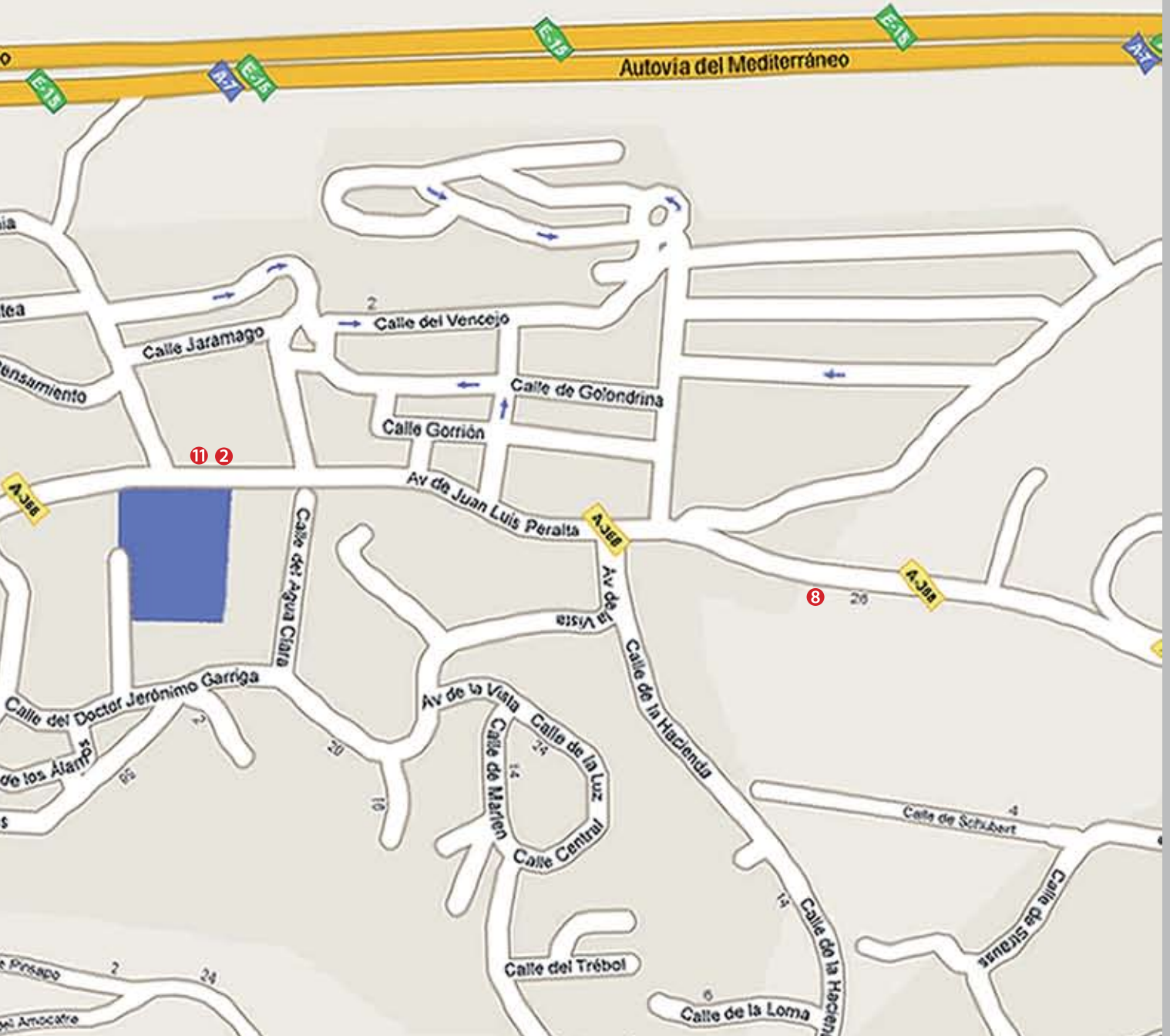
6

Casa Manolo
PESCADOS, MARISCOS Y CARNES

Real, 14
Benalmádena - Pueblo
Tel. 952 44 89 23



Dansk menukort, udeservering på "palme-pladsen"



10

RESTAURANT

Sopranos

gør din middag til en oplevelse

C/. Ronda 15
Tlf. 610 036 682

11

KIOSK, BOG- og PAPIRHANDEL

C. LARA
Diego Jaen Lara
Luis Peralta 47
952 56 82 23



7

Brit Bits
Supermarket/Supermercado

BRIT BITS
YOUR ONE-STOP SHOP FOR ENGLISH PRODUCTS

Britisk supermarked med nordiske varer...





Costa del Sol og klimaet

Benalmádena ligger på Costa del Sol i Sydspanien

Over 160 kilometer kystlinje der overvejende består af strand og et dejligt klima året rundt har gjort Costa del Sol til et yndet rejsemål.

Mange hoteller og restauranter ligger direkte ned til stranden. Der er også mere uforstyrrede strande hvor du kan ligge helt i fred. Området byder på alt fra pulserende kystbyer til små bjerglandsbyer.

