

# *Nyttig informasjon om behandlingsreisen din til Casas Heddy*



*Adressen til Casas Heddy er:  
Calle Traspíes, 1  
35510 Puerto del Carmen, Lanzarote  
[www.casasheddy.com](http://www.casasheddy.com)*

*Telefon: + 34 928 510 016*

*E-post: [reception@casasheddy.com](mailto:reception@casasheddy.com)*

**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.**

**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 Choice 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**.

### **Covid-19**

Vedlagt er et skriv om Covid - 19. Det må krysses på svarskjemaet til Behandlingsreiser at du har lest og forstått innholdet i dette skrivet.

## **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 hjemlandet 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.

## **Sykkel**

Det er ikke mulig å ta med sykkel på behandlingsreise. Dette på grunn av gruppebestilling og problemer med å få bestilt/betalt for å ta med sykkel.

## **Reisen fra Oslo til Lanzarote**

Seneste fremmøte tid på Gardermoen er 2 timer før avreisetidspunkt.

Representanter fra Ving er tilstede på Gardermoen. Flytid fra Gardermoen til Lanzarote kan variere da noen turer kan kreve mellomlanding med flybytte.

Vi anbefaler deg å benytte støttestrømper under flyreisen, dette for å forebygge blodpropp. Er du i en risikogruppe for å få blodpropp, ber vi deg ta kontakt med din lege.

Mat er ikke alltid inkludert i flybilletten, men kan evt. kjøpes ombord (se informasjon fra Ving).

Personell fra Casas Heddy møter gruppen utenfor tollene på flyplassen og hjelper til så alle kommer på plass i bussen til Casas Heddy.

Du må selv ta egen bagasje gjennom tollene. Bussturen til Casas Heddy tar ca. 10 minutter.

## **Sykemelding, sykepenger og pensjon**

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

## **Vaksiner**

Det er ikke påbudt med vaksiner til Spania.

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

## **Besøk under oppholdet**

Vi anbefaler ikke at familie/venner blir med på behandlingsreisen. Av erfaring vet vi at besøk kan gå ut over behandlingsresultatet og behovet for hvile. Hvis du allikevel velger å ha besøk er det kun anledning til å ha en voksen og ett barn (0-15 år) boende på samme rom som deg. Barn under 15 år kan ikke være med deg på behandlingsreise alene.

Opphold for besøkende må bestilles direkte til Casas Heddy, **se forsiden for telefonnummer / mailadresse**. Da mange rom er enkeltrom er det viktig at de som får besøk under oppholdet har gitt beskjed om dette slik at Casas Heddy tar hensyn til dette ved romfordeling.

## **Passer behandlingsreise for deg?**

Det forutsettes at du kan delta aktivt i gruppe- og individuell trening hver ukedag. Du må ikke ha tilleggssykdommer som gjør det risikofyllt med et fysisk krevende behandlingsopplegg i varmt klima. Personer som misbruker alkohol, narkotika eller medikamenter kan ikke delta på behandlingsreise.

## **Ved endring i din helsetilstand**

Ved eventuelle endringer som graviditet eller tilkommet sykdom som f.eks. hjerte/karsykdom, kreft, sår, operasjoner etc. eller sykehusinnleggelse 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. Manglende informasjon vedrørende endring i din helsetilstand kan medføre hjemreise/utskrivelse fra behandlingsstedet på egen bekostning.

## **Ordensreglement under oppholdet**

Vi ber om at du leser ordensreglementet nøye før du skriver under.

## **Egenandel**

Egenandelen er på kr.131,- per døgn, **totalt kr.3.668,- for 4 uker.**

Faktura blir tilsendt etter hjemkomst. Trekker du deg innenfor 6 uker før avreise uten legeerklæring må du betale et gebyr på kr. 750,-.

Behandlingsreiser inngår i frikortordningen for helsetjenester. Du må fortsatt betale tilsendt faktura fra oss. Vi rapporterer til HELFO når du har betalt fakturaen og de refunderer automatisk når egenandelstaket er nådd.

For mer informasjon, se [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) Telefon: 23 32 70 00.

## **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. Ved permisjoner med overnatting utenfor behandlingsstedet gjelder ikke den kollektive forsikringen.

Utgifter du har til polikliniske konsultasjoner utenfor Vintersol eller ved lege som tilkalles samt resepter som hentes ut på apotek må du selv betale. Dette refunderes ved å melde skade til Gouda – originale kvitteringer må vedlegges. Resepter på dine faste medisiner refunderes ikke.

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.

