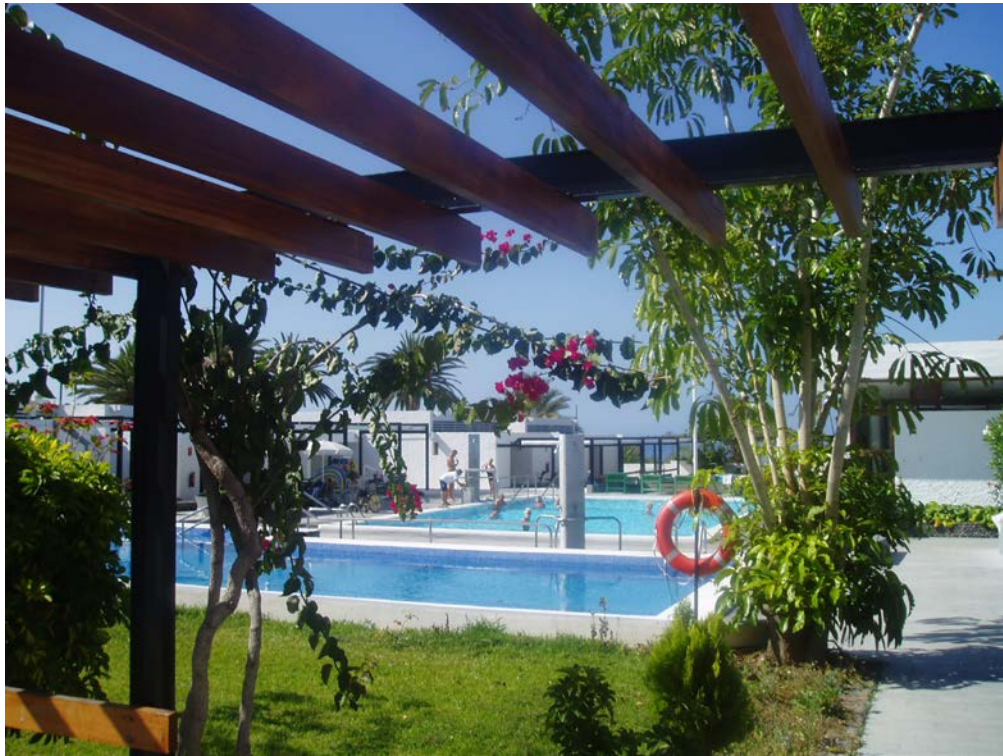


VIKTIG INFORMASJON OM REISEN OG VINTERSOL



Adresse til Vintersol

Clinica Vintersol

C/. Nordica 1

386 50 Los Cristianos

Teneriffa, Spanien

Hjemmeside: www.vintersol.com

Telefon: 0034 922 777 900

Fax: 0034 922 797 250

E-post: vintersol@vintersol.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 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 **MA** 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 BIPAP/CPAP/VPAP?

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.

C-Pap/V-Pap/BI-Pap skal for øvrig alltid medbringes som håndbagasje, da det ikke gis erstatning for skadet eller bortkommet maskin om den sendes som innsjekket bagasje.

Reisen fra Oslo til Tenerife

Seneste fremmøte tid på Gardermoen er 2 timer før avreise til behandlingsstedet. Representanter fra Egencia er tilstede på Gardermoen ved avreise. Flytid fra Gardermoen til Tenerife er ca 5,5 timer. Vi anbefaler deg å benytte 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 ombord (se informasjon fra Egencia).

Har du bestilt rullestol på flyplassene må du vente i flyet til de andre passasjerene har gått ut. Personell fra Vintersol møter gruppen utenfor tollene på flyplassen og hjelper til så alle kommer på plass i bussen til Vintersol. Du må selv ta egen bagasje gjennom tollene. Bussturen fra flyplassen til Vintersol tar ca 30 minutter. Bagasjen din blir etter ankomst Vintersol brakt direkte til rommet.

Tar du med sykkel?

Enkelte flyselskap aksepterer at man tar med sykkel. Dette må du bekoste selv. I tillegg må du organisere og bekoste transport av sykkelen fra flyplassen til behandlingsstedet/retur da bussen ikke har plass for sykler. Det samme gjelder transport mellom Gardermoen og hotellet ved evt. overnatting på Gardermoen Airport Hotel.

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. 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 familie/venner blir med på behandlingsreisen. Av erfaring vet vi at besøk kan gå ut over behandlingsresultatet og behovet for hvile. Hvis du allikevel velger å ha besøk er det kun anledning til å ha en voksen og ett barn (0-15 år) boende på samme rom som deg. Barn under 15 år kan ikke være med deg på behandlingsreise alene.

