

# **Nyttig informasjon om behandlingsreisen din for ungdom med astma/atopisk eksem til Valle Marina**



**Adressen til Valle Marina  
Det Norske Helsesenter S.A.  
Valle Marina  
c/Bjørn Lyng 2  
35120 Arguineguin  
Gran Canaria**

Telefon resepsjonen: +34 928 15 02 22 / Fax: +34 928 15 01 58  
E-post: [infonorsk@vallemarina.es](mailto:infonorsk@vallemarina.es)  
Hjemmeside: [www.vallemarina.no](http://www.vallemarina.no)

**Husk å sende svarskjema til Behandlingsreiser. Det er på dette skjemaet du takker Ja eller Nei til innvilget tur og dette må sendes til oss innen svarfristen.**

**Husk å legge ved ett bilde av deg sammen med svarskjemaet.**

VING er vår reiseoperatør og kan kontaktes ved reisetekniske spørsmål. Påmelding til Ving er **kun elektronisk** og lenken til dette finner du på tilbudsbrevet fra Behandlingsreiser.

Cirka 1-2 uker før avreise vil du få tilsendt ditt reisedokument på e-post. Der står referansenummer som brukes ved selvinnsjekk, ved innsjekk i skranke vises kun pass. Du trenger ikke skrive ut reisedokumentet, men notere deg referansenummeret. Du får flybillett fra Oslo til behandlingsstedet og retur, samt eventuell tilslutningsbillett fra din nærmeste flyplass i Norge til Oslo og retur. Vi gjør oppmerksom på at tilslutningsbilletten tillater maksimum 24 timers opphold i Oslo. Hvis du ønsker lengre opphold, enten ved utreise eller retur, må du selv ordne og betale innenlandsbilletten.

**Ving Norge AS; telefon: 23 15 58 80, e-post: [helse@ving.no](mailto:helse@ving.no)**

### **Transport og evt. overnatting i Oslo**

Transport fra bosted til/fra nærmeste flyplass må du ordne selv. Hovedregelen er at du får dekket reisen din med en standardsats per kilometer, uansett hvilket transportmiddel du har brukt. For reiser over 300 kilometer dekkes utgifter tilsvarende billigste offentlige transport på strekningen, i stedet for standardsats per kilometer.

Ved tidlig flyavgang på utreisen/sen ankomst på hjemreisen kan overnatting på Strawberry bestilles. Du **må** selv bestille overnatting og betale direkte til hotellet. E-post og telefonnummer til hotellet samt priser for overnatting ser du på reiseopplysningsskjemaet til Ving. Prisen på overnattingen er inkludert transport tur/retur hotell-flyplassen og frokost. Refusjon gis i henhold til pasientreiseforskriften. Du må sende inn utfylt reiseregningsskjema på papir til Helseforetakenes senter for pasientreiser i etterkant av reisen. Det må legges ved bekreftelse på at du har vært på behandlingsreise. Dette er kopi av faktura på egenandel, kvittering for betalt egenandel og originalkvitteringer på transport og overnatting. Skjema finner du på [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) eller på ditt legekantor. Dersom du har spørsmål angående refusjon, ta kontakt med **Pasientreiser: tlf 05515**.

## **Bagasje**

EU har regler som begrenser hva man kan ha med i håndbagasjen. Din innsjekkede bagasje omfattes ikke av disse reglene.

I håndbagasjen kan du ta med deg kun små mengder med flytende væske i beholdere som har en maksimum størrelse på 100ml (1dl).

