

Nyttig informasjon om behandlingsreisen din for voksne med psoriasis til Valle Marina



*Adresse til Valle Marina:
Det Norske Helsesenter S.A. Valle Marina
c/Björn Lyng 2
35120 Arguineguin
Gran Canaria*

Resepsjon: Tlf: + 34 928 15 02 22 / Fax: + 34 928 15 01 58

*Sykepleiekontoret: Tlf: + 34 928 15 02 22, innvalg 311
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 innenlands billetten.

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 legekantor. 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 gjennomiktig 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.

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.

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 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 og representanter fra Egencia. Flytiden er ca. 5,5 timer.

Vi anbefaler deg å bruke 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 om bord, (se informasjon fra Egencia).

Har du bestilt rullestol på flyplassene må du vente i flyet til de andre passasjerene har gått ut. Alle må selv ta bagasjen med gjennom toll og ut til bussen.

Det vil stå en person med skilt hvor det står Valle Marina i ankomsthallen og som vil vise deg hvilken buss du skal ta til Valle Marina. Bussturen tar ca. 40 minutter. Her møtes dere av personale fra Behandlingsreiser.

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 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

På grunn av at to deler en leilighet er det ikke mulig å ta i mot besøk under oppholdet.

Passer behandlingsreise for deg?

Det forutsettes at du kan delta aktivt i den obligatoriske morgentrimmen som varer ca. 30 min. Dessuten må du kunne gå til stranden, ca 500 meter, flere ganger om dagen. Du må ikke ha tilleggssykdommer som gjør det risikofylt å delta i et 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 og informasjonsskriv om effekt og risiko ved soling nøye før du skriver under.

Egenandel

Egenandelen er på kr. 126,- per døgn, **totalt kr 2.646,- for 3 uker.**

Faktura blir tilsendt etter hjemkomst. Trekker du deg innenfor 4 uker før avreise uten legeerklæring må du betale et gebyr på kr. 750,-.

Behandlingsreiser inngår i frikortordningen for egenandelstak 2. 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 Telefon: 23 32 70 00.

Forsikring og europeisk helsetrygdkort

Alle er kollektivt forsikret i Europeiske Reiseforsikring. 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, nettbrett, mobil, rullestol etc. Ved permisjoner med overnatting utenfor behandlingsstedet gjelder ikke den kollektive forsikringen.

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

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 hyggelige leiligheter i et toetasjes bygg med balkong eller terrasse. Leilighetene er ca. 48 m² og inneholder en stue, to atskilte soverom, kjøkkenkrok og bad. Kjøkkenkroken har kokemuligheter, kjøleskap, oppvaskmaskin og enkelt kjøkkenutstyr. Leilighetene har telefon, TV og safe. Vi gjør oppmerksom på at man bor 2 sammen i leilighetene. Vi oppfordrer til å rullere på enkelt- og dobbeltrommet, slik at fordeler og ulemper blir jevnt fordelt. Det er viktig å utvise fleksibilitet i omgang med sin ”samboer”, dette gjelder både når det gjelder sosial omgang, allergier (for eks sterk parfyme), søvnvaner og støy. Romplasseringen utarbeides på Valle Marina.

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.

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

Passbilde

Ta med ett passbilde. Dette benyttes i sykepleiejournalen.

Klær og skotøy

Det anbefales å ha med godt og riktig skotøy. For øvrig er det nødvendig å ha med treningstøy, badetøy, 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.

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”

Dette må du gjøre i forkant av reisen for å få maksimalt utbytte av klimabehandlingen:

Solstrålene trenger ikke igjennom om psoriasisflekkene er tykke av skjell. Derfor må du være godt avskjullet når du kommer til Valle Marina. Noen dager før reisen skal du daglig gjøre følgende:

• Hodebunn:

Smør med salisylolje 5% eller Locobase LPL i hele hodebunn og bruk tynn plasthette over natten. Når du vasker håret, ha shampo i tørt hår.

• Psoriasisutslett med skjell:

Smør med Salicylvaselin 5 % eller Locobase LPL eller en annen fet krem/salve som inneholder karbamid (Urea). Pakk inn med plast så det blir tett («gladpack») over natten. Dette skal gjøres flere netter til utslettet er uten skjell.

Både salicylvaselin/olje og Locobase LPL fås kjøpt reseptfritt på apoteket.

NB: Oppstart av spesifikke medisiner mot psoriasis (tabletter, lys-behandling, kortisonsalver) etter at man har fått innvilget behandlingsreise anbefales ikke. Hvis du er i tvil, så ta kontakt med Behandlingsreiser på telefon eller mail. Medisineres du med Neotigason ® må dosen være max 25mg annenhver dag fra en måned før klimabehandlingen starter.

Behandlingsopplegget:

De to første dagene etter ankomst er alle til sykepleier og lege som bestemmer behandlingsprogrammet ditt. Målet med behandlingsreisen er å tilby en behandling som er helhetlig og helsefremmende og som kan gi grunnlag for økt livskvalitet.

Klimabehandlingen har to hovedmål:

- Forbedre psoriasisutslettet gjennom tilpasset solbehandling.
- Formidle oppdatert og aktuell kunnskap om psoriasis, behandlingsvalg og livsstil (for eksempel ift kosthold, stressmestring og fysisk aktivitet) som et bidrag til økt innsikt og mestring av sykdommen.