Opphold for besøkende må bestilles direkte til Vintersol, se forsiden for telefonnummer / mailadresse. På grunn av at mange rom er enkeltrom er det viktig at de som får besøk under oppholdet har gitt beskjed om dette på svarskjema til Behandlingsreiser eller direkte til Vintersol slik at det blir tatt hensyn til dette ved romfordeling.

Passer behandlingsreise for deg?

Det forutsettes at du kan delta aktivt i gruppe- og individuell trening hver ukedag. Du må ikke ha tilleggssykdommer som gjør det risikofyllt med et fysisk krevende behandlingsopplegg i varmt klima. Personer som misbruker alkohol, narkotika eller medikamenter kan ikke delta på behandlingsreise.

Ved endring i din helsetilstand

Ved eventuelle endringer eller tilkommet sykdom som f.eks. hjerte/karsykdom, kreft, sår, operasjoner etc. i tiden fra innsendelse av søknaden og frem til avreise, **må** du gi beskjed til Behandlingsreiser som vil vurdere om du kan reise. Det samme gjelder for graviditet. Dette er svært viktig, da endringene kan medføre at du ikke vil få behandling på behandlingsstedet og derfor må trekkes fra innvilget tur. 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 nøye før du skriver under.

Egenandel

Egenandelen er på kr.118,- per døgn, **totalt kr.3.304,- for 4 uker.**

Faktura blir tilsendt etter hjemkomst. Trekker du deg innenfor 6 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: 800 43573.

Forsikring og europeisk helsetrygdkort

Alle 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. Ved permisjoner med overnatting utenfor behandlingsstedet gjelder ikke den kollektive forsikringen.

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 800 43573.

Clinica Vintersol – Humlegården

ligger ved stranda Las Vistas i Los Christianos på Tenerife. Vintersol har svensk og spansk personale. Stedet er godt tilrettelagt for funksjonshemmede, med lett fremkommelighet overalt. Det er lett adkomst til stranden og til den 10 km lange strandpromenaden som forbinder byene Los Christianos og Los Americas.

Se hjemmesiden: www.vintersol.com

Rommene

Det er innkvartering i enerom og alle rommene er tilrettelagt for rullestolbrukere. Alle rom har terrasse, aircondition, kjøleskap, telefon, safe (nøkkel kan leies i resepsjonen) og alarm ved sengen og på badet. Alle rom har en hev og senkbar seng. De fleste rom er enkeltrom, men der det er dobbeltrom er den andre sengen vanlig. Badehåndklær kan leies for et depositum i resepsjonen.

Dette må du ha med deg:

Medisiner + oppdatert medisinliste

Du må ta med nødvendige medisiner for hele oppholdet. Dette gjelder også alle typer injeksjonsmedisiner. A/B preparater og andre sterke smertestillende medikamenter er svært vanskelig tilgjengelig i Spania. Det er viktig at du også tar 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 kjølebagg 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

Prøvesvar (gjelder revmagrupper)

Blodprøvesvar (Hb, SR, CRP, hvite, trombocytter, diff.telling, ASAT, ALAT, GT, kreatinin) og resultat fra urinstix som ikke er eldre enn **fire uker** skal tas med til behandlingsstedet.

Klær og sko

Det anbefales å ha med godt og riktig skotøy - dvs. støtdempende joggesko til trening og sandaler med hælreim og gummisåler til fritidsbruk. Slippers anbefales ikke.

For øvrig er det nødvendig å ha med: treningstøy, badetøy, innetreningssko, 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. gästaver.

Gnagsårplaster (Compeed) og vanlig plaster kan være kjekt å ha.

Hvis du er var for lyder, ta med "sov i ro"

Behandlingsopplegget:

Den første dagen/de to første dagene etter ankomst skal alle til undersøkelse. På bakgrunn av denne undersøkelsen vil det tverrfaglige teamet legge opp et behandlingstilbud tilpasset hver enkelt. Samtale med sykepleier gjennomføres i løpet av 2 – 3 dager etter ankomst.

Målet med behandlingsoppholdet er:

- **Å redusere smerter**
- **Å vedlikeholde/forbedre muskelkraften**
- **Å vedlikeholde/forbedre bevegeligheten**
- **Å forebygge feilstillinger**

For å forberede kroppen til fysiske aktiviteter under oppholdet, oppfordrer vi deg til å komme i gang med trening i forkant av behandlingsreisen. Det tilrettelegges for flere behandlinger per dag, aktive og passive. Vi oppfordrer deg derfor til å hvile mye både mellom og etter behandlingene.

Behandlingstiden er fra kl. 09:00 - 17:00 alle hverdager. Det er ingen organisert behandling i helgene. Det er mulig å drive egentrening utenom det organiserte behandlingstilbudet.

All fritak av behandling skal godkjennes av sykepleier/fysioterapeut.

