

Nyttig informasjon om behandlingsreisen din for ungdom til Casas Heddy



Adressen til Casas Heddy er:

Calle Traspíes, 1

35510 Puerto del Carmen, Lanzarote

Hjemmeside: www.casasheddy.com

E-post: reception@casasheddy.com

Telefon: + 34 928 510 016

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.

VING er vår reiseoperatør og kan kontaktes ved reisetekniske spørsmål. Påmelding til Ving er **kun elektronisk** og lenken til dette finner du på tilbudsbrevet fra Behandlingsreiser.

Cirka 1-2 uker før avreise vil du få tilsendt ditt reisedokument på e-post. Der står referansenummer som brukes ved selvinnsjekk, ved innsjekk i skranke vises kun pass. Du trenger ikke skrive ut reisedokumentet, men notere deg referansenummeret. 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.

Ving Norge AS; telefon: 23 15 58 80, e-post: helse@ving.no

Transport og evt. overnatting i Oslo

Transport fra bosted til/fra nærmeste flyplass må du ordne selv.

Hovedregelen er at du får dekket reisen din med en standardsats per kilometer, uansett hvilket transportmiddel du har brukt. For reiser over 300 kilometer dekkes utgifter tilsvarende billigste offentlige transport på strekningen, i stedet for standardsats per kilometer.

Ved tidlig flyavgang på utreisen/sen ankomst på hjemreisen kan overnatting på hotell bestilles. E-post og telefonnummer samt priser for overnatting ser du på reiseopplysningsskjemaet til Ving. Du **må** selv bestille overnatting og betale direkte til hotellet. Prisen på overnattingen er inkludert transport tur/retur hotell-flyplassen og frokost.

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

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/nasjonalt ID-kort

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 eller nasjonalt ID-kort er den eneste form for identifikasjon som er gyldig i Spania.

Bilde

Husk å legge ved ett bilde av deg sammen med svarskjemaet.

Overnatting på Gardermoen

Vings transferguider vil være behjelpelig med å møte ungdommene som kommer med tilslutningsfly og hjelper de til å finne frem til hotellet. På hotellet vil man møte personale fra Behandlingsreiser som følger gruppen ned til Casas Heddy. Det serveres middag på kvelden og frokost før avreise uten kostnad.

Reisen fra Oslo til Lanzarote

Seneste fremmøte tid på Gardermoen er 2 timer før avreisetidspunkt. Representanter fra Ving er tilstede på Gardermoen. Du vil få tilsendt gul «button» - ta den på slik at du blir gjenkjent av de andre i gruppa og representanter fra Ving. Personell fra Behandlingsreiser reiser med samme fly og har navneskilt og gul «button». Flytid fra Gardermoen til Lanzarote kan variere da noen turer kan kreve mellomlanding med flybytte. Det er viktig å gi opplysninger i forkant av reisen både til Ving og Behandlingsreiser hvis du har behov for rullestol under oppholdet eller trenger hjelp til å komme inn og ut av flyet.

Mat er ikke alltid inkludert i flybilletten, men kan evt. kjøpes om bord. Gruppen møtes av personalet fra Casas Heddy etter tollen. Alle må ta med egen bagasje gjennom tollen til bussen som står parkert utenfor. Bussturen til Casas Heddy tar ca. 10 minutter. Det holdes et informasjonsmøte etter ankomst og en omvisningsrunde på området.

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.

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 Behandlingsreisens 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 Casas Heddy.

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 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 er kollektivt forsikret i Gouda Reiserforsikring. I tillegg omfattes gruppen av Norsk Pasientskadeerstatning. Du kan lese mer om vilkårene i brosjyren fra Gouda som er vedlagt reisedokumentene. 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.gouda.no Telefon: 24 14 45 70.

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.