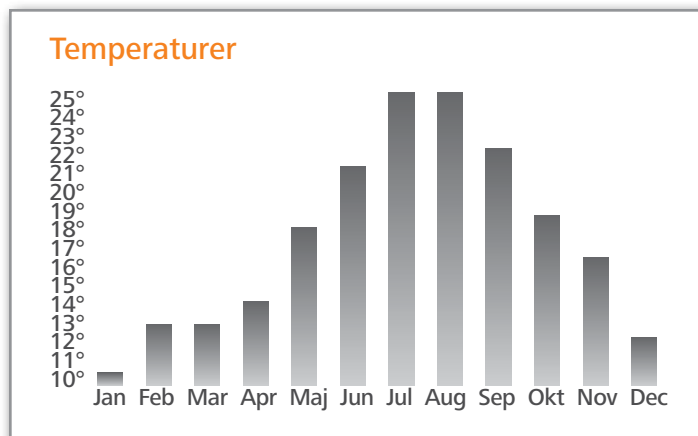
Mange kendisser slår deres folder på i Marbellas "high society".

Klima

Vinteren på Costa del Sol byder på masser af solskin, milde vinde og acceptable temperaturer om eftermiddagen.

Forårmånederne byder på spredte byger, som afløses af den varme og tørre sommer.

Fra marts bliver pålandsvindene mere hyppige, og hen over sommeren tager de til. I sensommeren, og i meget af september, kan luftfugtigheden blive meget høj. Oktober og november har mange flotte og helt klare dage.



Pigen på torvet

Arabisk mystik omkring "La Niña de Benalmádena"

Hun er blevet hele Benalmádenas vartegn. Hun er på kommunens brevpapir, er gengivet på utallige postkort, beskrives side om side med Málagas kendte monumenter, er indprentet i fliser – hun er overalt i Benalmádena

Mest af alt er hun lige midt på torvet i landsbyen. Her blev hun født i 1968.

Historien starter for over 800 år siden, dengang Andalusien var hjemland for maurerne. Navnet Benalmádena er arabisk og betyder søn af minerne.

Der var nemlig to miner i Benalmádena – en mine af mineraler og en anden med vand.

Nogle af landsbyens beboere fortæller, at minen med mineraler aldrig er blevet fundet efter, at maurerne forlod Benalmádena. Historien forlyder, at man sidenhen i Benalmádena har haft en ekspedition af en lille gruppe arabere, som havde til formål at finde minen med mineralerne.

Oppe i bjergkæden nord om landsbyen skulle man kunne se nogle lyse linjer, der efter signe markerer området, hvor minen skulle befinde sig. Men ingen har nogensinde fundet minen.

I 1968 vinder Benalmádena Pueblo prisen som den smukkeste landsby i Andalusien. Byens borgmester bestiller et mindesmærke for begivenheden. En af tidens kendte kunstnere, Jaime Pimentel

fra Málaga, får jobbet. Han skal skabe et monument, der gengiver tre egenskaber: Skønhed, mineral og vand. Skønhed som landsbyen står for, samt mineral og vand, som lægger baggrund for byens navn. Den unge, smukke pige gengiver således landsbyens skønhed og mineralet gengives via skulpturens materialer. Som det kan ses tilbyder pigen vand.

Med tiden er hun blevet Benalmádenas vartegn og sætter du dig og nyder en middag på en af restauranterne rundt om torvet, vil du kunne studere hende i ro og mag under appelsintræerne.

Sundhed takker Brenda for bidrag til denne artikel





Brenda

- udlænding i en sydspansk bjerglandsby

Dybt inde i Aladins hule og med sigøjnere til hest besøger vi Brenda fra Yorkshire... eller rettere fra torvet i Benalmádena. Hun fortæller om, hvordan det er at leve som udlænding i Benalmádena Pueblo

Det er som at træde ind i Aladins Hule. Og faktisk var det som udgangspunkt tanken, at det skulle være navnet på denne forretning, fortæller Brenda. Men der fandtes allerede en anden forretning med samme navn. Glitrende guld og sølv hænger ned fra vægge og loft, guld-, sølv-, og træfigurer kigger ud mellem smykkerne og alle de andre pyntegenstande, der udsmykker hulen.

Gifts & Crafts

Vi befinder os dybt inde i butikken "Gifts & Crafts" - nærmere bestemt i den forretning, der titter ud mellem appelsintræerne på landsbytorvet. Brenda fortæller sin livshistorie og sin beretning om, hvordan det er at falde til i en lille, andalusisk bjerglandsby fjernt fra sin hjemland. Jeg taler med den engelske udgave af andalusisk

accent, griner Brenda. Jeg er nemlig fra Yorkshire i England.

Her taler vi med en meget stærk accent, som vel kan sammenlignes med andalusiske i forhold højspansk. Det er en mishandlet accent, hvor ordene ændres og afkortes nærmest efter behag, forklarer hun.

Utrolig forskel

Lige siden Montebellos blev etableret i 70'erne, har jeg haft venner og bekendte blandt institutionens patienter. Specielt er det sjovt at sammenligne patienterne fra når de kommer til de rejser. Det er utroligt at se forskellen. Den første kommer de humpende ind over dørtrinnet, og den sidste dag, hvor de kommer meget lettere til fods.

Brenda fortæller med et stort smil, hvordan hun nogle gange har måtte løbe efter patienterne, efter de har glemt deres gangstænger i forretningen

– så er der da noget ved genoptræning, tilføjer hun smilende.

