

**VIKTIG REISEINFORMASJON  
TIL UNGDOMSGRUPPENE  
VALLA MARINA**

**Kronisk lungesyke – Astma - Eksem**



**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

**Husk å sende svarskjema til Behandlingsreiser. Det er på dette skjemaet du takker ja eller nei til innvilget tur og dette må du sende inn 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 en uke 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 innenlands billetten.

**Egencia Helsereiser, Postboks 1353 Vika, 0113 Oslo**

**Tlf: 23 15 04 50, E-post: [helse.me.no@egencia.com](mailto: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](http://www.helsenorge.no) eller på ditt legekantor. Dersom du har spørsmål angående refusjon, ta kontakt med **Pasientreiser: tlf 05515**.

## **Bagasje**

Sjekk info ark «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](http://www.avinor.no)

### **Overnatting på Gardermoen**

De som trenger overnatting før avreise får hjelp til å finne frem til Gardermoen Airport Hotel av transferguidene fra Egencia. På hotellet vil også personale fra Behandlingsreiser overnatte, og det serveres frokost på hotellet før avreise. Egencia vil være behjelpelig med å møte de deltagere som kommer med tilslutningsfly, samt å forhåndsbestille hotellrom til de som trenger overnatting til avreise- eller hjemreisedagen.

### **Bagasje**

Sjekk flybilletten for antall kilo det er mulig å ha som innsjekket bagasje. EU har regler som begrenser hva man kan ha med i håndbagasjen. 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 gjennomiktig pose som kan åpnes og lukkes og den må ikke romme mer enn 1 liter når den er lukket. Du kan fortsatt ta med væske som du trenger av medisinske eller kostholdsmessige årsaker. Varer som kjøpes etter sikkerhetskontrollen eller om bord i flyet får du ta med. Dersom du etter ankomst til 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 finner du på: [www.luftfartstilsynet.no](http://www.luftfartstilsynet.no)

### **Reise og opphold:**

Du kan lese om Spania ved å gå inn på [www.landsider.no](http://www.landsider.no) og velg land.

### **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.

### **Flyreisen**

Reisen starter på Oslo Lufthavn Gardermoen. Innsjekking er 2 timer før flyavgang. Antall kilo du kan sjekke inn som bagasje må du se på flybilletten.

Flyreisen tar ca. 5,5 timer. Sykepleierne som skal jobbe med gruppen følger med samme flyet og er tilgjengelige om bord. Hvis det er noe dere er usikre på før avreise, står en sykepleier fra Behandlingsreiser ved sikkerhetskontrollen fram til en time før avreise. Husk å ha på jakkemerke så det er enkelt å se dere. Mat er ikke alltid inkludert i flybilletten, men kan eventuelt kjøpes om bord (se informasjon fra Egencia). Hvis du har en vanskelig diett bør matpakke medbringes!

### **Ved ankomst Gran Canaria**

Alle må selv ta kofferten med seg gjennom tollen og ut til bussen. I ankomsthallen blir gruppen møtt av personalet fra Behandlingsreiser. Bussturen til Valle Marina tar ca 40 minutter.

### **Bruker ungdommen CPAP/BIPAP?**

Hvis du er avhengig av å ta med deg maskinen på behandlingsreisen, må det søkes om spesialbagasje senest tre uker før avreise. Søknaden må inneholde legeerklæring på at ungdommen er avhengig av apparatet + teknisk beskrivelse (mål, vekt etc. - se bruksanvisning på apparatet). Ved usikkerhet kan kopi av bruksanvisning vedlegges søknaden. Hvis ikke dette er i orden ved avreise, kan flyselskapet nekte å ta apparatet med. Send søknaden til Egencia Helsereiser, Postboks 1353 Vika, Cort Adelers gt. 30, 0254 Oslo.