Følgende komponenter er sentrale ved behandlingsreisen:

1. Sol og bading i saltvann.
2. Undervisning og diskusjon om psoriasis og eventuelle følgesykdommer
3. Stressmestring, ro og hvile
4. Fysisk aktivitet og kosthold

Ad 1. Etter tre ukers behandlingsreise er majoriteten av pasientene 75 % tilhelet i huden. Du vil få informasjon og støtte fra personalet om hvordan du skal sole deg i forhold til din hudtype og aktuell UV indeks. På behandlingsreisen skal du ikke benytte annen lokal behandling enn **fuktighetskrem og oljer** med mindre du får beskjed om noe annet. Det er ekstra viktig å tilføre huden fuktighet etter mye solesponering. Dette krever betydelig egeninnsats fra deg.

Når det gjelder fuktighetskrem finnes det mange produkter på markedet, men Canoderm er den eneste som er registrert som legemiddel (selges uten resept i norske apotek). Husk at hudpartier som har lett for å bli solbrent, hodebunn hos tynnhårige, fotrygg, håndbak, lepper, nese, ører og skuldrer bør beskyttes ekstra nøye (egen solinformasjon finnes på Valle Marina).

Ad 2. En av målsetningene med oppholdet er å gi deg økt kunnskap om sykdommen, slik at du lettere selv kan vurdere tilgjengelige behandlingsmuligheter. Det er undervisning i ulike tema; sykdomslære, kosthold, fysisk aktivitet, solens effekt på psoriasis, stressmestring, salver og kremer. Det arrangeres gruppemøter og ulike temasamlinger som ledes av sykepleier eller idrettspedagog. På behandlingsreise er du i en unik setting hvor du skal tilbringe tre uker sammen med andre, som har samme type sykdom og kanskje derfor også liknende utfordringer. Dere har derfor mye å gi hverandre i forhold til hvordan leve et godt liv til tross for sykdommen. Vi oppfordrer uansett både ”nye” og ”gamle” behandlingsreisende til å delta aktivt i programmet.

Ad 3. Det er viktig at du pleier kropp og sjel under behandlingsreisen. Flere rapporter har konkludert med at personer som stresser og bekymrer seg mye har en dårligere tilheling av psoriasis ved ellers likeverdig behandling og det er kjent for mange at stress kan forverre psoriasissymptomene. Det tilbys praktiske øvelser i forhold til avspenning og stressmestring i løpet av oppholdet som du kan benytte også når du kommer hjem fra behandlingsreisen.

Ad 4. Alle må delta på 30 minutters morgentrening. Vi anbefaler at flest mulig også deltar i vanngymnastikk, spesielt ved leddplager. Idrettspedagogen gir tilbud om andre aktiviteter (f.eks stavgang, trening til musikk og styrketrening). Det er mulighet for mye egenaktivitet som strandaktiviteter og ulike typer ballspill. Aktivitetstilbudene under ditt opphold vil bli nærmere redegjort for etter ankomst.

Nakensoling

Takterrassen på Helsehuset er avskjermet slik at nakensoling kan foregå der. Her er det adskilte areal for menn og kvinner med dusjmuligheter. Det finnes nakenstrender ca. 11 km fra Valle Marina og dit kan du evt. dra på egen bekostning med buss eller taxi.

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, skrevet 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.

Badehåndkle/Strandmadrass

Du kan leie badehåndklær i resepsjonen mot et depositum, disse kan skiftes daglig ved vaskeriet. Strandmadrass kan også leies.

Internett / mobiltelefon

Det er trådløst nettverk i alle leiligheter. 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 per dag.

Frokost, lunsj og middag serveres stort sett som buffet. Det oppfordres til å spise lunsj oppe på senteret for å få en pause fra solen i perioder med sterk UV stråling.

Penger

Valutaen i Spania er Euro (€). Bankkort/kredittkort kan benyttes de fleste steder. Nærmeste minibank finnes på ANFI senteret, ca 10 minutter å gå.

Personalet

Behandlingsreisens personale består av stedlig leder, sykepleiere og idrettspedagog. Valle Marina har hudlege. Sykepleierne går turnus med dag og kveldsvakter. Hudlegen er medisinsk ansvarlig under oppholdet. Ved behov for **akutt** legehjelp tar man direkte kontakt med resepsjonen på Valle Marina.

Resepsjon

Resepsjonen er bemannet av norsk- og spansktalende mellom 08:00 -22:00. Her selges postkort, frimerker, aviser og ukeblader. Fra kl.22:00 – 08:00 er resepsjonen bemannet av spansk personale som snakker engelsk.

Safe

Finnes i alle leiligheter som kan 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 tørkestativ i alle leiligheter.

Tid

Gran Canaria ligger en time bak oss i tid.

Vann

Det serveres vann til alle måltider. 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

Europeisk helsetrygdkort

Medisiner/ fuktighetskrem/ solkrem for 3 uker

Hårkam (hvis psoriasis i hodebunn)

Bilde i passbildestørrelse

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. Behandlingsreiser har vedtatt følgende ordensreglement:

ORDENSREGLEMENT

1. Bestemmelser fra stedets helsepersonell må følges. Behandlingsprogrammet og behandlingstidene må overholdes.
2. Det er ikke tillatt å røyke på i leilighetene eller inne på området. Røyking kan kun foretas på anviste områder utenfor.
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. Det er ikke tillatt å ha overnattingsgjester i leiligheten.
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 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.
9. Ved ankomst på torsdager vil det være innskrivning på fredag og lørdag og derved nulltoleranse for alkohol frem til kl.17:00 på lørdag. Det vil heller ikke være mulig å ta permisjon fra fredag ettermiddag.
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)

fra 01.01.18

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

