

Nyttig informasjon om behandlingsreisen din for ungdom til Reuma-Sol



Adressen til Reuma-Sol er:

C/Falguera no. 2

Urb. Foya Blanca

03580 Alfas del Pi, Spania

Telefon: 00 34 9668 14113

Telefaks: 00 34 9658 87390

Mailadresse: info@reuma-sol.com www.reuma-sol.com

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 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 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 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 Reuma-Sol. Det serveres middag på kvelden og frokost før avreise uten kostnad.

Reisen fra Oslo til Alicante

Seneste frammøtetid på Gardermoen er 2 timer før avreisetidspunkt. Personalet møter alle ungdommene ved innsjekkingsranken. Representanter fra Egencia er også tilstede på Gardermoen. Sammen med billettene får du tilsendt gul «button» - ta den på slik at du blir gjenkjent av de andre i gruppa, personell fra Behandlingsreiser og representanter fra Egencia. Flytiden er ca. 3 timer og 45 min. Mat er ikke inkludert i flybilletten, men kan evt. kjøpes om bord. Hvis du har en vanskelig diett bør matpakke medbringes.

Det er viktig at du gir opplysninger i forkant av reisen til Egencia og Behandlingsreiser hvis du har behov for rullestol på reisen eller under oppholdet. Gruppen møtes av personalet fra Reuma-Sol etter tollen. Alle må ta med egen bagasje gjennom tollen til bussen som står parkert utenfor. Bussturen til Reuma-Sol tar ca. 1 time. Det holdes et informasjonsmøte etter ankomst og en omvisningsrunde på området.

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

I henhold til folketryktdloven § 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 Behandlingsreisereisernes 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 Reuma-Sol.

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 et møte hver dag før 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 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, 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.

Reuma-Sol

Reuma-Sol eies og drives av Norsk Revmatikerforbund. Senteret ligger i et tilbaketrukket, vakkert villaområde blant appelsinlunder i Alfaz del Pi. Det 20 dekar store området består av 11 to-etasjers småhus, med til sammen 44 leiligheter samt en hotellfløy med 32 rom fordelt på to etasjer. Hotellfløyen er tilrettelagt for bevegelseshemmede og 3 av husene har heis. Senteret har et helse- og aktivitetshus med fysioterapiavdeling og sykepleietjeneste. Det finnes minigolf og bocciabane på området. Det er også to utebassenger på området.

www.reuma-sol.com

Rommene

Innkvartering i hotellrom med balkong. Alle rom har kjøleskap, telefon, alarm, norsk TV og bad med dusj. To ungdommer bor sammen. 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.

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 som brukes. Du kan ved behov få hjelp til å sette injeksjoner under oppholdet.

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

Undersøkelser

Dersom du regelmessig tar blodprøver og øyeundersøkelser, er det en fordel om disse planlegges slik at det ikke er nødvendig å gjøre dette under oppholdet.

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. Ellers er det nødvendig å ha med treningstøy, badetøy, badesko eller sokker p.g.a. ruglete bunn i bassengene (kan bli sårbeint) sommerklær, noe tykkere tøy til kveldene, solbriller, solkrem og caps.

Annet utstyr – kjekt å ha med

Lesestoff og hobbyartikler som for eksempel kortspill.

Liten ryggsekk.

Plaster mot gnagsår (Compeed®) og vanlig plaster.

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

Behandlingsopplegget:

Første dagen etter ankomst skal du til samtale med sykepleier samt undersøkes av fysioterapeut. Det vil på bakgrunn av denne undersøkelsen legges opp et behandlingstilbud basert på individuelt tilpasset gruppetrening. Behandlingstiden er i hovedsak fra kl 09.00 – 16.00.

På lørdag og søndag er det ikke vanlig trening, en av disse dagene benyttes ofte til utflukt eller andre aktiviteter i nærområdet. Behandlingen består av daglig trening i grupper, på land og i basseng. Treningen foregår i hovedbygget rett ved resepsjonen. Her finnes en gymsal, og et oppvarmet innendørsbasseng. Vi oppfordrer jenter til å benytte tamponger ved trening i basseng. Det kan i noen tilfeller være aktuelt å tilby individuell behandling hvis personalet vurderer det som nødvendig.