Alle beholderne må få plass i en gjennomsiktig pose som ikke rommer mer enn 1 liter. Du kan ta med væske som du trenger av medisinske eller kostholdsmessige årsaker, men du må ha med legeerklæring på engelsk. Flytende væske som kjøpes etter sikkerhetskontrollen får du ta med ombord i flyet. Dersom du etter ankomst Gardermoen skal reise videre med nytt fly i Norge må du gjennom en ny sikkerhetskontroll. Eventuell handlepose fra flyplass må da være forseglet. Den må også være utstyrt med en kvittering for at varene er kjøpt samme dag. Mer informasjon på: [www.avinor.no](http://www.avinor.no)

## **Pass/nasjonalt ID-kort**

Sjekk at passet ditt er gyldig. Hvis ikke må du kontakte nærmeste passmyndighet på hjemstedet for å få nytt pass. Har du utenlandsk pass **MÅ** du ta kontakt med ditt lands ambassade for å sjekke om visum er nødvendig. Pass eller nasjonalt ID-kort er den eneste form for identifikasjon som er gyldig i Spania.

## **Overnatting på Gardermoen**

Vings transferguider vil være behjelpelig med å møte ungdommene som kommer med tilslutningsfly og hjelper de til å finne frem til hotellet. På hotellet vil man møte personale fra Behandlingsreiser som følger gruppen ned til Valle Marina. Det serveres middag på kvelden og frokost før avreise uten kostnad.

## **Reisen fra Oslo til Gran Canaria**

Seneste frammøtetid på Gardermoen er 2 timer før avreisetidspunkt. Representanter fra Ving er tilstede på Gardermoen. Du vil få tilsendt gul «button» - ta den på slik at du blir gjenkjent av de andre i gruppa, personale fra Behandlingsreiser og representanter fra Ving. Flytiden er ca. 5,5 timer. Mat er ikke alltid inkludert i flybilletten, men kan evt. kjøpes om bord (se informasjon fra Ving). Hvis du har en vanskelig diett bør matpakke medbringes. Ved ankomst Gran Canaria må alle ta kofferten med seg gjennom tollen og ut til bussen. I ankomsthallen

blir gruppen møtt av personale fra Behandlingsreiser. Bussturen til Valle Marina tar ca 40 minutter.

### **Sykemelding, sykepenger** (hvis du jobber må du se på dette)

I henhold til folketrygdloven § 8-4 og Rundskriv § 8-9 har du rett på sykemelding for å delta på behandlingsreise. Dette må du selv ordne hos din lege. Du må krysse for at du skal oppholde deg i utlandet og legge ved tilbudsbrevet fra oss som bekrefter dette eller få legen til å skrive en erklæring som du legger ved sykemeldingen til NAV.

Sykepenger og pensjon utbetales etter samme regler som for opphold på norsk sykehus.

### **Vaksiner**

Det er ikke påbudt med vaksiner til Spania. Folkehelseinstituttet (FHI) anbefaler at alle bør være vaksinert mot difteri, stivkrampe, kikhoste og poliovaksine. Voksne som er grunnvaksinert bør ta én dose oppfriskningsvaksine mot disse sykdommene ca. hvert 10. år. FHI anbefaler også vaksine mot kusma, rødehunder og meslinger.

[www.fhi.no](http://www.fhi.no)

### **Besøk under oppholdet**

Vi anbefaler ikke at du får besøk av familie under behandlingsoppholdet. Dette fordi det er viktig at du har mulighet til å konsentrere deg om behandlingen, få tid til å være sammen med og delta i gruppeprosessen med resten av gruppa. Hvis familie allikevel velger å komme på besøk, må dette avtales med Behandlingsreisens personale på stedet på forhånd. Besøkende kan ikke delta på fellesarrangementer og utflukter. Dersom man får besøk ser vi helst at de ikke bor på Valle Marina.

### **Ved endring av helsetilstanden**

Ved tilkommet sykdom, sykehusinnleggelse eller graviditet i tiden fra innsendelse av søknaden og frem til avreise, **må** du gi beskjed til Behandlingsreiser. Det er kun lege ved Behandlingsreiser som kan avgjøre om du kan reise. Beskjed om endring er også viktig i forhold til den kollektive forsikringen. Ungdom med utfordringer/ spesielle behov og som skal til/er under utredning av PPT og BUP skal meldes til oss. Ta kontakt hvis noe av dette gjelder deg. Manglende



informasjon vedrørende endring i helsetilstand kan medføre hjemreise/utskrivelse fra behandlingsstedet på egen bekostning.

