

FLYGA  
MED RULLSTOL



## VAD SKA MAN TÄNKA PÅ...

- Innan du bokar fundera på vilka behov du har ex behöver jag bärhjälp in i planet, kan jag gå inne i planet?
- När du bokar var noga med att uppge att du behöver hjälp och på vilket sätt. De kodar vilken hjälp du behöver och då är de väl förberedda på vad just du behöver.
- Flygbolaget behöver ha längd, bredd, höjd och vikt på rullstolen
- Om du har någon form av elhjälp på rullstolen så måste du även ha ett intyg på vilken typ av batterier den har. Är det en elrullstol/scooter så ordnar flygplatspersonalen allt men har du ett drivaggregat så måste du ha det batteriet i ditt handbagage samt papper med information om typ av batteri. Ibland får du behålla batteriet vid din sittplats och ibland tar kabinpersonalen hand om det under flygningen.
- När du bokat din resa får du ett formulär att fylla angående dina behov och hjälpmedel ( åtminstone vid charter)

## MER ATT TÄNKA PÅ..

- Många av oss med sjukdomar har även mediciner som ska med. Kolla i god tid upp om någon av dem behöver särskilt intyg. Inom EU kan oftast apoteket hjälpa dig. Då tar du med bokningsbekräftelsen/ biljetten samt ditt pass till apoteket så fyller de i ett formulär som du sen har bland resehandlingarna. Utanför EU krävs ofta läkarintyg.
- Tänk på att i vissa länder är en del läkemedel olagliga och det är ditt ansvar att kolla upp vad som gäller med landets ambassad.
- Du ska inte behöva betala extra om du har en resväska och/ eller handbagage som innehåller hjälpmedel. Kolla innan vad just ditt resebolag har för regler.

# NÄR DET VÄL ÄR DAGS ATT RESA

- Se till att vara på flygplatsen i god tid. Det tar ofta lite längre tid att resa när man har lite extra behov.
- Packa mediciner som du inte kan vara utan i ditt handbagage i fall din resväska försvinner.
- Om du har kanyler eller annat som hjälpmedel som normalt inte får finnas i kabinen skaffa läkarintyg så får du ha det inne i kabinen.
- Du kanske har hjälpmedel av mer privat karaktär ex inkontinenshjälpmedel. Då finns det särskilda bärarkort man kan få som man visar i säkerhetskontrollen så tar de extra hänsyn när de går igenom ditt bagage.
- Utomlands är det vanligt att vi med funktionshinder får gå igenom en egen säkerhetskontroll.
- När säkerhetskontrollen är klar får du besked om var gaten är och hur dags just du ska vara vid din gate. Denna tid är före andras boarding. På en del flygplatser har de en särskild plats där de samlar alla som har assistans då är det dit du ska gå för att få hjälp ombord.
- Om man går på planet från plattan har de olika lösningar allt från att de drar dig upp på en kärra till en bil med lyftfunktion

# UNDER RESAN

- Tänk innan resan igenom hur just du ska göra vid ev toabesök. På en del flyg har de en kärra man kan få hjälp med till och från toaletten om det behövs. Kolla upp detta innan.
- När det närmar sig landning påminn gärna om att du vill ha din rullstol till flygplanet

# NÄR PLANET LANDAT

- Sitt lugnt kvar medan alla andra kliver av. De hjälper dig när andra lämnat och du får hjälp både att komma av och att komma till bagagebandet. De hjälper även till så du kommer till ev transfer eller taxi