### **Besøk under oppholdet**

Vi anbefaler at dere ikke får besøk av familie under behandlingsoppholdet. Det er viktig at du har mulighet til å konsentrere deg om behandlingen, delta i gruppeprosessen og ha det gøy sammen med resten av gruppa. Hvis familie allikevel velger å komme på besøk, må dette avtales med Behandlingsreiser på forhånd.

### **Endring av helsetilstand/sykdomsaktivitet**

Alle medisinske endringer i tiden fra innsendelse av søknaden til reisetidspunkt, må meldes til behandlingsreiser. Dette er svært viktig, da alvorlige endringer kan medføre at ungdommen av medisinske eller andre årsaker trekkes fra innvilget behandlingsopphold.

Mangelfull/utelatelse av viktig informasjon, kan medføre hjemreise/utskrivelse fra behandlingsoppholdet på egen bekostning.

Ungdom med spesielle behov/utfordringer og som skal til eller er under utredning av PPT eller BUP skal meldes til oss.

Kontakt oss hvis noe av dette gjelder din ungdom.

### **Kontrakt og andre regler**

Vi ber om at alle tar hensyn til og respekterer kontrakten som dere har undertegnet. Vedlagte kontrakt returneres undertegnet til Behandlingsreiser. Ellers blir det mange felles regler som gjelder for hele gruppa under oppholdet.

Det er blant annet obligatorisk fremmøte til måltider, trening, undervisning og utflukter. Det er faste tider for ro og regler for hvor og når man kan ferdes utenfor området. Alle ungdommene må avtale med Behandlingsreisens vakthavende personell hvis de skal ut av området og kan bare gå ut når man er minst 3 sammen. Det blir avholdt daglige møter etter middag. Overtredelse av kontrakten kan medføre hjemsendelse på egen bekostning. Tobakk og alle former for rusmidler eller narkotika er forbudt på Behandlingsreise.

## **Opphold**

Valle Marina - "Det Norske Helsesenter" ligger på sydspissen av Gran Canaria. Like i nærheten av den lille byen Arguineguin, mellom de to store turiststedene Playa de Inglés og Puerto Rico. Valle Marina ligger lunt til i en liten dal. Senteret har 80 bungalowleiligheter omkranset av et hageanlegg med to svømmebassenger. Anlegget rommer et helsehus, tennisbane, restaurant og en liten butikk. Det tar ca ti minutter å gå til stranden. Senteret ligger ved siden av Den Norske Skolen. Helsesenteret eies av Norges Astma- og Allergiforbund. Behandlingsreiser disponerer et bestemt antall leiligheter på anlegget, de øvrige disponerer Norges Astma- og Allergiforbund og private eiere. Hele anlegget er røykfritt.

Behandlingsreiser er et supplement til behandlingstilbudet i Norge. Hovedfokus på behandlingsreise er opplæring og mestring i forhold til sykdommen(e). Vi gjør oppmerksom på at oppholdet ikke innebærer kartlegging eller utredning av årsaksforhold. Ungdom i ungdomsskole og videregående skole reiser uten ledsager, men med kvalifisert medisinsk personale som ledsagere.

## **Leilighetene**

Innkvarteringen skjer i hyggelige leiligheter i et toetasjes bygg med balkong eller terrasse. Leilighetene er 48 m<sup>2</sup> og inneholder en stue, to adskilte soverom, kjøkkenkrok og bad. Kjøkkenkroken har komfyr, kjøleskap og enkelt kjøkkenutstyr. Noen leiligheter har badekar, andre har dusj. Leilighetene har telefon og TV.

Det bor tre ungdommer sammen i hver leilighet. Romfordeling organiseres av stedlig leder.

## **Personalet**

Det arbeider mange ulike yrkesgrupper på Valle Marina. Sammen med Behandlingsreisens personale skal staben sørge for at du får et best mulig opphold på Gran Canaria. Teamet som følger ungdomsgruppa har hovedansvar for koordineringen av aktiviteter og behandling. Behandlingsreisens norske stab består av sykepleiere og aktivitetsledere. Sykepleier er i beredskap 24 timer i døgnet. Denne beredskapen gir en trygghet dersom det oppstår akutte situasjoner.