Ikke en let start i Spanien

I 1983 kom jeg for første gang til Spanien, som jeg længe havde interesseret mig for. Jeg arbejdede som aupair-pige hos en spansk familie og fandt snart ud af, at jeg befinder mig godt i landet og valgte derfor at blive. I starten af opholdet skabte jeg mig en hverdag via diverse jobs som baby sitting, bartender og tjener.

Senere fik jeg kombineret hobby med arbejde, da jeg stod for salg af udflugter til hest. Hestene ejedes af nogle lokale sigøjnere, og udflugterne solgtes til turister. Et sjovt men hårdt arbejde til meget få penge. Jeg fortsatte inden for udflugtsbranchen, hvor jeg kunne kombinere mit tillærte spanske med mit modersmål engelsk.

I 1993 mødte jeg min engelske mand og 5 år senere åbnede vi sammen forretningen Gifts & Crafts. Vi både bor og arbejde i denne ejendom på "appelsinpladsen" – helt i spansk landsbystil har vi vores bolig på første etage og forretningen i stueetagen.

Iblandt rejser jeg hjem til England for at besøge min kusine, og jeg må indrømme, at det faktisk er rigtigt rart ikke at være udlænding. Dog føler jeg mig for godt tilpas i de spanske omgivelser til at flytte tilbage til England.

Realiserede min drøm

Jeg har vel altid haft lidt af en eventyrer i mig, smiler Brenda skævt. I januar sidste år besluttede jeg mig for at gøre alvor af en af mine drømme. For at matche pengepungen og tiden tog jeg til naboegnen Cádiz.

Her opholdt jeg mig en måned i en hestestald - i bogstaveligste forstand.



Et kig ind i Brendas butik

Jeg boede i et lille anneks til stalden med bad og køkken, som deltes med de øvrige beboere på dette "hestehospice".

I en måned red vi hver dag på de smukkeste heste på de smukkeste hvide sandstrande, erindrer Brenda. Så var det lige meget med at vi boede i en stald med delt bad, toilet og køkken.

MUSEO DE ARTE PRECOLOMBINO
Felipe ORLANDO

AYUNTAMIENTO BENALMADENA

ENTRADA GRATUITA
FREE ENTRANCE

Avda. Juan Luis Peralta, 49 | Benalmádena Pueblo | 29039 Málaga
Tel. 952 448 593 | museo@benalmadena.com



BAR MESON PEPE

-på Kirkepladsen.

Pepe og hans danske kone byder velkommen i den gamle landsbyskole indrettet som hyggelig restaurant med terrasse og fortovscafe

18



Far og søn byder velkommen

Landsbyprofilen

Pepe og de gamle dage i Benalmádena Pueblo

Skolen der styrter i grus, landsbyvognen der skubbes op ad bakken, arabernes mur, 4 pige- og drengeskoler...

Her fortæller indehaveren af Mesón Pepe, hvordan livet var i gamle dage i landsbyen.

Og måske vil du finde ud af, at du allerede har været inde i en landsbyens gamle skoler...

Jeg træder ind i en lille stengrotte eller hytte. Ja, jeg ved faktisk ikke helt, hvordan jeg skal betegne det, andet end som et hyggeligt landsbyhus i autentisk, andalusisk stil. Hvidkalkede vægge udsmykket med andalusiske guitarer, malerier, vinflasker, rustikke træmøbler og træbjælker. Den sødlige duft af pejsbrænde gør det hele endnu mere stemningsfyldt. Pepe har budt velkommen i hans restaurant Mesón Pepe.

Pepe er født og opvokset i Benalmádena Pueblo. Han fortæller, at vi lige nu sidder i den gamle landsbyskole. Han peger hen over hovedet på mig: Derovre stod vores bord. Pepes fortælling bliver med ét meget livlig:

4 landsbyskoler

Pepe fortæller, at der i 1950'erne er hele fire skoler i landsbyen. De offentlige skoler for de yngste børn ligger på hjørnet af kirkepladsen og, overfor ligger den private landsbyskole, hvor Pepe er elev. Undervisningen i det lille skolehus foregår rundt om et stort bord, hvor alle børnene sidder sammen med skolens lærerinde, forklarer Pepe. De ældre børn deles op mellem piger og drenge i to forskellige skoler. Det går ikke, at have drengene sammen med pigerne, fortæller Pepe.

Drengeskolen ligger på hjørnet af pladsen med pigen (hvor restauranten La Niña ligger i dag). Pigernes skole ligger op ad gaden på vej op til kirkepladsen (i den bygning, der i dag huser Restaurant La Fonda).

Landbrug

Her i 1950'erne er Benalmádena Pueblos landbrug et af de mest eftertragtede i Spanien. Det er byens batater (ikke at forveksle med kartofler), der er specielt gode.

Batater

Landsbyen lever af at dyrke batater. Batatens stængler er meget eftertragtet og sælges primært til Sevilla. Landsbyens anden store handelsvare er palmeblade, som anvendes til at producere snor og torv.

Den interne handel i Benalmádena Pueblo foregår via byttehandel. Madvarerne handles i et lokale. Ejeren indhenter varerne til landsbyens daglige forbrug og indbyggerne bytter med batater og andre goder.

De lange sommeraftener foregår i de snævre gader. Mændene ligger med hovederne støttet mod dørtrinet og kroppen slængt ud på gaden. God afslapning efter en lang dag i marken.