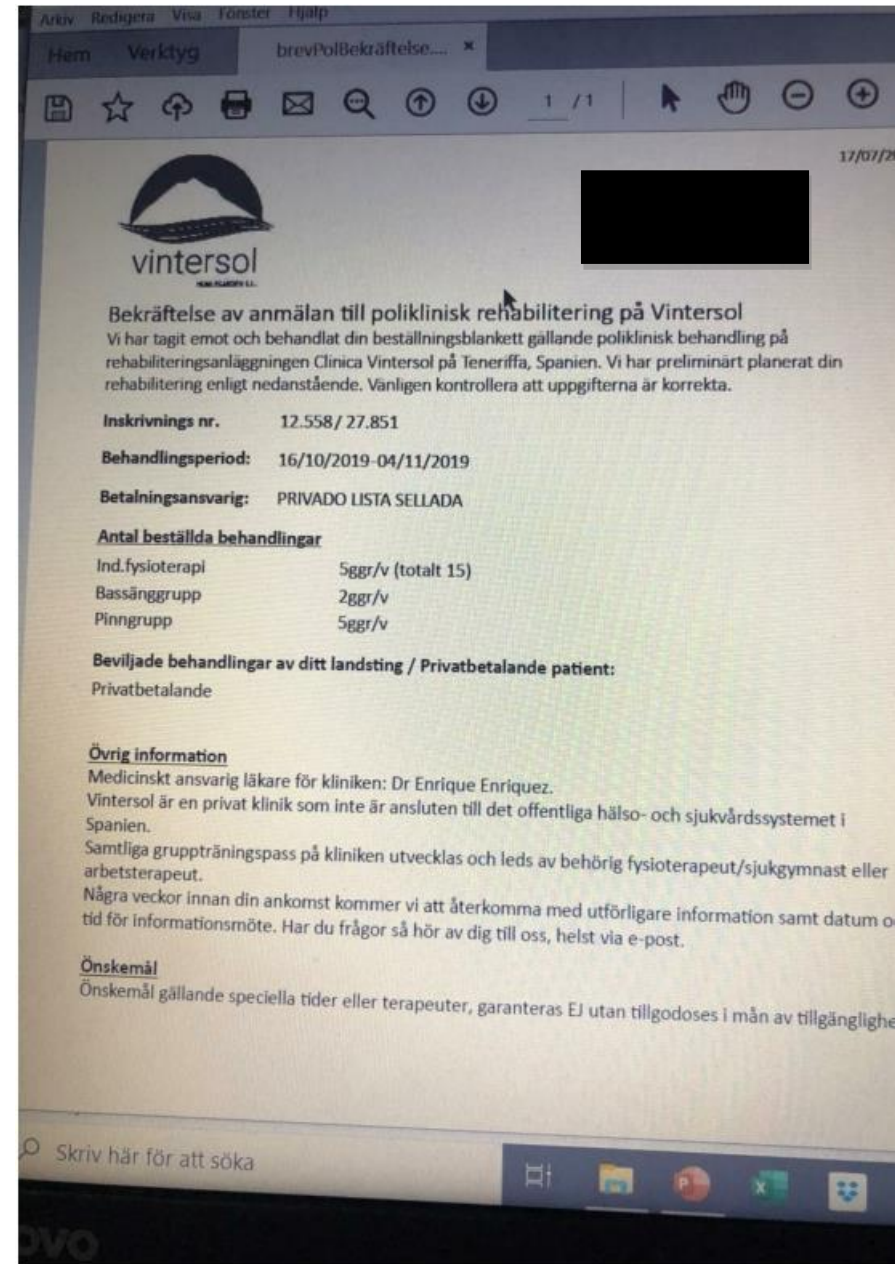
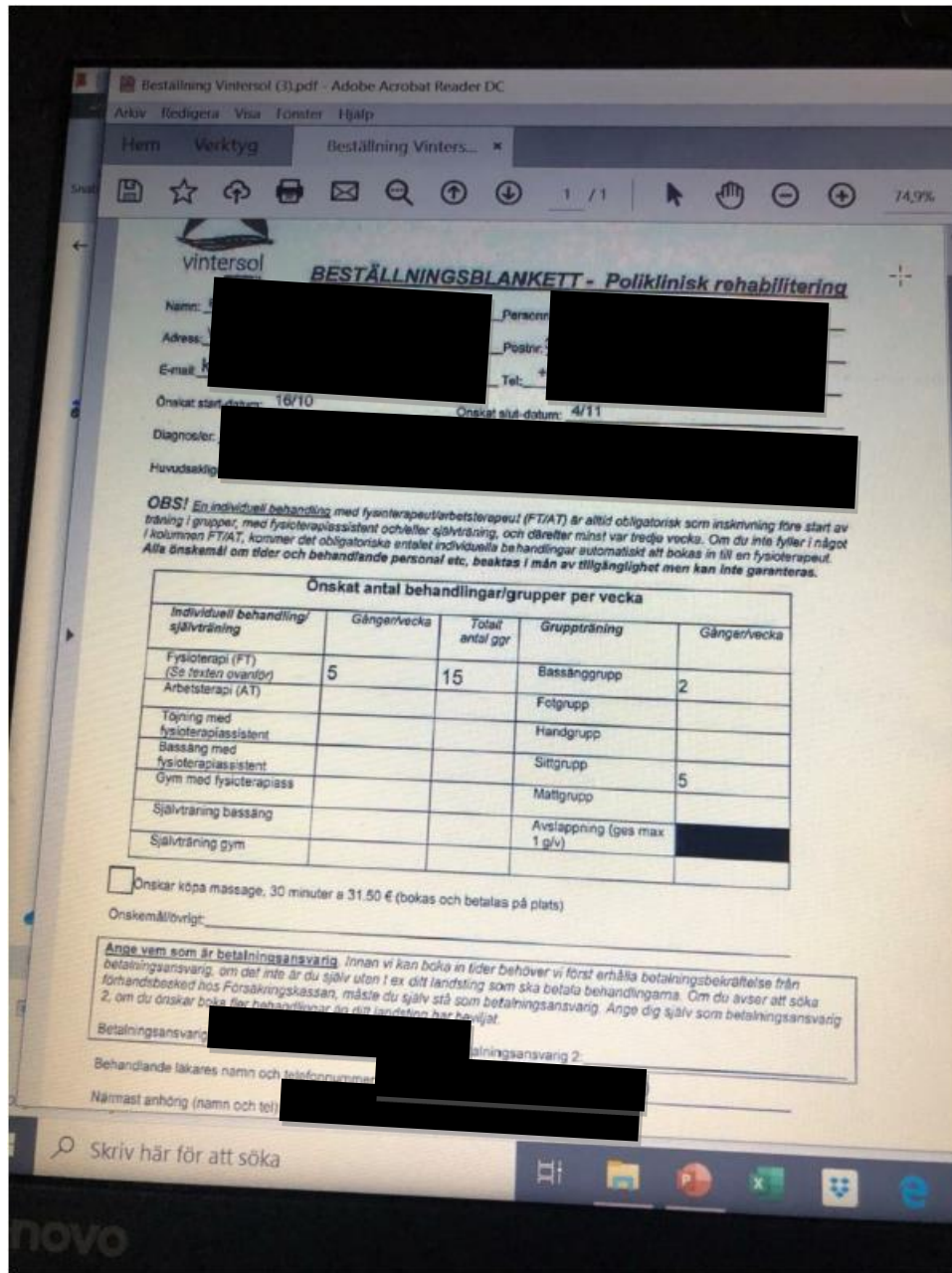
## HUR KAN JAG FÅ KLIMATVÅRD?

