

Nyttig informasjon om behandlingsreisen din for ungdom med psoriasis til 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: 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

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 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 Vintersol. Det serveres middag på kvelden og frokost før avreise uten kostnad.

Reisen fra Oslo til Tenerife

Seneste frammøtetid 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, personale fra Behandlingsreiser og representanter fra Ving. Flytid fra Gardermoen til Tenerife kan variere da noen turer kan kreve mellomlanding med flybytte. Mat er ikke alltid inkludert i flybilletten, men kan evt. kjøpes om bord (se informasjon fra Ving). Hvis du har en vanskelig diett bør matpakke medbringes. 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 til Vintersol tar ca 30 minutter.

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 forhånd. Besøkende kan ikke delta på fellesarrangementer og utflukter. Dersom man får besøk ser vi helst at de ikke bor på Vintersol.

Ved 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 daglige møter etter 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 senteret 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.

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

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.

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 eksempel sterk parfyme), søvnvaner og støy. Badehåndklær kan leies for et depositum i resepsjonen.

Basseng

Det finnes to basseng inne på området – det ene er varmtvannsbasseng. Dette kan benyttes etter avtale.

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. Spesialsåper og sjampo må tas med fra Norge. 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

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 (viktig at guttene har korte badeshorts), sommerklær, noe tykkere tøy til kveldene, solbriller, caps og solkrem. Fuktighetskrem og solkrem går det mye av (kan kjøpes på stedet).

Annet utstyr – kjekt å ha med

Lesestoff og hobbyartikler som for eksempel kortspill.

Liten ryggsekk.

Plaster mot gnagsår (Compeed®) og vanlig plaster.

Hårkam til bruk ved avskjelling i hodebunnen.

Hvis du er var for lyd kan det være lurt å ta med ”sov i ro”.

Dette må gjøres 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 det daglig gjøres følgende:

- **Hodebunn:**

Smør med salisylolje 5% eller saltvann i hele hodebunnen og bruk tynn plasthette over natten. Ha shampo i tørt hår før du vasker håret. Gre deretter håret med en kam.

- **Psoriasisutslett med skjell på kroppen:**

Smør med Salicylvaselin 5 % 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 saltvann fås kjøpt på apoteket.

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

Når det gjelder tablettbehandling av psoriasis (Methotrexat® og Neotigason®) bør din hudlege ta stilling til om du skal fortsette med behandlingen eller redusere dosen under oppholdet.

Behandlingsopplegget:

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

Følgende komponenter er sentrale:

1. Sol og bading i saltvann
2. Fysisk aktivitet
3. Undervisning om psoriasis og mestring av sykdommen
4. Ro og hvile

Ungdommen

Bidra til å bedre livskvalitet og selvstendighetsutvikling gjennom:

- Økt innsikt i egen sykdom
- Forbedre psoriasis utslettet gjennom solbehandling
- Økt mestring av det sosiale samspillet med jevnaldrende

Ad 1. Etter tre ukers behandlingsreise er de fleste nesten helt tilhelet i huden. Du vil få informasjon og støtte fra personalet om hvordan du skal sole deg i forhold til 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 soleksponering. Dette krever betydelig egeninnsats fra deg. Bading i saltvann kombinert med soling bidrar til bedre avskjelling av psoriasisflekkene slik at effekten av behandlingen blir optimal. 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. Benytt en vannfast solfaktorkrem (faktor 15) som beskytter både mot UVA og UVB stråler.

Ad 2. Alle må delta på 30 minutters morgentrening. Vi anbefaler at flest mulig også deltar i vanngymnastikk, spesielt ved leddplager. Idrettspedagogen gir tilbud om ulike aktiviteter. Aktivitetstilbudene under ditt opphold vil bli nærmere redegjort for etter ankomst.

Ad 3. En av målsetningene med oppholdet er å gi deg økt kunnskap om sykdommen. Under oppholdet deltar du i undervisning om sykdommen. Det å treffe andre med samme diagnose være en nyttig faktor i det å mestre å leve med en kronisk sykdom.

Ad. 4 Det er viktig at du får nok ro og hvile under oppholdet. Det er kjent at stress og bekymring kan påvirke tilhelingen av psoriasis.

Nakensoling

Det finnes takterrass som er avskjermet slik at nakensoling kan foregå der. Her er det adskilte areal for menn og kvinner med dusjmuligheter.

Personalet

Personale fra Behandlingsreiser følger gruppa. Det er norsk personale i beredskap 24 timer i døgnet.

På Vintersol er det eget personale. Vintersol har hudlege som er medisinsk ansvarlig.

Skolearbeid

Fra mandag til fredag (utenom påskeferiedagene) vil det bli avsatt tid til skolearbeid. Alle må ha med tilpasset arbeidsplan for 2 uker og jobbe selvstendig med denne i løpet av oppholdet. Det vil bli tilrettelagt for skolearbeid 3-4 timer hver dag, i hovedsak på morgen og/eller ettermiddagstid på grunn av solbehandlingen. Det vil bli organisert lekselesing. Tips! For å ikke bære med unødig mye skolebøker, kan dere ta med kopier av aktuelt stoff i stedet. Ta gjerne med din egen kalkulator.

HUSK: For at behandlingsoppholdet ikke skal registreres som fravær fra skolen, må du søke om permisjon fra skolen din hjemme i 2 uker.

Fritidsaktiviteter / utflukter:

Du vil få nærmere beskjed om programmet etter ankomst. Alle felles utflukter er obligatoriske for gruppa, utgifter til disse dekkes av felleskassen (dette er de pengene som samles inn fra hver ungdom). Det er mye spennende å finne på i området rundt Vintersol og ellers på Tenerife.

Det er fint om du også kommer med forslag til aktiviteter og tenker over om det er noe du kan bidra med. Ta gjerne med deg eventuelle hobbyartikler og spill.

Epikrise

Etter endt opphold blir det sendt en epikrise til hjemmeadressen din.

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, 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

Internett / mobiltelefon

Det er internett tilgjengelig på hele området. Du kan bruke mobiltelefonen 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 4 måltider pr. dag.

Penger

Pengeenheten er Euro (€). Visa kort / MasterCard er mest vanlig å bruke.

Minibankterminaler finnes utmed strandpromenaden utenfor Vinter Sol.

Alle ungdommene må betale inn **150 €** for å dekke fellesaktiviteter og utflukter. Disse pengene samles inn etter ankomst og det føres regnskap over beløpet. Eventuelt restbeløp 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

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 kjøpe kort og frimerker. I tillegg er de behjelpelig med veksling av penger, leie av safe og badehåndklær, rensing av tøy samt bestilling av taxi

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.

Vann

Det serveres vann til alle måltider i restauranten. Man får i tillegg 7 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. På grunn av varmen og fysisk aktivitet er det viktig å få i seg rikelig med væske.

Huskeliste

Pass/nasjonalt ID-kort

Europeisk helsetrygdkort

Lommepenger og 150 Euro til felleskasse

Medisiner/ kremer for 3 uker

Hårkam

Treningstøy, badetøy og joggesko

Ryggsekk og skolesaker

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 inne på området til Vintersol 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>