All trening og utflukter er obligatoriske. For å få best mulig effekt av oppholdet anbefaler vi at du passer på å få tilstrekkelig hvile mellom og etter treningsøktene.

All fritak fra behandling skal godkjennes av sykepleier eller fysioterapeut fra Behandlingsreiser.

Mål for behandlingsoppholdet er:

Bidra til å bedre ungdommenes 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

Personale fra Behandlingsreiser består av sykepleiere, fysioterapeut og fritidsledere. Det er norsk sykepleier i beredskap 24 timer i døgnet.

Reuma-Sol sin sykepleier jobber dagtid i ukedagene. Reuma-Sol har avtale med lege som er tilstede enkelte ukedager.

Undervisning

Det arrangeres samtalegrupper/undervisning om aktuelle temaer som sykdomslære, medisiner, fysisk aktivitet og det å være ung og ha en kronisk sykdom. Undervisningen er obligatorisk. Det er fint om du på forhånd tenker igjennom om det er spesielle temaer du ønsker å spørre om, eller diskutere i forbindelse med undervisningen.

Fritidsaktiviteter / utflukter

Personalet fra Behandlingsreiser vil sammen med dere i gruppa planlegge, og tilrettelegge fritidsaktiviteter og utflukter. Spania er et spennende land og det er mange muligheter til utflukter i området rundt Reuma-Sol.

Det er fint om du også kommer med forslag til aktiviteter og tenker over om det er noe du kan bidra med. Gruppen har med egne fritidsledere som har sosiale aktiviteter på ettermiddag/kveld.

Fordi Reuma-Sol ikke ligger i nærheten av stranda, vil det en gang i løpet av uken bli satt opp buss som kjører til en strand. På denne utflukten blir det istedenfor vanlig trening obligatoriske strandaktiviteter av ulik art.

Følgende aktiviteter er av medisinske årsaker **ikke tillatt** å delta i: Kjøre ”bananbåt”, og go-cart, paragliding, vannski, fjellklatring, dypvannsdykking, samt andre eventuelle risikosporter.

Epikrise

Etter endt opphold blir det sendt fysioterapiepikrise til din hjemmeadresse som du kan gi til din fysioterapeut og/eller fastlege.

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

Bibliotek

I det gamle hovedhuset på Reuma-Sol, Fincaen, finner du et lite bibliotek med en rekke norske bøker. Her kan alle låne bøker.

Butikk

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

Internett / mobiltelefon

Det er telefon i alle rom, men vi gjør oppmerksom på at det er dyrt å ringe fra telefonene på rommene. Du kan bruke mobiltelefonen som hjemme uten ekstra kostnad.

Det er tilgang til trådløst internett på Reuma-Sol, men nettverket kan være litt tregt og har begrenset kapasitet.

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.

Frokost, lunsj og middag serveres som buffet. 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. Nærmeste minibank er ca. 3 km fra Reuma-Sol.

Alle i ungdomsgruppa 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 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 hele døgnet. Her selges postkort, frimerker, aviser og ukeblader og du kan bestille taxi. I resepsjonen kan du også melde deg på senterets utflukter utenom behandlingstiden for behandlingsreiser. Badehåndklær kan leies i resepsjonen mot et depositum.

Safe

Finnes i resepsjonen og 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 polletter som kan kjøpes i resepsjonen. Det er tørkestativ i alle leiligheter.

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 7 flasker vann a 1,5 l per uke levert på rommet.

Huskeliste

Billetter og pass

Europeisk helsetrygdkort

Medisiner for 3 uker

Lommepenger og 120 Euro til felleskasse

Treningstøy, badetøy og joggesko

Badesko/sokker siden bunnen i bassenget er litt ru.

Evt. badehette/ørepropper

Ryggsekk

Skolesaker

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 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 120 Euro til felleskasse som brukes til sosiale aktiviteter.
4. Det er ikke tillatt å røyke på rommet, inne på området eller fellesarrangementer inkludert utflukter. Røyking kan kun foretas på anvist område dersom du er gammel nok til å røyke, det vil si 18 år.
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 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.
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>