Landsbyvogn via håndkraft

Asfalt er endnu et ukendt syn i landsbyen. Vejene er af jord. Der findes to biler i byen, og det er naturligvis landsbyens spidser, der har råd til denne luksus. Resten af befolkningen benytter sig af "landsbyvognen".

- Den offentlige skole for de små lå på hjørnet af kirkepladsen, hvor der i dag er ligger en restaurant kaldet "Muro de Benalmádena"
- "Pepes" privatskole er i dag hans restaurant og hjem "Mesón de Pepe"
- Skolen for de ældre piger var en del af det nuværende Hotel La Fonda på vejen op mod kirkepladsen.
- Skolen for de ældre drenge er den nuværende restaurant "La Niña" på appelsintorvet



Den kører mere eller mindre dagligt mod Malaga. Ingen faste køretider! Chaufføren aftaler direkte med landsbyens beboer. Og er Juan, Manolo eller Pepe ikke dukket op som aftalt, kører han hjem til dem – oftest har de nemlig bare sovet over sig og skal bare have et par bank på døren eller et rusk i lagnerne. Tilbagevejen mod landsbyen som bekendt stejl. Landsbyvognen kommer sjældent hele vejen op uden hjælp fra medpassagererne, der stiger ud for at skubbe på den tunge vogn. Det var nu sjove tider dengang, og vi holdt virkelig sammen indbyggerne imellem, erindrer Pepe.

Skolen styrter

I 1970'erne laves en udgravning i klippen, hvor kirken ligger placeret. Det får halvdelen af Pepes landsbyskole til at styrte i grus. Pepe opkøber det maskinerede skolehus og indretter stueetagen som restaurant. På første etage indretter han bolig.

Under renoveringsarbejdet i restauranten finder han ud af, at en af væggene rent faktisk er en del af Maurernes bymur, som altså går tværs gennem Pepes restaurant. Han viser mig muren – et sandt arkæologisk fund.

Jette fra Montebello

I starten af 1980'erne træffer Pepe den danske Jette. Jette har arbejdet i Danmark som fysioterapeut og får i 1982 tilbudt udstationering på Montebello. Jette og Pepe bliver gift og stifter familie. I løbet af de næste 16 år arbejder Jette som fysioterapeut på Montebello, og sammen har hun og Pepe fået deres i dag 22-årige søn José Andres Cañas Pedersen, som arbejder med sin far i restauranten.

Jette taler spansk som hvilken som helst anden indfødt borger i landsbyen, fortæller Pepe. Hendes mor er flyttet hened og bor et par huse længere nede ad gaden.

Sammen dyrker Jette og hendes mor malerkunst og er næsten dagligt til undervisning forskellige steder i området.

Billederne

Jeg glemmer helt min kaffe efter at have fulgt Pepes fortællinger. Jeg tager den sidste kølige slurk og kigger rundt i denne lille grotte.

"Kom", siger Pepe. "Nu skal jeg vise dig". Restaurantens vægge er spækket med sort/hvide billeder. Det er billeder af Benalmádena fra gamle dage. Her fortæller Pepe mig om hvert billeder, og pludselig får jeg alle motiverne til at passe ind i landsbyens gamle dage, som Pepe netop har fortalt mig om.

Hovedgaden, kirkepladsen, skolerne, den nedstyrkede skole, personerne, det store område, hvor Montebello ligger i dag og som dengang bare var et grønt område... sikke en spændende opdagelsesrejse.

Far og søn foran Mesón Pepe



Benalmádena Costa

Tivoli, delfinshow, kasino,
grønne parker og meget mere

Benalmádena er en speciel by, der egentlig består af tre selvstændige områder:

- 1 - Benalmádena Pueblo
- 2 - Arroyo de la Miel
- 3 - Benalmádena Costa

Byen ligger for foden af bjergene Sierra de Mijas og kun 15 kilometer fra Málaga lufthavn. Der er let adgang til motorvejen, som er et godt forbindelsesled til de omkringliggende byer.

Hvis man er på ferie uden bil, er der heller ingen grund til fortvivelse, der er nemlig temmelig gode forbindelser med bus og tog. Toget går hele vejen langs kysten fra Malaga til Fuengirola, og det stopper i Benalmádena hver halve time.

Benalmádena ligger så tæt på lufthavnen og offentlig transport, at det er det perfekte sted for en bilfri ferie.

Benalmádena Pueblo

Puebloen, eller landsbyen, er en typisk spansk landsby med smalle snoede gader og gamle hvide byhuse.

Du kan nemt bruge et par timer i den gamle bydel, og nyde det hyggelige kvarter. Turismen har ikke overtaget Puebloen, til trods for at stranden og mange turistattraktioner ligger inden for få kilometers afstand.

Arroyo de la Miel

Området er i de sidste år blevet til Benalmádenas centrum. I selve bymidten finder du mange små restauranter og butikker i de hyggelige gågader og på selve hovedgaden.

Midt i byen ligger

Tivoli, der for mange år siden blev startet af en dansker.

Ved Tivoli findes der også en svævebane, som fører dig direkte op på

toppen af bjerget Monte Calamorro, der er 769 meter højt. Herfra er der panoramaudsigt over hele kysten, hvor man kan se ud forbi Malaga til den ene side, og forbi Fuengirola til den anden side. Hvis ikke der er for meget vind, er der show med de opdrættede ørne og falke.

