

Nyttig informasjon om behandlingsreisen din til Institutt Igalo



Adresse til Igalo:

Institutt Igalo

Sava Ilića 5

.85347 Igalo

Montenegro

Hotellresepsjonen – telefon 00 382 31 65 81 12

E-mail – marketing@igalospa.com

Norsk personale – telefon 00 382 31 65 90 44

E-post norsk personale – behandlingsreiser@ous-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 lengre 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 – det vil si at det må være gyldig i seks måneder etter hjemreisedato. Hvis ikke må du skaffe deg nytt pass.

Har du utenlandsk pass **MÅ** du ta kontakt med ditt lands ambassade for å sjekke om visum er nødvendig.

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 Montenegro

Seneste frammøtetid på Gardermoen er 2 timer før avreisetidspunkt. Representanter fra Egencia er tilstede på Gardermoen. Flytid fra Gardermoen til Tivat er ca. 3 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.

Vi gjør oppmerksom på at du ikke får hjelp til å løfte bagasjen din av bagasjebåndet ved ankomst Tivat. Det er derfor viktig at du ikke pakker tyngre enn det du selv kan håndtere. Du må selv ta all bagasje gjennom tollene. Norsk personale møter deg utenfor tollene. Du får hjelp til å plassere bagasjen i bussene. Håndbagasjen tar du selv. Det tar ca. 30 min med buss til Igalo. Bagasjen din blir etter ankomst Igalo brakt direkte til rommet dersom den er merket med romnummer.

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

Folkehelseinstituttet, www.fhi.no har følgende anbefalinger når det gjelder opphold i Montenegro: Difteri, stivkrampe, kikhoste og poliovaksine anbefales hvis det er gått mer enn 10 år siden siste dose. Vaksiner må du selv ordne og betale. Ta evt. kontakt med det lokale vaksinasjonskontor for nærmere informasjon.

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.

For pris kontakt marketing@igalospa.com

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 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 nøye før du skriver under.

Egenandel

Egenandelen er på kr.126,- per døgn, **totalt kr. 3 528,- 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: 23 32 70 00.

Forsikring

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 instituttet 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.

Institutt Igalo

ligger i Montenegro, innerst i Bokafjorden. Stedet er kjent for sin gytje og mineralvann, milde klima og vakre natur med nærhet til både fjell og sjø. Like nedenfor instituttet er det en lang strandpromenade. Det finnes små strender langs promenaden. Instituttet har to hotellfløyer og en stor behandlingsavdeling.

Se hjemmesiden: <http://www.igalospa.com/no>

Rommene

Det er innkvartering i enkeltrom. Det tas kun hensyn til romønsker som er av medisinske årsaker. Alle rom og balkonger er røykfrie. Det er toalett, badekar m/dusj, telefon, safe, kjøleskap og TV på alle rom. Det er ikke hårtørrer på rommene. Noen rom i 3. og 4.etg er handicaprom og har dusj – ikke badekar. Alle rom er teppefrie. Det er forbudt å benytte vannkoker på rommene. Du får tilsendt romnummer ca. en uke før avreise. Husk å merke bagasjen med romnummeret.

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 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

Blodprøvesvar (Hb, SR, CRP, hvite, trombocytter, diff.telling, ASAT, ALAT, GT, kreatinin) som ikke er eldre enn **2 måneder** skal tas med til behandlingsstedet.

Bilder

Ta med to små bilder av deg selv, gjerne passbilde størrelse. Bildene benyttes i sykepleiejournaler.

Klær og sko

Det anbefales å ha med godt og riktig skotøy. For øvrig er det nødvendig å ha med treningstøy, badetøy, evt. strandhåndkle og badesko, solbriller, solkrem og caps/hatt for å beskytte hodet mot den varme solen.

Vurdér klær i forhold til avreisetidspunkt.

Annet utstyr – kjekt å ha med?

Lesestoff.

Insektmiddel.

Liten ryggsekk og evt. gåstaver (kan lånes).