Fullmakt

Med tilbudsbrevet følger det med en fullmakt som det er lurt at dine foreldre fyller ut og signerer. Denne fullmakt er ment til å brukes **kun** hvis det blir behov for kontakt med spanske myndigheter, f eks ved tyveri eller tap av pass.

Casas Heddy

Casas Heddy ligger sentralt til i Puerto del Carmen. Eiendommen er på 30 mål og består av 76 hotellrom hvorav 67 er på bakkeplan og tilrettelagt for bevegelseshemmede. Senteret har et helse- og aktivitetshus med fysioterapiavdeling med et innendørs basseng som er saltvannsbasert. Det finnes minigolf, boccia og hesteskobane på området. Det finnes et oppvarmet utebasseng som er saltvannsbasert på området. Badehåndklær utleveres mot et depositum ved utebassenget. www.casasheddy.com

Rommene

Innkvartering i hotellrom med en privat uteplass. Alle rom har kjøleskap, telefon, safe, Wi-Fi, TV, bad med dusj. Hårføner kan lånes i resepsjon. 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 og sovetabletter 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 kjølebag 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, 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. 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 personale i beredskap 24 timer i døgnet.

Casas Heddy har avtale med lege som kommer til senteret ved behov.

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. Lanzarote er en spennende øy og det er mange muligheter til utflukter.

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.

Følgende aktiviteter er av medisinske årsaker **ikke tillatt** å delta i: Kjøre ”bananbåt”, 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, 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

Det finnes et lite bibliotek med en rekke norske bøker i hovedhuset. Her kan alle låne bøker.

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 3 måltider pr.dag.

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.

Alle i ungdomsgruppa må betale inn **150 €** for å dekke fellesaktiviteter og utflukter. Disse pengene samles inn etter ankomst og det føres regnskap over beløpet. Det kan være lurt å ta ut Euro i Norge for å unngå eventuell gebyr ved uttak i utlandet. Resterende beløp deles ut til ungdommen på slutten av oppholdet.

Ungdommen bør også ha **lommepenger 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 skandinavisktalende personale dagtid og engelsktalende nattevakt med ev tolketjeneste ved behov. Badekåper kan leies i resepsjonen.

Safe

Finnes på alle rom.

Strøm

Strømforsyningen er 220 volt, samme strømstyrke som i Norge.

Tøyvask

Det finnes ett eget rom med vaskemaskin, tørktrommel, strykejern og strykebrett på området. Man må selv kjøpe vaskemiddel og skyllemiddel. Dette kan kjøpes i butikken ved resepsjon. Det er tørkestativ utenfor alle rom.

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. Det er vanddispenser ved treningsrommene.

Huskeliste

Pass/nasjonalt ID-kort

Europeisk helsetrygdkort

Medisiner for 3 uker

Lommepenger og 150 Euro til felleskasse

Treningstøy, badetøy og joggesko

Evt. badehette/ørepropper

Ryggsekk

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 følgende ordensreglement:

Ordensreglement for ungdom

1. Jeg må rette meg etter rutiner og de anvisninger som gis av Behandlingsreisers 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 Behandlingsreisers personale.
3. Det innbetales 150 Euro til felleskasse som brukes til sosiale aktiviteter.
4. Det er ikke tillatt å røyke på rommene eller på fellesarrangementer, inkludert utflukter. Røyking kan kun foretas på anvist område dersom du er gammel nok til å røyke, det vil si 18 år. Det er viktig å vise hensyn overfor andre ved røyking.
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. Det er null-toleranse for vold og trusler, uakseptabel adferd som trakassering/ seksuell trakassering.
9. Når det ikke er obligatorisk program / aktiviteter på dag / ettermiddag er det tillatt å gå utenfor området etter avtale med Behandlingsreisers personale. Dette gjelder til et begrenset område når dere går tre og tre sammen. Det er ikke tillatt å gå utenfor området etter middag.
10. Fra søndag - torsdag skal alle være på rommene kl. 23:00, fredag og lørdag kl. 24:00.
11. 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>