En oase midt i byen

- også for de "vilde" dyr

I Paloma Parken går dyrene frit omkring, enkelte større dyr er dog i aflukkede områder, men det virker lidt bizart at se en doven kat ligge i solen, mens høns og påfugle vader upåvirket omkring.

Parken har også mere eksotiske dyr, såsom albatroser. For de voksne er der god mulighed for at få en kop kaffe eller en kold øl på en af de to caféer i parken, mens børnene nyder legepladsen.



Puerto Marina

” Puerto Marina med arabisk arkitektur ”

Benalmádena Costa

Benalmádena Costa ligger, som navnet siger, helt nede ved kysten og strækker sig en del kilometer på begge sider af Benalmádena. Her har du de fine sandstrande med gode faciliteter og masser af solhungrende badegæster hele sommeren.

I lystbådehavnen Puerto Marina er der plads til 1000 både, og havnen er kendt for den hyggelige atmosfære samt den arabisk inspirerede arkitektur.

Der er mulighed for at dyrke alle former for vandsport: sejlskib, vandski, jetski, kano, fisketur, dykning etc.

Hvis du foretrækker ikke at få våde fødder, kan du se farlige hajer, blæksprutter og gobler i akvariet Sealife i Puerto Marina.

I Puerto Marina er der rig mulighed for at spise ude - fra indisk til mexicansk. Om aftenen forvandles havnen til et af de hotteste gå-i-byen steder på kysten.



Børn og dyr går frit i Paloma Parken



Diva's
HAIR NAILS & BEAUTY

Engelsk frisør og beauty salon med spanske priser
-Specialtilbud til Montebello-patienter
 Man. tirs. onsdag...10:00-18:00
 Tors. Fredag...10:00-19:00
 Lørdag...10:00-14:00

Avda. Juan Louis Peralta 36, local 2
 Tlf.: 952 448 450
 Mobil: 638 316 548

BAR
Vista Del Mar
 BEER CERVEZA
 952 448 776

17

Spansk tortilla

Kan det blive mere spansk?



En fremragende morgenmad, frokost, middag eller bare en snack. Den smager fantastisk, om den serveres varm, kold, eller ved stuetemperatur.

Der er ikke én 'rigtig' måde at lave den på - der diskuteres livligt om kartoflerne skal skæres i små tern eller i meget tynde skiver.

Generelt får man en mere "saftig" omelet med de tynde kartoffelskiver.

Fremgangsmåde

Rist hvidløg, løg og kartofler i rigelig olivenolie til de er næsten møre.

Pisk æggene.

Hæld løg/kartoffel-blandingen op i skålen med de piskede æg.

Hæld det hele tilbage på panden.

Når omeletten hænger sammen og er stegt på den ene side, vendes den på en tallerken eller et fladt låg og steges færdig på den anden side.

Ingredienser

2 løg
Hvidløg
4-6 kartofler
Olivenolie
7-8 æg
Salt

*God fornøjelse... spanske tapas
- det kommer med øvelsen!*

Restaurantguiden

Se restaurantguiden for Benalmádena online

Find de bedste restauranter og fortovscaféer i Benalmádena Pueblo.

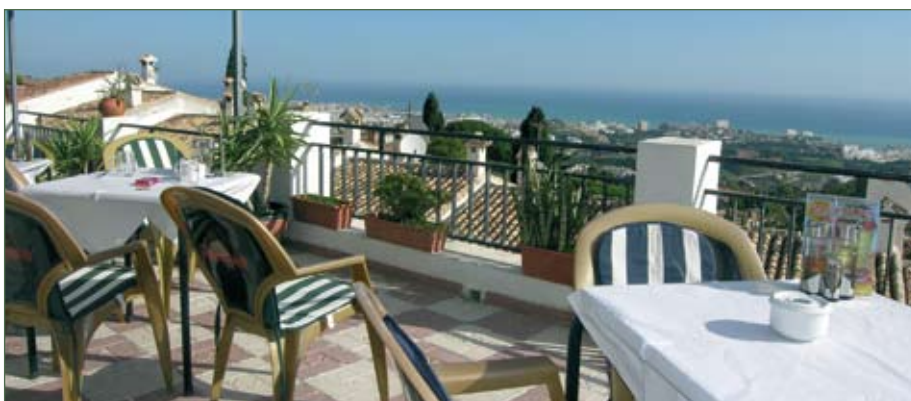
Tag et kig i Restaurantguiden. Her vil du få en liste, hvor landsbyens restauranter har fået karakter.

Du kan vælge sikkert, og gå ud på en restaurant, der har fået topkarakter.

Eller du kan våge dig ud på besøg hos den med bundkarakter for at se, om den virkelig fortjener det.

Restaurantguiden er på Sundheds hjemmeside, og den vil blive bragt løbende i de efterfølgende udgaver af Sundhed.

Du kan selv stemme på de enkelte restauranter og skrive kommentarer som andre kan få gavn af.



www.sundhed-spanien.dk

*Der er mange dejlige restauranter
i Benalmádena Pueblo*

Hotel PLAZOLETA



Lille, hyggeligt hotel i centrum af Benalmadena Pueblo, bygget i karakteristisk andalusisk stil.

De fleste værelser har udsigt til den Plaza Andalucía med palmer, bænke og springvand.

10 dobbeltværelser med terrasse eller balkon.