## **Casas Heddy**

Casas Heddy ligger sentralt til i Puerto del Carmen. Eiendommen er på 30 mål og består av 76 hotellrom hvorav 67 er på bakkeplan og tilrettelagt for bevegelseshemmede. Senteret har et helse- og aktivitetshus med fysioterapiavdeling med et innendørs basseng som er saltvannsbasert. Det finnes minigolf, boccia og hesteskobane på området. Det finnes et oppvarmet utebasseng som er saltvannsbasert på området. [www.casasheddy.com](http://www.casasheddy.com)

## **Rommene**

Det er innkvartering i enerom med en privat uteplass. Alle rom har minikjøleskap, telefon, safe, Wi-Fi, TV, bad med dusj. Hårføner kan lånes i resepsjonen.

## **Dette må du ta med:**

### **Medisiner + oppdatert medisinliste**

Du må ta med nødvendige medisiner for hele oppholdet. Dette gjelder også alle typer injeksjonsmedisiner og medisiner som brukes ved behov.

Sterke smertestillende (A og B-preparater) som f.eks. Tramadol, Oxynorm, Oxycontin er det ikke mulig å få resept på når du er på behandlingsreise.

Du må ta med oppdatert medisinliste som inneholder navn på medikamentet samt hvilken dose du bruker. Du kan ved behov få hjelp til å sette injeksjoner under oppholdet.

Husk alltid å transportere medisin som skal oppbevares kjølig i egen kjølebag som håndbagasje. Når du tar med reseptbelagte legemidler til utlandet, må du kunne dokumentere at de er til personlig bruk. Legeerklæring på engelsk må kunne fremvises som dokumentasjon. Snakk med apoteket hvis du er i tvil. Du finner også mer informasjon på [www.legemiddelverket.no](http://www.legemiddelverket.no)

### **Prøvesvar**

Blodprøvesvar (Hb, SR, CRP, hvite, trombocytter, diff.telling, ASAT, ALAT, GT, kreatinin) som ikke er eldre enn **2 måneder** skal tas med til behandlingsstedet.

### **Klær og sko**

Det anbefales å ha med godt og riktig skotøy. For øvrig er det nødvendig å ha med treningstøy, badetøy, innetreningssko, vanlige sommerklær, noe tykkere tøy til kveldene, solbriller, solkrem og caps/hatt for å beskytte hodet mot den varme sola. Vurder klær i forhold til avreisetidspunkt.

### **Annet utstyr – kjekt å ha med?**

Lesestoff.

Insektmiddel.

Liten ryggsekk og evt. gåstaver.

Gnagsårplaster (Compeed) og vanlig plaster kan være kjekt å ha.

Hvis du er var for lyder, ta med ”sov i ro”

## **Behandlingsopplegget:**

Den første dagen/de to første dagene etter ankomst skal alle til undersøkelse. På bakgrunn av denne undersøkelsen vil det tverrfaglige teamet legge opp et behandlingstilbud tilpasset hver enkelt.

### **Målet med behandlingsoppholdet er:**

- **Å redusere smerter**
- **Å vedlikeholde/forbedre muskelkraften**
- **Å vedlikeholde/forbedre bevegeligheten**
- **Å forebygge feilstillinger**

For å forberede kroppen til fysiske aktiviteter under oppholdet, oppfordrer vi deg til å komme i gang med trening i forkant av behandlingsreisen. Det tilrettelegges for flere behandlinger per dag, aktive og passive. Vi oppfordrer deg derfor til å hvile mye både mellom og etter behandlingene.

Behandlingstiden er fra kl. 09:00 - 17:00 alle hverdager. Det er ingen organisert behandling i helgene. Det er mulig å drive egentrening utenom det organiserte behandlingstilbudet.

**All fritak av behandling skal godkjennes av sykepleier/fysioterapeut.**

### **Ved sykdom som oppstår under oppholdet**

Ved behov for polikliniske konsultasjoner utenfor Casas Heddy eller lege som tilkalles samt resepter – les punktet om Forsikringer.

Sykehusinnleggelses dekkes i sin helhet av Gouda forsikring.

### **Aktive behandlinger**

Dette er den viktigste delen av behandlingen. De aktive behandlingene er bassentrening, gruppetrening i sal og individuell trening. Det er fysioterapeut som instruerer.

### **Passive behandlinger**

I tillegg kan det gis passive behandlinger ved behov. Det kan være varmebehandling, massasje og avspenningsøvelser.

