

VIKTIG INFORMASJON OM REISEN OG OPPHOLDET PÅ REUMA-SOL FOR UNGDOM



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 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**.

Overnatting på Gardermoen

De som trenger overnatting før avreise får hjelp til å finne frem til Gardermoen Airport Hotel av personalet i røde jakker fra Egencia. På hotellet vil også personale fra Behandlingsreiser overnatte. Det blir servert en lett middag og frokost på hotellet før avreise. Egencia vil være

behjelpelig med å møte de deltagere som kommer med tilslutnings fly, og som skal overnatting til avreise- eller hjemreisedagen.

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

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.

Reisen fra Oslo til Alicante

Tverrfaglig helsepersonell fra Seksjon for Behandlingsreiser, Oslo Universitetssykehus følger ungdomsgruppen under hele oppholdet.

Personalet møter alle ungdommene ved innsjekkingssskranken i avreisehallen på Gardermoen, Oslo lufthavn to timer før flyavgang.

Gruppen sjekker inn sammen og det er derfor viktig at du tar kontakt med Behandlingsreisens personale når du er kommet til innsjekkingssskranken. Du kjenner dem igjen på at de bærer navneskilt samt at de har den samme gule button som du selv får tilsendt (sammen med flybilletten). Det er viktig at du har din gule button synlig slik at personalet også lett kan finne deg. Husk å ta med nødvendig medisin i håndbagasjen!

Det er viktig at du gir opplysninger i forkant av reisen til Egencia og Behandlingsreiser hvis du har behov for rullestol under oppholdet og ved behov fås hjelp til å komme inn og ut av flyet. Dette gjøres på de 2 vedlagte svarskjemaene. Siste tid for fremmøte er **2 timer** før flyavgang.

Flyreisen tar ca. 4 timer. Ungdomsgruppa sitter mest mulig samlet i flyet. Mat er ikke alltid inkludert i flybilletten, men kan evt. kjøpes ombord. (se informasjon fra Egencia).

Ved ankomst Alicante

Gruppen møtes av personalet fra Reuma-Sol på flyplassen. Alle må ta med egen bagasje gjennom tollen til bussen som står parkert utenfor. Alicante internasjonale flyplass ligger i underkant av en times kjøring fra senteret. Det holdes et informasjonsmøte etter ankomst og en omvisningsrunde på området. Mer informasjon gis påfølgende dag. Dagen etter ankomst skal dere til innkomstsamtale og undersøkelse hos sykepleier og fysioterapeut.

Besøk under oppholdet

Vi anbefaler **ikke** at du får besøk av familie under behandlingsoppholdet. Det er viktig at man har mulighet til å konsentrere seg om behandlingen, delta på stedet og ha det gøy sammen med resten av gruppa. Hvis 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 du av medisinske eller andre årsaker trekkes fra innvilget behandlingsopphold. Det samme gjelder for graviditet. Mangelfull/utelatelse av viktig informasjon, kan medføre hjemreise/ utskrivelse fra behandlingsoppholdet på egen bekostning. Ta kontakt hvis noe av dette gjelder deg.

Kontrakt/ ordensregler og andre regler

Vi ber om at alle tar hensyn til og respekterer de ordensreglementet som dere har undertegnet.

For øvrig blir det mange felles regler som gjelder for hele gruppa under oppholdet. Det er blant annet obligatorisk fremmøte til måltider og treninger/aktiviteter. Det er faste tider for ro og regler for hvor og når man kan ferdes utenfor området. Alle ungdommene må skrive seg ut og inn av området hos sykepleier og kan bare gå ut når man er minst 3 sammen. Det blir avholdt et samlingsmøte hver dag. Ordensreglement må følges under oppholdet og brudd på ordensreglementet kan få konsekvenser for deg. Kopi av reglementet følger dette informasjonsskrivet og originalen returneres undertegnet til Behandlingsreiser.