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

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

Behandlingsopplegget

De to første dagene etter ankomst er det samtale med norsk sykepleier og legeundersøkelse. De som har undersøkelse dag 2 etter ankomst får behandling første lørdag som kompensasjon. Undersøkelsen danner grunnlaget for behandlingsprogrammet ditt som blir beskrevet på behandlingskortet.

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 pr dag, både aktive og passive. Vi oppfordrer deg til å hvile mellom og etter behandlingene. Behandlingstiden er fra kl. 07:15 - 16:00 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 norsk sykepleier i samråd med lege.

Ved sykdom som oppstår under oppholdet

Ved behov for polikliniske konsultasjoner utenfor instituttet samt resepter – les punktet om Forsikringer. Sykehusinnleggelses dekkes i sin helhet av Europeiske forsikring.

Aktive behandlinger

Dette er den viktigste delen av behandlingen. De aktive behandlingene er individuell fysioterapi og gruppetrening ute, i basseng og i sal. Disse behandlingene gis daglig og det er fysioterapeut som instruerer.

Passive behandlinger

De passive behandlingene er for eksempel gytje, manuell massasje, boblebad og undervannsmassasje. Det gis også ulike former for elektroterapi ved behov.

Reaksjon på behandlinger

Etter en uke eller to med behandlinger kan noen få en reaksjon. Det kommer an på i hvor god fysisk form du er i når du starter behandling/trening. Noen får økte ledd og muskelsmerter, influensalignende symptomer og blir sliten og lei seg. Det hjelper ofte med hvile og justering av behandlingsprogrammet en dag eller to.

Epikrise

Du får tilsendt epikrise fra behandlingsreisen etter endt opphold.

Undervisning

Under oppholdet vil det bli tilbud om å delta på undervisning i ulike tema. Undervisning er på dagtid og gir gyldig fravær fra behandling.

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, 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

Dette rommet ligger i 3.etasje. Her finner du bøker som du kan låne.

Butikker/kiosker

Det er en kiosk i resepsjonsområdet. Det finnes flere butikker i nærområdet og langs strandpromenaden.

Internett

Det er gratis trådløst nett på alle rom, i resepsjonsområdet, stjernebaren og biblioteket. Det finnes også internettkafeer i nærområdet.

Klesvask

Tøy kan leveres til stuepikene for vask mot betaling. Det er mulig å låne strykejern på ambulanta i 4.etasje.

Mobiltelefon

Pris for bruk av mobiltelefon og samtaler du mottar i utlandet varierer ut fra hvilket abonnement du har når du befinner deg utenfor EU.

Du kan få kjøpt datapakke i kiosken på instituttet.

Måltider

Det er kun dietter av medisinske årsaker som tilbys (glutenfri, laktosefri, diabeteskost). Dette skal oppgis på svarskjemaet. Halal mat kan ikke tilbys.

Frokost	06:30 – 10:00, buffet, kaffe/te
Lunsj	12:00 – 14:30, buffet, kaffe/te
Mellommåltid	16:00 – 17:00
Middag	18:00 – 20:30, buffet, kaffe/te

Penger

Pengeenheten i Montenegro er Euro. Det finnes minibank i resepsjonsområdet. Kredittkort aksepteres i flere butikker.

Personalet

Det norske personalet består av 5 sykepleiere. Disse har et tett samarbeid med det montenegrinske personalet. Både montenegrinsk lege og sykepleier er i beredskap 24 timer i døgnet.

Resepsjon

Resepsjonen er åpen hele døgnet og er betjent av engelsktalende personell.

Strøm

Strømstyrken er 220 volt, det samme som i Norge.

Tid

Samme tid som i Norge.

Vann

Vann i spisesalen og behandlingsavdelingen kan drikkes. Du får i tillegg 6 flasker vann a 1,5 liter per uke. Vannet fra springen på rommene egner seg ikke som drikkevann, men kan brukes til tannpuss.

Huskeliste

Billetter

Pass

Medisiner for 4 uker + oppdatert medisinliste

Prøvesvar ikke eldre enn 2 måneder

Bilder, 2 stk 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 rommene eller i korridorene. Røykeforbudet i de røykfrie områdene må respekteres.
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.
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. 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, gjeldende fra 01.01.18

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