### **Reaksjon på behandlinger**

Etter en uke eller to med behandlinger kan noen få en reaksjon. Det kommer an på i hvor god fysisk form du er i når du starter behandling/trening. Noen får økte ledd og muskelsmerter, influensalignende symptomer og blir sliten og lei seg. Det hjelper ofte med hvile og justering av behandlingsprogrammet en dag eller to.

## **Epikrise**

Du får tilsendt epikrise fra behandlingsreisen etter endt opphold.

## **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). Informasjonsskriv om dette er vedlagt, 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:**

### **Bibliotek**

Det finnes et lite bibliotek med en rekke norske bøker i hovedhuset. Her kan alle låne bøker.

### **Kiosk**

Det finnes en liten kiosk i resepsjonsområdet.

### **Internett**

Det er trådløst nett tilgjengelig inne på området.

### **Klesvask**

Det finnes vaskeservice på Casas Heddy mot betaling. Det kan være lurt å ta med vaskemiddel for håndvask for å skylle opp tøy selv ved behov. Det er tørkestativ utenfor alle rom.

### **Mobiltelefon**

Du kan bruke telefonen 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 4 måltider pr.dag.

Et mellommåltid mellom lunsj og middag serveres i form av frukt eller lett servering. Alle må kle på seg på overkroppen og ha på sko/sandaler til måltidene.



## **Penger**

Valutaen i Spania er Euro (€). Bankkort/kredittkort kan benyttes de fleste steder.

## **Personalet**

Det er mange ulike yrkesgrupper som arbeider på Casas Heddy. Disse skal i samarbeid sikre at du får et best mulig opphold.

## **Resepsjon**

Resepsjonen er bemannet av skandinavisktalende personale på dag og kveldstid fra kl. 08:00 – 23:00.

## **Strøm**

Strømforsyningen er 220 volt, samme strømstyrke som i Norge.

## **Tid**

Lanzarote er en time bak Norge.

## **Vann**

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. Det serveres vann til alle måltider. Du får i tillegg 6 flasker vann a 1,5 l per uke levert på rommet. Det er vanddispenser ved treningsområdet.

## **Huskeliste**

Pass/nasjonalt ID-kort

Europeisk helsetrygdkort

Medisiner for 4 uker + oppdatert medisinliste

Prøvesvar ikke eldre enn 2 måneder

Treningstøy og sko

**Lykke til med et utbytterikt behandlingsopphold!**

Egne notater

For at resultatet av behandlingsoppholdet skal bli best mulig, er det nødvendig at du selv tar ansvar og bidrar til et godt samspill med resten av gruppa og personalet på stedet. Behandlingsreiser har følgende ordensreglement:

## **ORDENSREGLEMENT**

1. Bestemmelser fra stedets helsepersonell må følges. Behandlingsprogrammet og behandlingstidene må overholdes.
2. Det er ikke tillatt å røyke på rommene eller i korridorene. Røykeforbudet i de røykfrie områdene må respekteres. Det er viktig å vise hensyn overfor andre ved røyking.
3. Det skal være ro på området i henhold til behandlingsstedets reglement.
4. Ved ønske om å fortsette oppholdet i landet du befinner deg i etter endt behandlingsopphold, må dette godkjennes av Behandlingsreiser. Dette innebærer en formell utskrivning fra Behandlingsreiser og returbilletten må innleveres.
5. Det er ikke anledning til å overnatte utenfor behandlingsstedet fra søndag kveld til fredag kveld.
6. Det er anledning til å ta permisjon fra fredag ettermiddag til søndag kveld. Eget skjema for dette må på forhånd leveres personalet. Permisjon tas på eget ansvar. Ved overnatting utenfor behandlingsstedet på egen hånd gjelder ikke den kollektive forsikringen.
7. Det er ikke tillatt å legge ut bilder / film på sosiale medier uten skriftlig samtykke fra de som det er tatt bilder av / filmet.
8. Det er null-toleranse for vold og trusler, uakseptabel adferd som trakassering / seksuell trakassering overfor medpasienter og personale.
9. Det er null-toleranse for å innta alkohol i ukedagene under behandlingsoppholdet (dvs. fra mandag til fredag kl.17:00). Det er null-toleranse for bruk av andre rusmidler under hele oppholdet. Det er heller ikke tillatt å være synlig beruset/påvirket i helgene. Reglementet gjelder fra innsjekk Gardermoen til ankomst Gardermoen på hjemreise.
10. Jeg plikter å melde fra til Behandlingsreiser om endring i helsetilstanden frem til avreise. Dette inkluderer blant annet tilkommet sykdom eller sykehusinnleggelse. 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, gjeldende fra 01.01.18

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