Aktive behandlinger

Dette er den viktigste delen av behandlingen. De aktive behandlingene er bassentrening, gruppetrening i sal og individuell trening. Det er fysioterapeut som instruerer.

Passive behandlinger

I tillegg kan det gis passive behandlinger ved behov. Det kan være varmebehandling og avspenningsøvelser.

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). Informasjonsskriv om dette er vedlagt, 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:

Bibliotek og TV rom

Bibliotek og TV rom ligger ved siden av matsalen. Her kan alle fritt låne bøker og se svensk TV.

Elektriske scootere

Vintersol leier ut elektriske scootere til fastsatt pris. Du må få en godkjenning fra ergoterapeuten på Vintersol om skikkethet for å få leie scooter. Dersom du vil være sikker på å få leie for hele perioden må dette krysses av på svarskjemaet til Behandlingsreiser som videreformidler dette til Vintersol. Kostnaden for leie må den enkelte betale selv. Om du vil leie for kortere tid tar du kontakt med resepsjonen etter ankomst til Vintersol.

Internett

Det er internett tilgjengelig på hele området.

Klesvask

Senteret har vaskemaskiner og tørketrommel. Disse fungerer med mynter. Vaskepulver inngår. Time må bestilles i resepsjonen. Det er tørkestativ i alle rom.

Mobiltelefon

Undersøk om du kan benytte ditt mobilabonnement utenlands før du reiser. Pris for bruk av mobiltelefon i utlandet varierer ut fra hvilket abonnement du har. Husk at det koster penger å motta samtaler når du befinner deg utenlands.

Måltider

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

| | |
|---------|---|
| Frokost | 08.00 – 09.00 (lørdag og søndag 08.30 – 09.30) |
| Lunsj | 12.00 – 13.30 |
| Kaffe | 15.00 – 15.30, serveres på terrassen utenfor matsalen |
| Middag | 18.00 – 19.00 |

Antrekket på Vintersol er valgfritt, men alle må ha klær på overkroppen og ta på sko/sandaler til måltidene.

Penger

Valutaen i Spania er Euro. Bankkort/kredittkort kan benyttes de fleste steder.

Personalet

Det er mange ulike yrkesgrupper som arbeider på Vintersol. Disse skal i samarbeid sikre at du får et best mulig opphold. Det er sykepleieberedskap 24 timer i døgnet.

Vintersol har tilknyttet lege på konsultasjonsbasis og legen kan ved behov tilkalles hele døgnet. Vintersol har et godt samarbeid med lokalt privatdrevet sykehus som ligger i kort avstand fra senteret. De fleste fysioterapeuter, sykepleiere og annet helsepersonell er skandinaver, men det er også noen spanske. Vintersol har aktivitetsleder som har ansvar for et variert aktivitetstilbud.

Resepsjon

Åpningstider 08.00- 20.00 mandag til fredag og 09.00 – 17.00 i helgen.

Resepsjonen er betjent av skandinavisktalende personell.

I resepsjonen kan du få kort, frimerker og noen suvenirer.

I tillegg er de behjelpelig med veksling av penger, leie av safe og badehåndklær, elektrisk scooter, bil, rensing av tøy samt bestilling av taxi.

Strøm

Strømstyrken er 220 volt, det samme som i Norge.

Tid

Tenerife ligger en time bak oss i tid.

Treningsrom

Dette rommet kan fritt benyttes mellom kl 09:00 – 18:00 alle dager.

Vann

Det serveres vann til alle måltider i restauranten. Du får i tillegg 6 flasker vann a 1,5 liter per uke. Vannet fra springen er destillert sjøvann og egner seg ikke til drikkevann, men kan trygt brukes til tannpuss.

Huskeliste

Billetter

Pass

Medisiner for 4 uker + oppdatert medisinliste

Europeisk helsetrygdkort

Prøvesvar ikke eldre enn 4 uker (gjelder revmagrupper)

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 bestemt at følgende ordensreglement skal gjelde:

ORDENSREGLEMENT

1. Bestemmelser fra stedets helsepersonell må følges.
Behandlingsprogrammet og behandlingstidene må overholdes.
2. Det er ikke tillatt å røyke på rommene med tilhørende balkonger eller i korridorene.
3. Det skal være ro på området i henhold til behandlingsstedets reglement.
4. Ved ønske om å fortsette oppholdet på Tenerife etter endt behandlingsopphold, må dette godkjennes av Behandlingsreiser. Dette innebærer en formell utskrivning fra Behandlingsreiser og returbilletten må innleveres.
5. 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.
6. Det er ikke tillatt å legge ut bilder / film på sosiale medier uten skriftlig samtykke fra de som det er tatt bilder av / filmet.
7. 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.

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>