Alle værelser er smukt dekoreret og har eget badeværelse, telefon, satellit TV og air condition og enkelte har køkkenredskaber

Tlf: +34 952 44 81 97; Fax: +34 952 56 99 79

E-mail: plazoleta@fondahotel.com



APARTAMENTOS LA FONDA

Hotel La Fondas hyggelige lejligheder er placeret forskellige steder i Benalmadena Pueblo, fordelt over 5 bygninger tæt på hotellet. 10 studios, 20 2-vær. og 6 3-vær. lejligheder.

Alle lejligheder er udstyret med satellit-TV, air-condition, varme og telefon.

Veludstyret køkken med ovn/mikro, kaffemaskine, toaster, køkkenredskaber, service/bestik m.m.

Tlf.: +34 952 56 82 73

e-mail: lafonda@fondahotel.com

Web: www.fondahotel.com



Fuengirola

Småbyatmosfære og turisme

Trods beliggenheden ved en af Middelhavets absolut mest berømte kyststrækninger, Costa del Sol, har Fuengirola formået at bevare meget af sin oprindelige småbysatmosfære.

Her nydes livet og dagen tages som den kommer. Man soler sig og bader, går en golfrunde, spiller tennis eller proviaterer i markedshallens mylder.

Senere mødes man over en kølig forfriskning eller en café solo på en af Fuengirolas mange fortovscaféer.

Den indbydende strandpromenade strækker sig intet mindre end syv kilometer langs Fuengirolas gyldne sandstrande og forbi lystbådehavnen, hvor der også ligger et lille Tivoli med forlystelser til børnene.

Det er en charmerende oplevelse at spadsere ved vandet her i skumringen, mens byen vågner af sin siesta og Middelhavets bølger ruller stille ind over stranden.

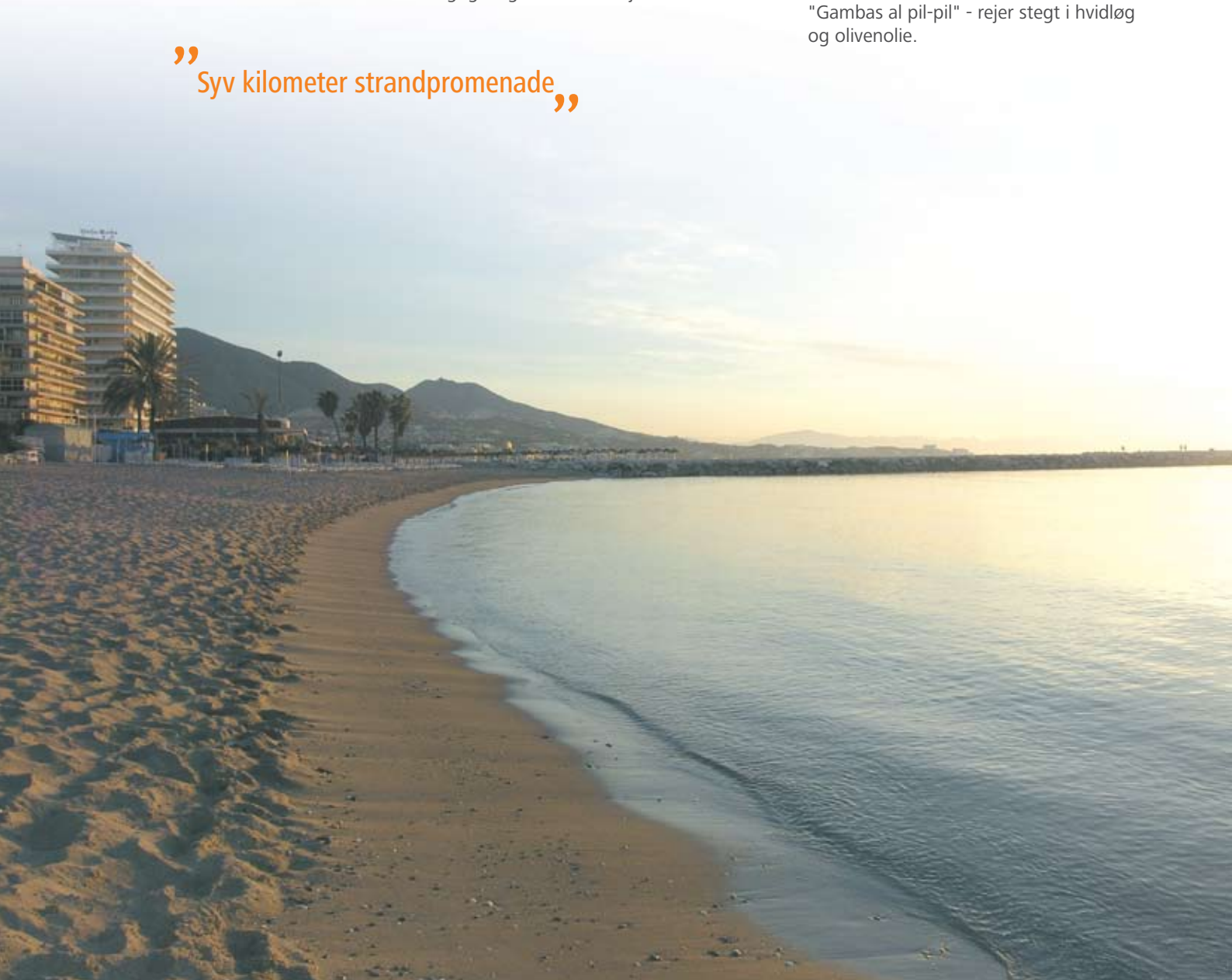
Lidt senere er det tid til at vælge aftenens restaurant. For mange er det sydspanske køkkens lækkerier en af de vigtigste grunde til at rejse hertil.