- I vår region beviljas inte klimatvård men du kan lösa det på egen bekostnad.
- Jag rekommenderar dig att leta efter fonder för att bekosta din rehab
- Om du yrkesarbetar så kan du beviljas förebyggande sjukpenning. För detta krävs ett läkarintyg där syftet med rehabiliteringen framgår.
- I vissa fall kan man beviljas rehab via Försäkringskassan. Förhandstillstånd går inte då Vintersol inte är knutet till ett statligt sjukhus men förhandsbesked kan gå att få. Då kan du bli beviljad rehab motsvarande det du kan få hemma dvs har du dagrehab är det det du kan få och står själv för resa, mat och boende. Om du beviljas inneliggande här kan du ibland bli beviljad det men står själv för resan. Till ansökan ska bifogas läkarintyg, rehabplan mm. Kolla vad just du kan få hjälp med på Försäkringskassans hemsida. Sök planerad vård utomlands. Dock måste man lägga ut pengarna och får tillbaka efter du kommit hem igen. Det kom en ny dom i HFD i maj 2019 som ev kan underlätta för vård/rehab utomlands med ärendenr 5928-18. Du hittar den på [domstol.se](http://domstol.se)

# TRÄNA PÅ VINTERSOL SOM POLIKLINISK PATIENT

- Kontakta vintersol och ansök om att få komma som poliklinisk patient.
- Du gör en beställning där du fyller i datum du vill komma till dom samt hur många enskilda besök du avser göra samt ungefär hur mycket gruppverksamhet du tänkt delta på.