Vi gjør oppmerksom på at lege ikke følger med i teamet (gjelder kun videregående ungdommer) og hvis det blir behov for lege vil nærmeste legesenter kontaktes. Du får alltid følge av personalet hvis du må til lege.

### **Vaksiner**

Det er ikke påbudt med vaksiner til Spania. Difteri, stivkrampe, kikhoste og poliovaksine anbefales hvis det er gått mer enn 10 år siden siste dose. Eventuelle vaksiner må dere ordne og betale selv.

### **Forsikring og helsetrygdekort**

Alle pasienter er kollektivt forsikret i Europeiske Reiserforsikring. I tillegg omfattes gruppen av Norsk Pasientskadeerstatning. Les for øvrig 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, digitalt kamera etc. For mer informasjon kontakt Europeiske forsikring på tlf.: 21 49 50 00.

Du må i tillegg ha med gyldig **europaisk helsetrygdkort**. Dette kortet kan du bestille gratis på [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) eller ved å ringe servicetelefonen 800 43573.

### **Tverrfaglig 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 deltagerne på forhånd tenker gjennom om det er spesielle temaer de ønsker å spørre om, eller diskutere i forbindelse med undervisningen. Det er skole for ungdommer i ungdomsskolen.

### **Fritidsaktiviteter / utflukter**

Dere vil få nærmere beskjed om programmet etter ankomst. Alle felles utflukter er obligatoriske for ungdomsgruppa, 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.

## **Dette må du ha med:**

### **Medisiner**

Nødvendige medisiner for hele oppholdet må tas med. Ta også med medisiner som benyttes ved akutt behandling. Vi anbefaler å frakte medisiner i håndbagasjen. RMT – maske, flutter o.l. må bringes med hvis dette benyttes. Det finnes forstøverapparat på Valle Marina, men hvis du trenger medisiner ved overnatting i Oslo må eget apparat medbringes. Skal det startes med en ny type medisin (eks. diskus, autohaler etc.) på Gran Canaria, må medisinen bringes med fra Norge. Det er ikke mulig å bruke blå resept fra Norge i Spania.

Pasienter med eksemplager må ha med nok salve / krem til 3/4 ukers forbruk.

OBS! Krem med fettprosent over 40 % er ikke å anbefale i varmen. Spesial såper og sjampo MÅ også tas med fra Norge. Dersom du har med/bruker visse sovemidler, beroligende eller sterke smertestillende legemidler er det nødvendig å ha med en attest som viser at legemidlene er til personlig bruk. Denne reglen gjelder reise til alle land i Schengenområdet. Dersom du har spørsmål om dette kan apoteket hjelpe deg. Attest utstedes på apoteket mot gebyr. Du kan lese mer om dette på: [www.legemiddelverket.no](http://www.legemiddelverket.no)

### **Klær og sko**

Alle må ha med godt og riktig skotøy. Støtdempende joggesko til fysisk aktivitet og sandaler med hælreim og gummisåler til fritidsbruk. For øvrig er det nødvendig å ha med: treningstøy, badetøy, badehette og vanlige sommerklær, eventuelt tykkere jakke til kveldene, gode solbriller, solkrem og caps / hatt for å beskytte seg mot den varme sola. Fuktighetskrem og solfaktor går det mye av (kan kjøpes på stedet).

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

Lesestoff, hobbyartikler som for eksempel kortspill og andre spill som tar liten plass. Liten ryggsekk. Hvis du er var for lyd kan det være lurt å ta med ”sov i ro”.



## **Generell informasjon:**

### **Resepsjon**

Resepsjonen er bemannet av norsk- og spansktalende personell daglig fra 08.00 til 22.00. Resepsjonen yter ulike tjenester til gjestene. Her selges postkort, frimerker, aviser og ukeblader. Om natten (22.00 – 08.00) er resepsjonen bemannet av spansk personale. På natt ringer du direkte til sykepleier på vaktmobilen ved behov for medisinsk assistanse.

