

*Nyttig informasjon om behandlingsreisen din
for ungdom med
kronisk lungesykdom/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

Sykepleiekontoret: Tlf: + 34 928 15 02 22, innvalg 316

Mailadresse til sykepleierkontor: behandlingsreiser@dous-hf.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.

Egencia Helsereiser er vår reiseoperatør og kan kontaktes ved reisetekniske spørsmål. I tilsendte papirer ligger det ved et skjema fra dem. For at reisen skal kunne tilrettelegges på best mulig måte, må dette returneres til Egencia så snart som mulig, pr post eller elektronisk. Cirka 1-2 uker før avreise vil du få tilsendt dine reisedokumenter med post. 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 lenger opphold, enten ved utreise eller retur, må du selv ordne og betale innenlandsbilletten.

Egencia Helsereiser, Postboks 1353 Vika, 0113 Oslo
Tlf: 23 15 04 50, E-post: helse.me.no@egencia.com

Transport og evt. overnatting i Oslo

Transport fra bosted til/fra nærmeste flyplass må du ordne selv. Ditt lokale helseforetak dekker standardsats på reiser under 300 km, på reiser over 300 km dekkes reiser med rutegående transport.

Ved tidlig flyavgang på utreisen/sen ankomst på hjemreisen kan overnatting på Gardermoen Airport Hotel ordnes. Bestilling gjøres på Egencias skjema. Ta kontakt med Egencia for eventuelle spørsmål om dette. Vi gjør oppmerksom på at hele beløpet for overnatting, frokost og busstransport mellom Gardermoen og hotellet må forhåndsbetales med kredittkort til Egencia Helsereiser.

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 eller på ditt legekontor. Dersom du har spørsmål angående refusjon, ta kontakt med **Pasientreiser: tlf 05515**.

Bagasje

Sjekk infoark «Reisetips» som du får tilsendt sammen med billetten fra Egencia for tillatt bagasjevekt. 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

Pass

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 er den eneste form for identifikasjon som er gyldig i Spania.

Bilde

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

Tar du med CPAP?

Dette må oppgis på påmeldingsskjemaet til Egencia og svarskjemaet til Behandlingsreiser. Noen flyselskap krever at man fyller ut et skjema med teknisk beskrivelse av slike apparater (mål, vekt etc. – se bruksanvisningen). Du vil i tilfelle få tilsendt slikt skjema fra Egencia ca. 4 uker før avreise. Det må fylles ut så detaljert som mulig og returneres til Egencia senest 3 uker før avreise. Er du usikker kan kopi av bruksanvisning vedlegges skjemaet. Hvis ikke dette er i orden ved avreise, kan flyselskapet nekte å ta med maskinen. CPAP skal for øvrig alltid medbringes som håndbagasje, da det ikke gis erstatning for skadet eller bortkommet maskin om den sendes som innsjekket bagasje.

Overnatting på Gardermoen Airport Hotel

Egencias transferguider vil være behjelpelig med å møte ungdommene som kommer med tilslutningsfly og hjelper de til å finne frem til Gardermoen Airport Hotel. 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 Egencia er tilstede på Gardermoen. Sammen med billettene får du tilsendt gul «button» - ta den på slik at du blir gjenkjent av de andre i gruppa, personale fra Behandlingsreiser og representanter fra Egencia. Flytiden er ca. 5,5 timer. Mat er ikke alltid inkludert i flybilletten, men kan evt. kjøpes om bord (se informasjon fra Egencia). 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, 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 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 Behandlingsreisers 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 ungdommene er kollektivt forsikret i Europeiske Reiserforsikring. I tillegg omfattes gruppen av Norsk Pasientskadeerstatning. Du kan lese mer om vilkårene i brosjyren fra Europeiske som er vedlagt billetten. Du må selv undersøke hvilken type forsikring som kreves for teknisk utstyr som for eksempel PC, mobil, nettbrett etc.

For mer informasjon, se www.europeiske.no Telefon: 21 49 50 00. Du må i tillegg ha med gyldig **europeisk helsetrygdkort**. Dette kortet kan du bestille på www.helsenorge.no eller ved å ringe servicetelefonen 23 32 70 00.

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 tre ungdommer sammen i leilighetene. Romfordeling foretas av personale fra Behandlingsreiser. Leilighetene er 48 m² 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.

Basseng

Det finnes to basseng inne på området – det ene er varmtvannsbasseng. Dette kan benyttes etter avtale.

Dette må du ta med:

Medisiner + oppdatert medisinliste

Du må ta med nødvendige medisiner og kremer for hele oppholdet. Dette gjelder også alle typer injeksjonsmedisiner og medisiner som brukes ved behov. Krem med fettprosent over 40 % er ikke å anbefale i varmen. Spesialsåper og sjampo må tas med fra Norge. 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 som brukes. Du kan ved behov få hjelp til å sette injeksjoner under oppholdet. Bruker du forstøverapparat ofte 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

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 bevegelsesglede og kunnskap om fysisk aktivitet
- 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, aktivitetsledere og lege.

Det er ikke lege på gruppa for videregående ungdommer.

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 – gjelder høstgruppa

Under behandlingsoppholdet får ungdommene undervisning på Den norske skolen, Gran Canaria (DNS). Skolen ligger vegg i vegg med Valle Marina.

DNS sender ut e-post til foresatte om skoleoppholdet. Ekstra ressurser ungdommen har ved skolen i Norge overføres ikke til DNS.

Undervisningen på DNS blir gitt i en felles klasse.

Har dere spørsmål vedrørende skolegangen kan DNS kontaktes på:

postmottak@colegio.no, eller telefon +34 928 152 900. DNS hjemmeside: www.colegio.no

Det er viktig at du snakker med lærer for å få laget en arbeidsplan for hele oppholdet. Spør om mulighet for å kopiere ark fra bøker som man ikke skriver i, så man slipper å ta med alle bøkene.

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.

Epikrise

Du vil få epikrise fra oppholdet før hjemreisen.

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

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 **120 €** 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 eller 4 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 og kan leies.

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

Billetter og pass

Lommepenger og 120 Euro til felleskasse

Europeisk helsetrygdkort

Medisiner og kremer / salver for 3 eller 4 uker

Eventuelt forstøverapparat

Treningstøy og joggesko

Ryggsekk

Evt. RMT masker, flutter, forstøverapparat

Lykke til med et utbytterikt behandlingsopphold!

Egne notater

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 vedtatt følgende ordensreglement:

Ordensreglement for ungdom

1. Jeg må rette meg etter rutiner og de anvisninger som gis av Behandlingsreisers 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 Behandlingsreisers personale.
3. Det innbetales 120 Euro til felleskasse som brukes til sosiale aktiviteter.
4. Røyking er ikke tillatt. Forbudet gjelder under hele oppholdet, også når jeg oppholder meg fysisk utenfor Valle Marinas område og på utflukter.
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. Når det ikke er obligatorisk program / aktiviteter på dag / ettermiddag er det tillatt å gå utenfor området etter avtale med Behandlingsreisers personale. Dette gjelder til et begrenset område når dere går tre og tre sammen. Det er ikke tillatt å gå utenfor området etter middag.
9. Fra søndag - torsdag skal alle være på rommene kl. 23:00, fredag og lørdag kl. 24:00.
10. 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

Hjemmeside: 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>