Rundkørslen i centrum af Fuengirola

De hvide og røde vine fra Rioja smager godt til fx paella, kylling i tomatsauce, grillet fisk eller skaldyrsretter som "Gambas al pil-pil" - rejer stegt i hvidløg og olivenolie.

” Syv kilometer strandpromenade ”



Har man lyst til noget mere kendt er her også et godt udbud af restauranter med internationalt køkken.

Inden aftenen rundes helt af er det skønt med endnu en kop stærk spansk kaffe eller en øl på caféen på Kirkepladsen.

Det er byens navle og en fornøjelse at sidde udenfor på pladsen og observere menneskenes færden. Mange er på vej hjemad mens andre først nu er på vej ud i Fuengirolas livlige nattelev. ■



Kirkepladsen har en blanding af tapasbarer og moderne og traditionelle spanske butikker



Kongresser, udflugter, luksusbiler, skoletransport etc.

Alt hvad du har brug for finder du her

MÁLAGA
Ctra. Guadalmar, 50
29004 Málaga
Telf: 952 23 12 00
Fax: 952 23 83 93

FUENGIROLA
Cañadon Perales, S/N
29650-Mijas Costa
Móvil: 600 59 16 96
Fax: 952 58 44 08

RONDA
Plaza Concepción
García Redondo, S/N
29400-Ronda
Telf./Fax: 952 87 54 35
Móvil: 637 78 53 47



Spansk kaffe

Solo, sombra eller nube - kært barn har mange navne

I Spanien er kaffen stærk. En "café"
- en kop kaffe - minder om espresso,
men der er selvfølgelig variationer.

Navnet og mængden varierer alt
efter forholdet mellem kaffe og mælk.
Udgangspunktet er den stærke kaffe og
sukker serveres altid ved siden af.

Nube (sky)

Den tyndeste af dem alle og farve som
en sky. Overvejende mælk med en sjat
kaffe.

Sombra (skygge)

Lidt kraftigere end nube men stadig med
mere mælk end kaffe.

Con leche (med mælk)

Halv mælk og halv kaffe.

Cortado (overklippet)

Her er koppen blevet fyldt næsten op
med kaffe men netop inden kanten nås
tilsættes en smule mælk.

Solo (Alene)

Vi kender den som espresso: lille og
stærk uden andet end kaffe.

Americano

Dette er nok den der minder mest en et
krus kaffe, som vi skænker det i Danmark
og i de andre nordlige lande. Det er en
større kop med kaffe af samme styrke,
som vi kender det fra Danmark. Sort
kaffe uden mælk.

Carajillo

Solo tilsat en anelse brandy. Oftest en
såkaldt "slave-brandi". Den gængse
undskyldning er, at det er godt for
fordøjelsen efter et solidt måltid.

Con hiello

- betyder "med is" og er en solo med
isterninger. Et forfriskende alternativ i
sommerheden.



sundhed-spanien.dk

På hjemmesiden kan du læse om andres oplevelser
- og selv skrive om dine

Alle Sundheds artikler lægges på hjemmesiden. Således kan du holde dig orienteret om Montebellos aktiviteter og tiltag også efter, at du er kommet tilbage til Danmark. Læs artiklerne og se billederne.

Skriv selv

Du kan også skrive dine egne indlæg. Her kan du fortælle om dine erfaringer med indlæggelsen på Montebello. Eller du kan bruge det som et forum, hvor du holder kontakt til de personer, som du har mødt under indlæggelsen.

Restaurant Guiden

Restaurant Guiden er en "hitliste" over restauranterne i Benalmádena Pueblo. Det er Montebellos patienter, der giver stemmer. Hvilke restauranter kunne du tænke dig at prøve? Tjek Restaurant Guiden og giv din egen stemme!

Har du forslag?

Her kan du rise og rose. Vi på Sundhed hører meget gerne dine forslag til, hvad bladet kan skrive om.

www.sundhed-spanien.dk

Andalucía Travel

Vi er det spanske rejsebureau, der har serviceret Montebello lige siden det åbnede i Benalmadena for over 30 år siden.

Vi tilbyder hermed vores services:

- Udflugter
- Hotelreservationer
- Billetter til fly, tog og båd
- Etc.

Lad os hjælpe dig!

 **Andalucía**
travel, s.a.

Telefon +34 952 383 899 E-mail: atavelutl@e-savia.net



Overraskende oase

Feriebolig til leje i Puebla Lucia, Fuengirola

Dejlige terrasser med flot udsigt. Gåafstand til alt. Frodige haver med springvand, pools og eksotiske blomster. Lokal restaurant og café på området

Lejligheden ligger højt og har dermed god udsigt over byen og de flotte haver med springvand og pools. Bjergene toner flot frem i baggrunden. Alle rum er udvendige og har masser af lys. En åbning mellem køkken og stue giver ekstra lys og mulighed for at kokken kan deltage i samtalen mens der laves mad. Der er et stort en-suite badeværelse tilhørende hoveds-oveværelset og et ekstra badeværelse i gangen.