Personalet

Norsk tverrfaglig helsepersonell fra Seksjon for Behandlingsreiser, Oslo Universitetssykehus er sammen med gruppen under hele oppholdet. Personalet arbeider i turnus og vil være tilgjengelig på dag og kveld. Ved sykdom på natt kontaktes resepsjonen som tar kontakt med gruppens sykepleier. Reuma-Sol samarbeider med en norsk lege som har egen praksis utenfor senteret. Ved behov for legehjelp kommer legen til Reuma-Sol.

Vaktrom

For personalet til behandlingsreiser så har de vaktrom i nærheten av der dere bor. Både sykepleier og fysioterapeuter har rom der.

Egenandel

Du som ungdom betaler ikke noen egenandel for å reise på behandlingsreise.

Ved avbestilling 6 uker før avreise må det foreligge en legeattest, hvis ikke blir du belastet for et gebyr på kr.750.

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.

Penger

Alle i ungdomsgruppa må betale inn **120 Euro** for å dekke utgifter til felles aktiviteter og utflukter som man skal på i løpet av disse ukene. Pengene skal betales inn dagen etter ankomst til fritidsleder og skal være i Euro.

Ungdommen bør også ha lommepenger for tre uker. Behandlingsreisens personale disponerer en safe hvor du og de andre i gruppa kan oppbevare pass, billetter og lommepenger.

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.

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. De som er grunnvaksinert bør ta én dose oppfriskningsvaksine mot disse sykdommene ca. hvert 10. år.

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, nettbrett, mobil, rullestol 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 gratis på www.helsenorge.no eller ved å ringe servicetelefonen på 815 70 030.

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.

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.

Reuma-Sol arrangerer ulike typer aktiviteter og underholdning for gjestene sine. Området rundt Reuma-Sol er godt egnet til å gå turer.

www.reuma-sol.com

Hotellrom

Innkvarteringen skjer i hyggelige hotellrom eller leiligheter i et toetasjes bygg med balkong eller terrasse. Alle rom har kjøleskap, telefon og TV. 2 ungdommer deler et hotellrom. Det er alarmsystem i alle rom/leiligheter, men skal bare brukes ved akutt sykdom eller skade. Det er viktig å utvise fleksibilitet i omgang med sine ”samboere”, dette gjelder både når det gjelder sosial omgang, allergier (for eks sterk parfyme), søvnvaner og støy.

Dette må dere ha med:

Medisiner

Nødvendige medisiner for hele oppholdet må tas med!

Dette gjelder også injeksjonsmedisiner som Methotrexate (Mtx), Enbrel, Humira og lignende. Husk alltid å ha slik medisin i egen kjølebag som håndbagasje. Du vil få hjelp til å sette injeksjoner under oppholdet hvis det er ønskelig. Når du tar med reseptbelagte legemidler til utlandet, må du kunne dokumentere at de er til personlig bruk. Normalt sett vil legeerklæring på engelsk, kopi av resept eller originalemballasjen fra apoteket være god nok dokumentasjon. Snakk med apoteket hvis du er i tvil. Du finner også mer informasjon på: www.legemiddelverket.no A/B preparater og andre sterke smertestillende medikamenter er svært vanskelig tilgjengelig i Spania.

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. Øyeundersøkelser dekkes ikke av forsikring til Behandlingsreiser og må bekostes selv.

Klær og sko

Alle må ha med godt og riktig skotøy. Med det menes støtdempende joggesko til trening og sandaler med hælreim og gummisåler til fritidsbruk. Slippers er **ikke** tillatt på behandlingsreiser (bare til og fra bassenget) og Crocs har dårlig stabiliserende egenskaper. For øvrig er det nødvendig å ha med treningstøy, badetøy, sommerklær, noe tykkere tøy til kvelden, badesko eller sokker p.g.a. ruglete bunn i bassengene(kan bli sårbeint), solbriller, solkrem og caps/hatt for å beskytte seg mot den varme sola. Gode solbriller med UV-filter (UVA+UVB) er meget viktig for å unngå solskade på øynene.

Annet utstyr – kjekt å ha med?