### **Ordensreglement under oppholdet**

Det henvises til vedlagte ordensreglement – les dette nøye før du skriver under. Vi ber om at alle tar hensyn til og respekterer ordensreglementet som dere har undertegnet. Ellers er det mange felles regler som gjelder under oppholdet. Det er blant annet obligatorisk fremmøte til måltider, trening, undervisning og utflukter. Det blir avholdt daglige møter etter middag. Når det ikke er obligatorisk program / aktiviteter på dag / ettermiddag er det tillatt å gå utenfor området etter avtale med Behandlingsreisens personale. Dette gjelder til et begrenset område når dere går tre og tre sammen. Det er ikke tillatt å gå utenfor området etter middag. Overtredelse av ordensreglementet kan medføre hjemsendelse på egen bekostning.

### **Forsikring og europeisk helsetrygdkort**

Alle er kollektivt forsikret i Gouda Reiserforsikring. I tillegg omfattes gruppen av Norsk Pasientskadeerstatning. Du kan lese mer om vilkårene i brosjyren fra Gouda som er vedlagt reisedokumentene. Du må selv undersøke hvilken type forsikring som kreves for teknisk utstyr som for eksempel PC, nettbrett, mobil, rullestol etc.

For mer informasjon, se [www.gouda.no](http://www.gouda.no) Telefon: 21 14 45 70.

Du må i tillegg ha med gyldig **europeisk helsetrygdkort**. Dette kortet kan du bestille på [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) eller ved å ringe servicetelefonen 23 32 70 00.

### **Fullmakt**

Med tilbudsbrevet følger det med en fullmakt som det er lurt at dine foreldre fyller ut og signerer. Denne fullmakt er ment til å brukes **kun** hvis det blir behov for kontakt med spanske myndigheter, f eks ved tyveri eller tap av pass.

### **Valle Marina**

Det Norske Helsesenteret, Valle Marina, ligger på sydspissen av Gran Canaria like i nærheten av den lille byen Arguineguin og mellom de to store turiststedene Playa del Inglés og Puerto Rico. Helsesenteret eies

av Norges Astma- og Allergiforbund, NAAF. Senteret har 80 leiligheter omkranset av et hageanlegg med to svømmebasseng. Anlegget rommer et helsehus, tennisbane, en liten nærbutikk og restaurant. Det tar ca ti minutter å gå til stranden. Senteret ligger ved siden av Den Norske Skolen. Behandlingsreiser disponerer et bestemt antall leiligheter på anlegget. Anlegget er røykfritt.

<https://www.naaf.no/naafs-institusjoner/valle-marina>

## **Leilighetene**

Innkvarteringen skjer i leiligheter med balkong eller terrasse. Det bor to - tre ungdommer sammen i leilighetene. Romfordeling foretas av personale fra Behandlingsreiser. Leilighetene er 48 m<sup>2</sup> og inneholder en stue, to adskilte soverom, kjøkkenkrok og bad med dusj.

Kjøkkenkroken har kokeplate, kjøleskap og enkelt kjøkkenutstyr.

Leilighetene har telefon, TV og safe.

## **Dette må du ta med:**

### **Behandlingsplan, medisiner + oppdatert medisinliste**

Du må ta med behandlingsplan, nødvendige medisiner og kremer for hele oppholdet. Dette gjelder også alle typer injeksjonsmedisiner og medisiner som brukes ved behov. Spesialsåper og sjampo må tas med fra Norge. Du må ta med oppdatert medisinliste som inneholder navn på medikamentet samt hvilken dose som brukes. Du kan ved behov få hjelp til å sette injeksjoner under oppholdet. Bruker du forstøverapparat må du ta med dette. Husk alltid å transportere medisin som skal oppbevares kjølig i egen kjølebagg som håndbagasje. Når det tas med reseptbelagte legemidler til utlandet, må det kunne dokumenteres at de er til personlig bruk. Legeerklæring på engelsk må kunne fremvises som dokumentasjon. Snakk med apoteket ved tvil.