Sovepladser

Der er fire sovepladser, hvoraf to i dobbeltseng og to i enkeltsovepladser. Der er også mulighed for en enkelt ekstra opredning i stuen.

Oasen i det livlige Fuengirola

Fuldstændig fred og ro - kun fuglesang, der blandet med rislen fra områdets andalusiske springvand. Og på samme tid står du midt i Fuengirolas livlige by og kystliv.

Området

Gåafstand til alle former for butikker, supermarkeder, banker, restauranter, caféer, etc. Tog og bus ligeledes lige uden for døren. Kun et par minutters gang til den store, brede strandpromenade og lystbådehavnen. Tre dage om ugen er der marked på Feria-pladsen og i lystbådehavnen.

Puebla Lucia

Puebla Lucia er andalusisk arkitektur hele vejen igennem. Små snoede stier tager dig igennem det frodige haveanlæg, hvor der er tre store swimmingpools og en dansk restaurant samt snack-bar.

Baggrund

Etableret omkring 1980, hvor det kun var et stort stykke jord, der skilte urbanisationen fra Middelhavet.

Træbjælkerne, der er integreret i det smukke byggeri, har oprindeligt ageret tværbjælker på togskinne fra en nedlagt toglinje. Gelænderne på mange af altanerne er oprindeligt fra en lille forladt bjerglandsby.

Fakta om boligen

- 1 stue
- 2 værelser
- 2 badeværelser
- Køkken
- 75 m² beboelse
- 5 m² terrasse
- Elevator
- Udsigt over området

www.casauna.dk



UNIOPTICA

F U E N G I R O L A



L I N D B E R G

Se kollektionen fra Lindberg - briller leveres på 3 - 5 dage

UNIOPTICA er din danske optiker lige midt i Fuengirola

Briller leveres på 3 - 5 dage, og vi har alle de store mærker

Kvalitet fra danske designere

Danske brilledesignere er blandt dem der sætter trenden i international brillemode. Firmaerne Lindberg, ProDesign og Ørgreen er kendetegnet ved lækkert design udført i titan.

Hos UNIOPTICA får du personlig service på dit eget sprog. Der er også mulighed for tilskud, for vi er godkendt af Sygeforsikringen Danmark.



Dansk design



Super Synsprøve!

Bestil tid nu til gratis synsprøve, med kontrol for grøn og grå stær på telefon 952 199 254.

Claus Bentkjær
Dansk og spansk aut. optiker

Tilbud - Succesen fortsætter!

Køb brille med progressive glas og få GRATIS solbrille

- også med progressive glas



Livet i Spanien

Costa del Sol er danskernes foretrukne feriedestination

I Spanien er der boliger for alle. Der valg mellem lejligheder og villaer i alle prisklasser. Det er muligt at få en bolig i Spanien for under en million kroner.

CASA:UNA kan hjælpe med at finde den rigtige bolig på Costa del Sol, uanset hvor det er og uanset budgettet.

CASA:UNA har det største udvalg af boliger på Costa del Sol

Byer på Costa del Sol

Der er mange byer og urbanisationer langs kysten, både øst og vest for Malaga

Vest for Malaga

Arroyo de la Miel til salg
Benahavis til salg
Benalmadena til salg
Benalmadena Costa til salg
Cabopino til salg
Calahonda til salg
Cerros del Aguila til salg
Costalita til salg
El Faro til salg
El Presidente til salg
Elviria til salg
Estepona til salg
Fuengirola til salg
Guadalmina til salg

Higuera til salg
La Cala til salg
La Capellania til salg
Los Boliches til salg
Marbella til salg
Mijas til salg
Mijas Costa til salg
Mijas Golf til salg
Miraflores til salg
New Golden Mile til salg
Nueva Andalucia til salg
Puebla Lucia til salg
Puerto Banus til salg
Puerto Marina til salg
Riviera del Sol til salg
San Pedro til salg
Sierrezuela til salg
Torreblanca til salg
Torremolinos til salg
Torremuelle til salg
Torreueva til salg
Torrequebrada til salg

Øst for Malaga

Almuñecar til salg
Competa til salg
Frigiliana til salg
La Herradura til salg
Nerja til salg
Torrox til salg
Torrox-Costa til salg

Advokat i Spanien

Danske advokat i Spanien er ofte at foretrække, når der skal bruges fx

- Advokat til testamente i Spanien
- NIE nummer

Advokat i Spanien - dansk advokat

Sprogskoler

Sprogskoler i Spanien har altid været mere populært end i Danmark pga. det kulturelle element med at bo i Spanien mens man lærer sproget

- Sprogskoler i Malaga - Spanien
- Sprogrejse til Spanien
- Sprogskole i Barcelona
- Sprogskole i Cordoba
- Spansk sprogskole

Ophold af 4 ugers varighed er at anbefale, for at få det basale på plads.

Golf i Spanien

Costa del Sol er et paradys for golfere. Der er mere end 60 golfbaner med forskellige udfordringer, så der er noget for begynderne og de mere øvede spillere.

- Golf i Spanien
- Golf service i Spanien
- Costa del Sol golfrejser

Brian Nielsen Golf arrangerer golfrejser til Spanien