Kjekt med lesestoff, hobbyartikler som spill og lignende, liten ryggsekk til tur, evt. en lommelykt. Gnagsårplaster (Compeed) og vanlig plaster

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

Bilde

Husk å sende ett bilde av deg til Behandlingsreiser sammen med svarslippen. Bildet kan gjerne være i passbildestørrelse. Bildet vil bidra til at personalet raskere lærer seg navnet ditt.

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 deltagerne passer på å få tilstrekkelig hvile mellom og etter treningsøktene.

Husk at solen er sterk, så det er lurt å beskytte hodet med en caps og øynene med solbriller. Pass på at du får i deg rikelig med væske (vann), minimum 2-3 liter per døgn.

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 ungdommer
- 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.

Tverrfaglig undervisning

Det arrangeres samtalegrupper/undervisning om aktuelle temaer som sykdomslære, medisiner og trening i forhold til 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.

Epikrise

Etter endt opphold blir det sendt en fysioterapiepikrise til hjemmeadressen og dere velger selv om dere ønsker å gi en kopi til din fysioterapeut eller fastlege. Vi anbefaler at du gjør det.

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

Resepsjon

Resepsjonen er bemannet av norsk- og spansktalende personale hele døgnet. Her selges postkort, frimerker, aviser og ukeblader og man kan ringe etter taxi.

Internett / mobiltelefon

Det er telefon i alle rom. Vi gjør oppmerksom på at det er dyrt å ringe fra rommene. Pris for bruk av mobiltelefonen i utlandet varierer ut fra hvilket abonnement du har. Det er tilgang til internett på Reuma-Sol via trådløst nettverk, men nettverket kan være litt tregt og har begrenset kapasitet. Undersøk om du kan benytte ditt mobilabonnement utenlands før du reiser.

Bibliotek

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

Måltider

Det er kun dietter av medisinske årsaker som kan tilbys. 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.

Vann

Vann fra springen bør ikke drikkes. På grunn av varmen og fysisk aktivitet er det viktig å få i seg rikelig med væske. Det serveres vann til måltidene. Du får i tillegg 7 flasker vann a 1,5 l per uke levert på rommet.

Butikk

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

Penger

Valutaen i Spania er Euro (€). Bankkort/kredittkort kan benyttes de fleste steder. Nærmeste minibank er ca. 3 km fra Reum-Sol.

Safe

Finnes på alle rom.

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.

Huskeliste

Billetter

Pass

Medisiner for 3 uker

1 stk bilde i passbildestørrelse- sendes til behandlingsreiser med svarslipp

Trenings tøy, sommertøy, noe varmt tøy, joggesko og sandaler med hælreim.

Badesko/sokker er kjekt å ha – siden bunnen i bassenget er litt ru.

Evt. badehette/ørepropper

Vekkerklokke og evt. ”sov i ro”

Hobbyting.

Sekk for turer

Lommepenger og **120 Euro til fellesaktiviteter/utflukter**

Lykke til med et utbytterikt behandlingsopphold☺

Ordensreglement for ungdom som deltar på behandlingsreise

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. Du må rette deg etter de rutiner og regler som gis av Behandlingsreisens personale og følge det oppsatte programmet.
2. Trening, undervisning, utflukter og sosiale aktiviteter er obligatorisk for alle. Det forventes at du deltar på klimabehandlingen etter oppsatt ukeplan. Fritak fra treningen skal godkjennes av Behandlingsreisens personell.
3. Utflukter betales av deltagerne selv. Det innbetales 120 Euro til felleskasse.
4. Røyking er kun tillatt på angitte steder -> for de som er gamle nok
5. Bruk av rusmidler er strengt forbudt under hele behandlingsoppholdet.
6. Å ta piercing og tatovering under oppholdet er ikke tillatt, selv om jeg har tillatelse fra foresatte.
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. Når det ikke er obligatoriske aktiviteter på dagtid, er det tillatt å forlate området etter avtale med Behandlingsreisens personale til et begrenset område og når dere går tre og tre sammen.
9. Fra søndag - torsdag skal alle være på rommene kl. 23.00, fredag og lørdag kl. 24.00

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

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>