Det finnes mer informasjon på [www.legemiddelverket.no](http://www.legemiddelverket.no)

### **Klær og sko**

Alle må ha med godt og riktig skotøy. Med det menes støtdempende joggesko til fysisk aktivitet og sandaler med hælreim og gummisåler til fritidsbruk. For øvrig er det nødvendig å ha med: treningstøy, badetøy, sommerklær, noe tykkere tøy til kveldene, solbriller, solkrem

og caps / hatt. Ta med varmt tøy spesielt i perioden november – mars. Fuktighetskrem og solkrem går det mye av (kan kjøpes på stedet).

### **Annet utstyr – kjekt å ha med**

Lesestoff og hobbyartikler som for eksempel kortspill.

Liten ryggsekk.

Gnagsårplaster (Compeed) og vanlig plaster.

Hvis du er var for lyd kan det være lurt å ta med ”sov i ro”.

**NB!** Husk å ta med RMT masker, flutter eller andre hjelpemidler hvis du bruker dette hjemme.

### **Mål for behandlingsoppholdet er:**

Bidra til å bedre din livskvalitet og selvstendighetsutvikling gjennom:

- Økt mestring av det sosiale samspillet med jevnaldrende
- Økt innsikt i egen sykdom

Et annet mål er at behandlingsoppholdet skal bidra til utveksling av erfaring mellom ungdommene.

### **Personalet**

Behandlingsreisens personell består av sykepleiere og fritidsledere.

Det er norsk sykepleier i beredskap 24 timer i døgnet.

### **Undervisning**

Det arrangeres samtalegrupper/undervisning om aktuelle temaer i forhold til det å være ung og ha en kronisk sykdom. Undervisningen er obligatorisk. Det er fint om du på forhånd tenker gjennom om det er spesielle temaer du ønsker å spørre om, eller diskutere i forbindelse med undervisningen. Det er skole for ungdommer som reiser på høsten.

### **Skole**

Det er viktig at du tar kontakt med din skole for å få din lærer til å lage en arbeidsplan for tre uker. Du får ikke undervisning i fagene, men jobber individuelt med din arbeidsplan. Dette for at du ikke skal henge etter med skolearbeidet på din vanlige skole etter oppholdet. Eventuell ekstra ressurser du har ved skolen i Norge er det ikke mulig å gi på behandlingsreise. Spør om mulighet for å kopiere ark fra bøker

som man ikke skriver i, så man slipper å ta med alle bøkene for tre uker. Husk sekk, skolesaker og eget skolemateriell.

### **Fritidsaktiviteter / utflukter**

Du vil få nærmere beskjed om programmet etter ankomst. Alle fellesutflukter er obligatoriske for gruppa, utgifter til disse dekkes av felleskassen (dette er de pengene som samles inn fra hver ungdom). Det er mye spennende å finne på i området rundt Valle Marina og ellers på Gran Canaria. Det er fint om du også kommer med forslag til aktiviteter og tenker over om det er noe du kan bidra med. Ta gjerne med deg eventuelle hobbyartikler og spill.

### **MRSA testing etter hjemkomst**

Ved kontroll på norsk sykehus (innleggelse eller poliklinikk) i løpet av de første 12 månedene etter hjemkomst fra behandlingsreise må du ta MRSA prøve (nese, hals og perineum). Du får et informasjonsskriv om dette ved innvilget reise, skrivet ligger også på vår hjemmeside [www.oslo-universitetssykehus.no/behandlingsreiser](http://www.oslo-universitetssykehus.no/behandlingsreiser)

Ved flere norske sykehus anbefales også testing (avføringsprøver) på bakterier med ESBL (Extended spectrum betalactamase) og VRE (vancomycinresistente enterokokker) før innleggelse, følg lokale retningslinjer angående dette.

