

*Nyttig informasjon om behandlingsreisen din
til
Optima Rehab, Santara Resort*



*Adresse til Santara Health Resort/Alicante
C/Monte de Santa Pola 13 eller 15?
03130 Gran Alacant – Santa Pola
Spania*

Telefon: +34 966 61 90 10

Hjemmeside: www.santaresort.com

E-post: info@optimarehab.se

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 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 **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 Spania

Seneste fremmøte tid på Gardermoen er 2 timer før avreisetidspunkt. Representanter fra Egencia er tilstede på Gardermoen. Flytid fra Gardermoen til Alicante er 3 timer og 45 min. 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 Alicante. Det er derfor viktig at du ikke pakker tyngre enn det du selv kan håndtere. Du må selv ta all bagasje gjennom tollene. Personale fra Optima Rehab møter deg utenfor tollene. Du får hjelp til å plassere bagasjen i bussen. Håndbagasjen tar du selv. Det tar ca. 20 min med buss til Santara Resort. Bagasjen din blir etter ankomst brakt til rommet.

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

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 og opphold kontakt info@optimarehab.se

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 risikofylt 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 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 legekonsultasjoner både innenfor og utenfor behandlingsstedet samt resepter som skrives i forbindelse med dette må du betale selv. 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.

Santara Resort

ligger i Santa Pola, en typisk spansk fiskelandsby som ligger ca. 30 minutter med bil fra Alicante. Det tar ca. 25 minutter å gå til stranden, litt lengre tid å gå tilbake. Rett utenfor området er det bussholdeplass og det finnes et turisttog som går til stranden. Inne på området er det butikk og noen hundre meter utenfor finnes det kafeer og restauranter. Det er utendørs basseng på området. Stedet har egen spa avdeling. Røyking er ikke tillatt i leilighetene og i fellesrom. Se hjemmesiden: www.santaresort.com

Rommene/leilighetene

Alle bor alene i leilighet med oppholdsrom m/kjøkken, bad og ett soverom. Det er toalett, dusj, telefon, alarmknapp, safe, aircondition, kjøleskap, vaskemaskin og TV i alle leiligheter. Alle leiligheter er teppefrie.

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.

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

Klær og sko

Det anbefales å ha med godt og riktig skotøy. I bassengområde må du ha badehette og slippers. 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.

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/undersøkelse av lege og fysioterapeut.

Undersøkelsene danner grunnlaget for behandlingsprogrammet ditt.

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. 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.

Ved behov for lege under oppholdet

Ved behov for lege samt resepter – les punktet om Forsikringer.

Sykehusinnleggelse

Sykehusinnleggelser dekkes i sin helhet av Europeiske forsikring.

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 avspenning, yoga, qigong og elektroterapi.

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.

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:

Butikker/kiosker

Det er kolonialbutikk inne på området.

Internett

Det er gratis trådløst nett på hele området.

Klesvask

Det er vaskemaskin i hver leilighet.

Mobiltelefon

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.

Frokost	08:00 – 09:00, buffet, kaffe/te
Lunsj	12:30 meny, kaffe/te
Mellommåltid	15:45
Middag	19:00, buffet, kaffe/te

Penger

Pengeenheten i Spania er Euro. Det finnes minibank i resepsjonsområdet.

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

Det serveres vann til frokost, lunsj og middag i restauranten.

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

Huskeliste

Billetter

Pass

Europeisk helsetrygdkort

Medisiner for 4 uker + oppdatert medisinliste

Treningstøy og sko

Badehette og slippers

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>

