

# *Nyttig informasjon om behandlingsreisen din for voksne med psoriasis til Vintersol*



*Adresse til Vintersol*

*Clinica Vintersol*

*C/. Nordica 1*

*386 50 Los Cristianos*

*Teneriffa, Spanien*

*Hjemmeside: [www.vintersol.com](http://www.vintersol.com)*

*Telefon: 0034 922 777 900*

*Fax: 0034 922 797 250*

*E-post: [info@vintersol.com](mailto:info@vintersol.com)*

**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.**

**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](mailto: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 reiseopplysningskjemaet 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](http://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](http://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.

## **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 Tenerife**

Seneste fremmøte tid på Gardermoen er 2 timer før avreisetidspunkt.

Representanter fra Ving er tilstede på Gardermoen. Flytid fra Gardermoen til Tenerife kan variere da noen turer kan kreve mellomlanding med flybytte. 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 Ving).

Har du bestilt rullestol på flyplassene må du vente i flyet til de andre passasjerene har gått ut. Personell fra Vintersol møter gruppen utenfor tollens på flyplassen og hjelper til så alle kommer på plass i bussen til Vintersol.

Du må selv ta egen bagasje gjennom tollens. Bussturen til Vintersol tar ca. 30 minutter. Bagasjen din blir etter ankomst Vintersol brakt direkte 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](http://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. Barn under 15 år kan ikke besøke deg på behandlingsreise alene. Får du likevel besøk er det ingen garanti for at besøket kan bo på behandlingsstedet på grunn av kapasitet. Ta kontakt med behandlingsstedet - se forsiden for telefonnummer / mailadresse.

## **Passer behandlingsreise for deg?**

Det forutsettes at du kan delta aktivt i den obligatoriske morgentrimmen som varer ca. 30 min. Du må ikke ha tilleggssykdommer som gjør det risikofyllt å delta i et 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 og informasjonsskriv om effekt og risiko ved soling nøye før du skriver under.

## Egenandel

Egenandelen er på kr. 137,- per døgn, **totalt kr 2.877,- for 3 uker.**

Faktura blir tilsendt etter hjemkomst. Trekker du deg innenfor 4 uker før avreise uten legerklæring må du betale et gebyr på kr. 750,-.

Behandlingsreiser inngår i frikortordningen for helsetjenester. 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](http://www.helsenorge.no) Telefon: 23 32 70 00.

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

Utgifter du har til polikliniske konsultasjoner utenfor behandlingsstedet dekkes i hovedsak av Gouda. Tilsyn av legevakt på Vintersol, samt resepter som hentes ut på apotek, må du selv betale. Dette refunderes ved å melde til Gouda – originale kvitteringer må vedlegges. Resepter på dine faste medisiner refunderes ikke. For mer informasjon, se [www.gouda.no](http://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](http://www.helsenorge.no) eller ved å ringe servicetelefonen 23 32 70 00.

## 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 Las Americas.

Se hjemmesiden: [www.vintersol.com](http://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 ta med:**

### **Medisiner + oppdatert medisinliste**

Du må ta med nødvendige medisiner og kremer 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 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 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](http://www.legemiddelverket.no)

### **Klær og skotøy**

Det anbefales å ha med godt og riktig skotøy. For øvrig er det nødvendig å ha med treningstøy, badetøy, 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.

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”

### **Dette må du gjøre i forkant av reisen for å få maksimalt utbytte av klimabehandlingen:**

Solstrålene trenger ikke igjennom om psoriasisflekkene er tykke av skjell. Derfor må du være godt avskjullet når du kommer til Vintersol. Noen dager før reisen skal du daglig gjøre følgende:

#### **• Hodebunn:**

Smør med salisylolje 5% eller Locobase LPL i hele hodebunn og bruk tynn plathette over natten. Når du vasker håret, ha shampo i tørt hår.

- **Psoriasisutslett med skjell:**

Smør med Salicylvaselin 5 % eller Locobase LPL eller en annen fet krem/salve som inneholder karbamid (Urea). Pakk inn med plast så det blir tett («gladpack») over natten. Dette skal gjøres flere netter til utslettet er uten skjell.

Både salicylvaselin/olje og Locobase LPL fås kjøpt reseptfritt på apoteket.

**NB:** Oppstart av spesifikke medisiner mot psoriasis (tabletter, lys-behandling, kortisonsalver) etter at man har fått innvilget behandlingsreise anbefales ikke. Hvis du er i tvil, så ta kontakt med Behandlingsreiser på telefon eller mail.

Medisineres du med Neotigason ® **må** dosen være max 25mg annenhver dag fra en måned før klimabehandlingen starter.

### **Behandlingsopplegget:**

De to første dagene etter ankomst er alle til sykepleier og lege som bestemmer behandlingsprogrammet ditt. Målet med behandlingsreisen er å tilby en behandling som er helhetlig og helsefremmende og som kan gi grunnlag for økt livskvalitet.

### **Klimabehandlingen har to hovedmål:**

- Forbedre psoriasisutslettet gjennom tilpasset solbehandling.
- Formidle oppdatert og aktuell kunnskap om psoriasis, behandlingsvalg og livsstil (for eksempel ift kosthold, stressmestring og fysisk aktivitet) som et bidrag til økt innsikt og mestring av sykdommen.