### Generell informasjon:

#### **Butikk**

Det finnes en butikk på området som har et lite utvalg av kolonialvarer. Her selger de også en del norske produkter.

**Internett / mobiltelefon** Det er trådløst nettverk i alle leiligheter. Du kan bruke mobiltelefonen som hjemme uten ekstra kostnad.

#### **Måltider**

Det er kun dietter av medisinske årsaker som kan tilbys (glutenfri, laktosefri, diabeteskost). Dette skal oppgis på svarskjemaet. Halal mat kan ikke tilbys. Under behandlingsoppholdet tilbys 3 måltider pr. dag. Ungdommene får i tillegg smøre matpakke for å ha med på



skolen /utflukter. Ved allergi eller sjenanse for lukt og damp fra mat (fisk, egg) kan måltidet inntas på terrassen.

### **Til de som bruker diett**

Soyamelk, rismelk og laktoseredusert melk samt melkefri margarin finnes på Gran Canaria. Det bakes glutenfritt brød, men kun fin variant. Grovt brød og knekkebrød finnes. Noen norske varer som kaviar, makrell i tomat, brunost, fårepølse og smøreoster kan kjøpes på enkelte supermarked. Dersom du gjerne vil ha typiske norske påleggssorter må dette tas med fra Norge. Pålegg som inneholder nøtter og peanøtter er ikke tillatt på grunn av allergier. Det er heller ikke lov å ha nøtteprodukter i leilighetene på grunn av allergier. Vi oppfordrer dere foreldre til å snakke med ungdommen som skal reise om begrensninger av sukkerholdige drikker og godterier, da dette har lett for å utarte seg på ungdomsgruppene.

### **Penger**

Pengeenheten er Euro (€). Visa kort / MasterCard er mest vanlig å bruke. Nærmeste minibankterminal er ca 10 minutter å gå fra Valle Marina. Alle ungdommene må betale inn 150 € for å dekke fellesaktiviteter og utflukter. Disse pengene samles inn etter ankomst og det føres regnskap over beløpet. Eventuelt overskudd deles ut til ungdommen på slutten av oppholdet. Ungdommen bør også ha lomme penger for 3 uker. Personalet har liten mulighet til å kontrollere ungdommens økonomi, så vi anbefaler at familien tar en samtale før turen og avklarer ungdommens pengeforbruk i Spania.

### **Resepsjon**

Resepsjonen er bemannet av norsk- og spansktalende personell fra kl. 08:00 til 22.00; på natt spansk personale som snakker engelsk. Her selges postkort, frimerker, aviser og ukeblader.

### **Safe**

Finnes i alle leiligheter mot et depositum .

### **Strandhåndkle/strandmadrass**

Strandhåndklær kan leies mot et depositum og kan skiftes daglig. Depositum betales /tilbakebetales i resepsjonen. Strandmadrass kan også leies.

## **Strøm**

Strømforsyningen er 220 volt, samme strømstyrke som i Norge.

## **Tøyvask**

For vask av privat tøy benyttes vaskemaskiner som er installert på området. Det benyttes mynter. Det er automatisk vaskemiddeltilsetning i maskinen. Det er tørkestativ i alle leiligheter.

## **Vann**

Det serveres vann til alle måltider i restauranten. Vann fra springen bør ikke drikkes, men kan trygt brukes til tannpuss. På grunn av varmen og fysisk aktivitet er det viktig å få i seg rikelig med væske. Man kan ta med seg 1 ½ liter vann hver dag fra frokost.

## Huskeliste

Pass/nasjonalt ID-kort

Lommepenger og 150 Euro til felleskasse

Europeisk helsetrygdkort

Behandlingsplan, medisiner og kremer / salver for 3 uker

HUSK solkrem!

