

Nyttig informasjon om behandlingsreisen din til Balçova Termal Otel



Adresse til Balçova:
Balçova Termal Otel
Vali Hüseyin Ögütçen Caddesi No 2
35330 Balçova, Izmir, Türkiye

Hjemmeside: www.balcovatermal.com
Hotellresepsjon: 0090 232 259 0102
E-mail: info@balcovatermal.com
E-mail 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.

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 / Visum

Sjekk at passet ditt er gyldig – det vil si at det må være gyldig i minst seks måneder fra dato du ankommer Tyrkia. Hvis ikke må du skaffe deg nytt pass. Det er ikke visum for norske borgere. Har du utenlandsk pass **MÅ** du ta kontakt med ditt lands ambassade for å sjekke om visum er nødvendig.

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 Izmir

Seneste frammøtetid på Gardermoen er 2 timer før avreisetidspunkt. Representanter fra Ving er tilstede på Gardermoen. Det vil være mellomlanding i Istanbul, men bagasjen din går helt frem til Izmir. Flytid fra Gardermoen til Istanbul er ca. 4 timer. Flytid fra Istanbul til Izmir er ca. 1 time. 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. Mat er ikke alltid inkludert i flybilletten, men kan evt. kjøpes ombord (se informasjon fra Ving).

Vi gjør oppmerksom på at du ikke får hjelp til å løfte bagasjen din av bagasjebåndet ved ankomst Izmir. 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 Balçova.

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 Tyrkia: Hepatitt A vaksine (Havrix) før avreise. 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. 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 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.137,- per døgn, **totalt kr. 3 836,- 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 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 Telefon: 23 32 70 00.

Forsikring

Alle er kollektivt forsikret i Gouda reiseforsikring. 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. Resepter som hentes ut på apotek må du selv betale. Dette refunderes ved å melde skade til Gouda – originale kvitteringer må vedlegges. Resepter på dine faste medisiner refunderes ikke. For mer informasjon, se www.gouda.no Telefon: 24 14 45 70.

Balçova

er kjent for behandling i varme termale bad. Behandlingsstedet ligger ved storbyen Izmir, ved foten av et skogkledd fjellområde skjermet fra bystøy. På området finnes restaurant, innen - og utendørs svømmebasseng, aquapark, tennisbaner og fitness senter. Utenfor området finnes kilometervis med fjellstier. Hotellet består av hovedbygning i tre etasjer og flere blokker i to etasjer. Heis finnes i hovedbygningen. I hagen arrangeres mange selskaper i sommermånedene og lydnivået kan til tider være høyt. Vær forberedt på at det er mange hunder og katter på området.

Se hjemmesiden: www.balcovatermal.com

Rommene

Det er innkvartering i enerom. Det er toalett, badekar m/dusj eller dusj, hårføner, telefon, kjøleskap, vannkoker, safe og TV på alle rom, ikke norske kanaler. Rommene i 1.etg i hotellbygningen er handicaprom. Rommene på grunnplan er størst. Alle rom 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 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 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) og resultat fra urinstix som ikke er eldre enn **2 måneder** skal tas med til behandlingsstedet.

Bilde

Ett bilde av deg selv, gjerne i passbildestørrelse. Bildet benyttes i sykepleiejournalen.

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. 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”.

Behandlingsopplegget

De to første dagene etter ankomst er det samtale med norsk sykepleier og legeundersøkelse. Undersøkelsen danner grunnlaget for programmet 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 derfor til å hvile mye både mellom og etter behandlingene. Behandlingstiden er fra kl. 08:00 - 17:00 alle hverdager. Det er mulig å drive egentrening utenom det organiserte behandlingstilbudet.

All fritak av behandling skal godkjennes av norsk sykepleier i samråd med tyrkisk lege.

Aktive behandlinger

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

Passive behandlinger

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

Legekonsultasjoner

Ved behov for konsultasjon hos lege på Balçova under oppholdet er dette uten kostnad. Medisiner som blir forordnet som ikke gjelder revmatismen må du betale for.

Konsultasjoner på poliklinikk utenfor Balçova dekkes i hovedsak av Gouda.

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 finnes to små kiosker inne på området, en i behandlingsavdelingen og en på hotellterrassen. Det finnes flere store supermarkeder og shoppingsentre i nærheten.

Internett

Det er trådløst internett på alle rom både i hotellfløyen og i småhus, men tilgangen kan variere. Det er også trådløst nettverk i lobbyen på hotellet.

Klesvask

Du kan levere inn klær til vask. På rommene ligger prisliste og egne poser til dette formålet.

Mobiltelefon

Undersøk om du kan benytte ditt mobilabonnement utenlands før du reiser. Pris for bruk av mobiltelefon i utlandet varierer ut fra hvilket abonnement du har. Husk at det koster penger å motta samtaler når du befinner deg i land utenfor EU.

Måltider

Alle måltider inntas i restauranten.

Frokost	07.00 – 10.00, buffet, kaffe/te
Lunsj	12.00 – 14.00, salatbuffet, varm lunsjrett
Mellommåltid	16.00 – 17.00, brød, ost, frukt, kaffe/te
Middag	19.00 – 21.00, buffet, kaffe/te

Penger

Pengeenheten er Tyrkiske lire. Visakort/mastercard er mest vanlig å bruke. Kredittkort aksepteres i større butikker og banker. Det er tilgang på minibank like utenfor hovedporten.

Personalet

Det norske personalet består av **5** sykepleiere. Disse har et tett samarbeid med det tyrkiske personalet. Lege er i beredskap 24 timer i døgnet. **Norsk sykepleier jobber dagtid fra mandag til og med lørdag.**

Resepsjon

Resepsjonen er åpen hele døgnet og er betjent av engelsktalende personell. Her er de behjelpelige bl.a. med å bestille taxi. Her betaler du også restaurant- og telefonregninger.

Strøm

Strømstyrken er 220 volt, det samme som i Norge.

Tid

Tyrkia ligger en time foran oss i tid.

Treningsrom

Dette rommet ligger i underetasjen i behandlingsavdelingen. Åpningstider står på døren.

Tyrkia

Vi gjør oppmerksom på at Tyrkia i perioder, i likhet med de fleste middelhavsland, er utsatt for jordskjelv. Likevel er faren for store skader på bygningsmassen liten inne på Balçovaområdet, da husene er solid bygget og ingen bygninger er høyere enn tre etasjer.

Vann

Det serveres flaskevann 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. Det er også drikkevannbeholdere i behandlingsavdelingen.

Huskeliste

Pass

Medisiner for 4 uker + oppdatert medisinliste

Prøvesvar ikke eldre enn 2 måneder

Bilde, 1 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 på stedet.

Behandlingsreiser har følgende ordensreglement:

ORDENSREGLEMENT

1. Bestemmelser fra stedets helsepersonell må følges. Behandlingsprogrammet og behandlingstidene må overholdes.
2. Det er ikke tillatt å røyke i eller utenfor rommene. 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

E-post adresse: behandlingsreiser@ous-hf.no

Hjemmeside: www.oslo-universitetssykehus.no/behandlingsreiser

Behandlingsreisens 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>