# DETTA ÄR ETT EX PÅ VAD DE KAN ERBJUDA

Gäller 25 oktober - 17 november 2019

### GRUPPTRÄNING

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
08:45 - 09:30		SITTGRUPP 45 min - Tenerife (Hanna)			
09:30		RULLSTOLSTRÄNING - Tenerife			
09:45 - 10:15		MATTA TÖJ 30 min - La Gomera (Linnea)			
10:00 - 10:30		HANDGRUPP 30 min - Gran Canaria (Vivi)			
10:30 - 11:00		BASSÅNG MEDEL 30 min (Hanna-Maaria)			
11:15 - 12:00		MATTA STYRKA 45 min - La Gomera (Josefin)			
11:15 - 11:45		BASSÅNG BAS 30 min (Sofia B.)			
13:30 - 14:00		HANDGRUPP 30 min - Gran Canaria (Valeria)			
13:30 - 14:15		MATTA BALANS OCH TÖJ 45 min - La Gomera (Alexander)			
14:15 - 14:45		FOTGRUPP 30 min - Tenerife (Guro)			
14:15 - 14:45		BASSÅNG KONDITION 30 min (Jonas)			
15:00 - 15:45		BASSÅNG MEDEL 45 min (Angelica)			

Gäller från 21 oktober 2019

### GRUPPTRÄNING: Specialgrupper: 1-2 gånger i vecka

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
08:45 - 09:30			RULLSTOLSTERNIK Tjäger (I Hierro)		
09:30 - 10:15	SALSA OCH BACHATA Angelica (Lanzarote)			SALSA OCH BACHATA Angelica (Lanzarote)	
15:00 - 16:00					SKAPANDE HANDBÄRNING Vivi/Valeria (Gran Canaria)
16:00 - 16:45	CIRKELTRÄNING Moe (La Gomera)	MEDIYOGA Moe (La Gomera)	CIRKELTRÄNING Moe (La Gomera)	MEDIYOGA Moe (La Gomera)	

# SAMT KOSTNADER...

VILLI TÖRN

Prislista 2019

	30 Min	39,00 €
	45 Min	55,00 €
	60 Min	67,00 €
Fysioterapi	30 Min	39,00 €
	45 Min	55,00 €
	60 Min	67,00 €
Arbetsterapi	30 Min	24,00 €
	30 Min	24,00 €
Töjning med fysioterapi-assistent	30 Min	24,00 €
Träning med fysioterapi-assistent (Gångträning, lopp/stå-fello eller gymträning)	60 Min	32,00 €
Bassängträning med fysioterapi-assistent	30 Min	27,00 €
	30 Min	45,00 €
	60 Min	75,00 €
Bassängträning med fysioterapeut	15 Min	17,00 €
	30 Min	25,50 €
Elektroterapi (efter läkarordination)	15 Min	16,00 €
	30 Min	31,50 €
Massage	60 Min	51,50 €
	15 Min	10,00 €
Behandling av händerna med varmt paraffin	30 Min	13,00 €
	60 Min	25,00 €
Självträning i bassäng (utan assistent eller med egen assistent)	30 Min	13,00 €
	60 Min	22,00 €
Självträning i gym (utan assistent eller med egen assistent)		
	30 Min	13,00 €
	45 Min	18,00 €
Fysioterapi / Arbetsterapi	30 - 45 Min	13,00 €
Sittgrupp	30 Min	16,00 €
	45 Min	23,00 €
Bassänggrupp		
Läkarkonsult		95,00 €
Återbesök läkare		45,00 €
Läkarkonsult (med två läkare)		120,00 €
Sjukvårdsbehandlingar: såromläggningar, kateterbyte t.ex. (sjukvårdsmaterial ingår ej)		18,00 €
Injektion		16,00 €
Blodsockerkontroll		10,00 €
Blodtryckskontroll		10,00 €
Blodprovtagning (Remiss krävs. Laboratoriets analyskostnad tillkommer)		16,00 €
Urinsticka (Laboratoriets analyskostnad tillkommer vid bakterieodling)		12,00 €
Helpension (frukost, lunch, kaffe, middag)	1 dag	29,50 €
Frukost		6,55 €
Lunch / Middag		12,50 €
Lunch / Middag (barn under 12 år)		6,55 €
Kaffe med kaka / frukt		4,00 €
Dryck / Juice		1,50 €
Forum		12,00 €



DU LÄGGER  
SEN UPP DITT  
EGET SCHEMA





EN BONUS PÅ TENERIFFA ÄR DEN FINA STRANDPROMENADEN PÅ 5 KM  
SOM ÄR BRA ATT RULLA SAMT HANDIKAPPSTRANDEN DÄR DU KAN FÅ  
HJÄLP I VATTNET



# LITE SOM UNDERLÄTTAR FÖR MIG...





---

ATT RESA MED  
RULLSTOL  
FUNKAR BRA  
MEN KRÄVER  
LITE EFTERTANKE  
SÅ BLIR RESAN  
ENKLARE



TACK