Eventuelt forstøverapparat

Treningsstøy og joggesko

Ryggsekk

Evt. RMT masker, flutter, forstøverapparat

**Lykke til med et utbytterikt behandlingsopphold!**

For at resultatet av behandlingsoppholdet skal bli best mulig, er det nødvendig at du tar ansvar og bidrar til et godt samspill med resten av gruppen og personalet. På behandlingsstedene er det også andre gjester, vi må derfor rette oss etter de regler som gjelder for ro og orden på området. Behandlingsreiser har følgende ordensreglement:

### **Ordensreglement for ungdom**

1. Jeg må rette meg etter rutiner og de anvisninger som gis av Behandlingsreisens personale og følge det oppsatte programmet. Brudd på ordensreglementet kan føre til hjemsendelse på egen kostnad.
2. Trening, skole, undervisning, utflukter og sosiale aktiviteter er obligatorisk for alle. Det forventes at jeg deltar på behandling, pasientundervisning og på dagens oppsatte program. Fritak skal godkjennes av Behandlingsreisens personale.
3. Det innbetales 150 Euro til felleskasse som brukes til sosiale aktiviteter.
4. Det er ikke tillatt å røyke i leilighetene, inne på området eller på fellesarrangementer inkludert utflukter. Røyking kan kun foretas på anvist område dersom du er gammel nok til å røyke, det vil si 18 år. Det er viktig å vise hensyn overfor andre ved røyking.
5. Bruk av alkohol og andre rusmidler er strengt forbudt under hele oppholdet. Reglementet gjelder fra innsjekk Gardermoen til ankomst Gardermoen på hjemreise. Det er heller ikke lov å kjøpe alkohol under oppholdet for å oppbevare på rommet.
6. Piercing, tatovering og lignende er ikke tillatt, selv om jeg har med tillatelse fra foresatte.
7. Det er ikke tillatt å legge ut bilder / film på sosiale medier uten skriftlig samtykke fra den /de som det er tatt bilde av / filmet.
8. Det er null-toleranse for vold og trusler, uakseptabel adferd som trakassering / seksuell trakassering.
9. Når det ikke er obligatorisk program / aktiviteter på dag / ettermiddag er det tillatt å gå utenfor området etter avtale med Behandlingsreisens personale. Dette gjelder til et begrenset område når dere går tre og tre sammen. Det er ikke tillatt å gå utenfor området etter middag.
10. Fra søndag - torsdag skal alle være på rommene kl. 23:00, fredag og lørdag kl. 24:00.
11. Jeg plikter å melde fra til behandlingsreiser om endring i helsetilstanden frem til avreise. Dette inkluderer blant annet tilkommet sykdom, sykehusinnleggelse eller graviditet. Dette er viktig i forhold til om du kan reise og i forhold til den kollektive forsikringen.

***Jeg tillater at Behandlingsreiser sender medisinske opplysninger vedrørende min sykdom til behandlingsstedet i utlandet.***

***Jeg har lest og er innforstått med overnevnte punkter og jeg er klar over at brudd på ordensreglementet kan medføre advarsel eller hjemsendelse på egen bekostning. Manglende overholdelse av ordensreglementet anses også å ha innvirkning på din deltagelse og nytte av behandlingsoppholdet og det presiseres at dette kan bli tillagt vekt ved prioriteringsvurderingene av senere søknader.***

## **Kontaktinformasjon for Seksjon for Behandlingsreiser:**

Telefon: **90 55 92 90**

hverdager mellom 12:00 – 14:00

Fax: **21 03 20 97**

E-post adresse: [behandlingsreiser@ous-hf.no](mailto:behandlingsreiser@ous-hf.no)

Hjemmeside: [www.oslo-universitetssykehus.no/behandlingsreiser](http://www.oslo-universitetssykehus.no/behandlingsreiser)

Postadresse:

Oslo universitetssykehus HF, Rikshospitalet

Seksjon for Behandlingsreiser

Postboks 4950 Nydalen

0424 OSLO

Forskrift om Behandlingsreiser til utlandet (klimareiser)

ble vedtatt 16.06.17 og trer i kraft 01.01.18

<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2017-06-16-749>