### **Telefon og internett**

Intern telefon er installert i alle rom. Pris for bruk av mobiltelefon i utlandet varierer ut fra hvilket abonnement du har.

Det er trådløst nettverk i alle leiligheter på Valle Marina.

### **Kost**

Det er kun dietter av medisinske årsaker som kan tilbys. Dette skal oppgis på svarskjemaet.

Det blir servert frokost, lunsj og middag hver dag i spisesalen til faste tider.

Ungdommer kan smøre matpakke til utflukter / skole.

Det inngår drikke til alle måltidene. Er lukt og damp fra mat (eks. fisk og egg) til sjenanse for noen, kan maten også inntas på terrassen.

Det kan hentes ut 1 ½ liter vann pr. person daglig fra spisesalen.

### **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 ungdommen gjerne vil ha typiske norske påleggssorter må dette tas med fra Norge. Pålegg som inneholder nøtter og peanøtter må unngås da dette ikke er tillatt på grunn av allergier. Og det er ikke lov å ha nøtteprodukter på leilighetene på grunn av allergier!

Vi henstiller til alle foreldre til ungdom som skal reise uten ledsager å snakke med ungdommen 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.

Det samles i tillegg inn 120 € fra hver av ungdommene som skal dekke fellesaktiviteter som inngangsbilletter, buss til utflukter etc. Disse pengene



samles inn ankomstdagen og det føres regnskap over beløpet, og eventuelt overskudd deles ut til ungdommen på slutten av oppholdet.

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.

### **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.

### **Strandhåndkle/strandmadrass**

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

### **Drikkevann**

Vann fra springen kan ikke drikkes. 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 frokosten.

### **Huskeliste**

Billetter

Pass

Europeisk helsetrygdkort

Medisiner og kremer / salver for 3/4 uker

Treningstøy og joggesko

Ryggsekk til strandtur

**Lykke til med et utbytterikt behandlingsopphold!**

## **Egne notater**

## **Ordensreglement for ungdom som deltar på Behandlingsreiser**

**Det forutsettes at du samarbeider med personalet for å gjøre oppholdet så verdifullt som mulig. Behandlingsstedet har også andre gjester. Vi må derfor rette oss etter de regler som gjelder for ro og orden på området. Av hensyn til egen og andre ungdommers sikkerhet og trivsel, ber vi deg om å være oppmerksom på følgende regler:**

1. Jeg må rette meg etter rutiner og de anvisninger som gis av Behandlingsreisers personale og følge det oppsatte programmet under behandlingsoppholdet på Valle Marina.
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 vakthavende sykepleier.
3. Utflukter betales av deltagerne selv. Det innbetales 120 Euro til felleskasse.
4. Jeg godtar at røyking ikke er tillatt. Forbudet gjelder under hele oppholdet på Valle Marina, også når jeg oppholder meg fysisk utenfor Valle Marinas område og på utflukter.
5. Jeg godtar at bruk av rusmidler er strengt forbudt og ikke må forekomme i den tiden jeg deltar i Behandlingsreiser. Forbudet gjelder også når jeg oppholder meg fysisk utenfor Valle Marinas område. Hvis jeg bruker alkohol eller andre rusmidler blir jeg sendt hjem og må betale reisen selv.
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 eller som er filmet.
8. Når det ikke er obligatorisk program / aktiviteter er det tillatt å forlate området etter avtale med Behandlingsreisers vakthavende personale. Dette gjelder kun på dagtid, til et begrenset område og når deltagerne går tre og tre sammen.
9. På hverdager skal det være ro klokken 23. Leggetid avtales med personalet.
10. Avbrudd grunnet medisinske årsaker vil dekkes av forsikringen.
11. Jeg godtar at brudd på ordensreglene kan føre til at jeg sendes hjem og at jeg må dekke alle kostnader.

**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 09:00 – 11:00 og 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>