Følgende komponenter er sentrale ved behandlingsreisen:

1. Sol og bading i saltvann.
2. Undervisning og diskusjon om psoriasis og eventuelle følgesykdommer
3. Stressmestring, ro og hvile
4. Fysisk aktivitet og kosthold

**Ad 1.** Etter tre ukers behandlingsreise er majoriteten av pasientene 75 % tilhelet i huden. Du vil få informasjon og støtte fra personalet om hvordan du skal sole deg i forhold til din hudtype og aktuell UV indeks. På behandlingsreisen skal du ikke benytte annen lokal behandling enn **fuktighetskrem og oljer** med mindre du får beskjed om noe annet. Det er ekstra viktig å tilføre huden fuktighet etter mye solesponering. Dette krever betydelig egeninnsats fra deg.

Når det gjelder fuktighetskrem finnes det mange produkter på markedet, men Canoderm er den eneste som er registrert som legemiddel (selges uten resept i norske apotek). Husk at hudpartier som har lett for å bli solbrent, hodebunn hos tynnhårige, fotrygg, håndbak, lepper, nese, ører og skuldrer bør beskyttes ekstra nøye.

**Ad 2.** En av målsetningene med oppholdet er å gi deg økt kunnskap om sykdommen, slik at du lettere selv kan vurdere tilgjengelige behandlingsmuligheter. Det er undervisning i ulike tema; sykdomslære, kosthold, fysisk aktivitet, solens effekt på psoriasis, stressmestring, salver og kremer. Det arrangeres gruppemøter og ulike temasamlinger. På behandlingsreise er du i en unik setting hvor du skal tilbringe tre uker sammen med andre, som har samme type sykdom og kanskje derfor også liknende utfordringer. Dere har derfor mye å gi hverandre i forhold til hvordan leve et godt liv til tross for sykdommen. Vi oppfordrer uansett både ”nye” og ”gamle” behandlingsreisende til å delta aktivt i programmet.

**Ad 3.** Det er viktig at du pleier kropp og sjel under behandlingsreisen. Flere rapporter har konkludert med at personer som stresser og bekymrer seg mye har en dårligere tilheling av psoriasis ved ellers likeverdig behandling og det er kjent for mange at stress kan forverre psoriasis-symptomene. Det tilbys praktiske øvelser i forhold til avspenning og stressmestring i løpet av oppholdet som du kan benytte også når du kommer hjem fra behandlingsreisen.

**Ad 4.** Alle må delta på 30 minutters morgentrening. Vi anbefaler at flest mulig også deltar i vanngymnastikk, spesielt ved leddplager. Det er mulighet for mye egenaktivitet som strandaktiviteter og ulike typer ballspill. Aktivitetstilbudene under ditt opphold vil bli nærmere redegjort for etter ankomst.

### **Nakensoling**

Det finnes takterrasser som er avskjermet slik at nakensoling kan foregå der. Her er det adskilte areal for menn og kvinner med dusjmuligheter. Det finnes nakenstrender på Tenerife og dit kan du evt. dra på egen bekostning med buss eller taxi.

### **Epikrise**

Du vil få epikrise fra oppholdet tilsendt etter hjemreisen.

### **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](http://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 du fritt låne bøker.

### **Internett / mobiltelefon**

Det er internett tilgjengelig på hele området. 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. Under behandlingsoppholdet tilbys 3 måltider per dag og ett mellommåltid. Frokost, lunsj og middag serveres stort sett som buffet. Det oppfordres til å spise lunsj oppe på senteret for å få en pause fra solen i perioder med sterk UV stråling.

### **Penger**

Valutaen i Spania er Euro (€). Bankkort/kredittkort kan benyttes de fleste steder. Nærmeste minibank finnes på strandpromenaden.

### **Personalet**

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

### **Resepsjon**

Åpningstider 09:00- 17:00 mandag til fredag. Helger er det stengt unntatt ankomst- og avreisedager.

Resepsjonen er betjent av skandinavisktalende personell. I resepsjonen kan du få kort og frimerker.

I tillegg er de behjelpelig med veksling av penger, leie av safe, badehåndklær, elektrisk scooter, bil, rensing av tøy samt bestilling av taxi. Vi gjør oppmerksom på at det er et depositum for lån av fjernkontroll til air condition.

### **Strøm**

Strømforsyningen er 220 volt, samme strømstyrke som i Norge.

### **Klesvask**

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

## **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. Du får i tillegg 7 flasker vann a 1,5 liter per uke. 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.

## **Huskeliste**

Pass/nasjonalt ID-kort

Europeisk helsetrygdkort

Medisiner/ fuktighetskrem/ solkrem for 3 uker

Hårkam (hvis psoriasis i hodebunn)

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 følgende ordensreglement:

## **ORDENSREGLEMENT**

1. Bestemmelser fra stedets helsepersonell må følges. Behandlingsprogrammet og behandlingstidene må overholdes.
2. Det er ikke tillatt å røyke inne på området til Vintersol. Røykeforbudet må respekteres. Det er viktig å vise hensyn overfor andre ved røyking.
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 kanselleres.
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 vold og trusler, uakseptabel adferd som trakassering/ seksuell trakassering overfor medpasienter og personale.
9. 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.
10. 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](mailto:behandlingsreiser@ous-hf.no)

Hjemmeside: [www.oslo-universitetssykehus.no/behandlingsreiser](http://www.oslo-universitetssykehus.no/behandlingsreiser)

Postadresse:

Oslo universitetssykehus HF, Rikshospitalet

Seksjon for Behandlingsreiser

Postboks 4950 Nydalen

0424 OSLO

Forskrift om Behandlingsreiser til utlandet (klimareiser)

fra 01.01.18

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

