

# Eigen veiligheid

Een buitenlandse stage is meestal een fantastische ervaring, maar er is altijd een kans dat er iets mis gaat. Het is verstandig om al voor je vertrekt goed aan je eigen veiligheid te denken en de nodige voorzorgsmaatregelen te nemen. Tijdens je stage ben je altijd zelf verantwoordelijk voor je eigen veiligheid.

## De situatie ter plaatse

Probeer van te voren informatie te verzamelen over de situatie ter plaatse. Dit geeft je een indicatie van de dingen die je zelf moet regelen. Ga er niet van uit dat alles automatisch geregeld is als je in het land van bestemming aan komt. Zeker in regio's waar zaken minder strak of op een andere wijze georganiseerd zijn dan hier in West-Europa, kun je wel eens voor een verrassing komen te staan. Als je jezelf goed voorbereidt en je aanpast aan de cultuur ter plekke is dat meestal snel opgelost.

## Criminaliteit en conflicten

In sommige regio's kan het onveilig zijn door criminaliteit en politieke conflicten. Met name conflicten kunnen plotseling ontstaan. Goede informatie is te vinden in de reisadviezen van het Ministerie van Buitenlandse Zaken. Denk er echter wel aan dat je als stage-student niet op de zelfde manier in een land bent als de gemiddelde toerist. In sommige gevallen kan dat betekenen dat je minder risico loopt, maar in andere gevallen juist meer. Als de situatie in een land onveilig wordt voordat je op stage gaat, kun je beslissen je stage uit te stellen of te veranderen. Als je al in het stage-land bent als de veiligheidssituatie veranderd is het moeilijker om direct dingen te regelen.

## Negatief reisadvies: geen studiepunten

Als het ministerie van Buitenlandse Zaken voor je vertrek een negatief reisadvies afgeeft voor het gebied waar je heen wilt, gaat VUmc er van uit dat je van je studie of stage daar af ziet. VUmc geeft in zo'n geval geen goedkeuring en dus geen studiepunten. Er zal dan naar alternatieven gezocht moeten worden.

## Noodgevallen

De locatie waar je stage loopt kan ver weg liggen van de faciliteiten voor toeristen. In dat geval kan de Nederlandse of een ambassade van een ander Europese Unie land uitkomst bieden. Zorg dat je adressen en telefoonnummers van de dichtstbijzijnde ambassades en consulaten bij de hand hebt. Daarnaast bestaat de mogelijkheid om je te registreren bij de Nederlandse ambassade in je stage-land. Op die manier weet de Nederlandse overheid waar je bent en kunnen ze contact met je opnemen wanneer in de regio waar je bent een onveilige situatie ontstaat. Meer informatie hierover op de website van het Ministerie van Buitenlandse Zaken: <https://informatieservice.nederlandwereldwijd.nl/> (Links to an external site.)Links to an external site.

Ook kunnen de alarmcentrales van verzekeringsmaatschappijen je overal ter wereld hulp bieden in geval van nood. Houd er echter rekening mee dat de meeste reisverzekeringen je niet automatisch dekken wanneer je vroeger moet terugkeren naar Nederland in verband met een onveilige situatie, informeer bij je verzekeringsmaatschappij wat de mogelijkheden zijn.

Bij een noodgeval kun je ook, als je dit wil, dag en nacht contact opnemen met een medewerker van BIS/het IOO via de meldkamer van VU. Hier ligt onder de noemer 'studenten bellijst' een lijst met (mobiele) telefoonnummers van de medewerkers van BIS/het IOO. Zij kunnen hen dan in geval van nood namens jou bellen.

## **Het telefoonnummer van de meldkamer is +31 (0)20 6444117**

Let wel: tijdens kantoortijden is BIS gewoon bereikbaar op de kantoor telefoonnummers: 020-4449997 / 020-4449834

### **Vervoer en verkeer**

Het hebben van een rijbewijs is handig aangezien je in veel landen zonder auto niet gemakkelijk overal heen kunt. Realiseer je wel dat veiligheid en discipline in het verkeer anders is. Met name in ontwikkelingslanden is de verkeerssituatie totaal anders dan in Nederland. In sommige landen rijdt men links, men rijdt vaak hard. Op het platteland steken mens en dier vaak onverwacht de weg over. In het donker hebben niet alle auto's licht. Rij dus voorzichtig. Verkeersongevallen zijn de meest frequente doodsoorzaak van Europeanen in het buitenland. Ook rijden onder invloed van alcohol of drugs komt veel voor in het buitenland en is vooral 's nachts een grote oorzaak van verkeersongelukken. Wees hier bewust van en neem zelf ook je eigen verantwoordelijkheid in; ga niet mee met de mentaliteit die in sommige landen heerst om met alcohol op achter het stuur te kruipen. Mocht je een auto huren of kopen informeer dan naar de verzekeringsvoorwaarden en lees die goed door. Vraag wat je moet doen bij een aanrijding.

### **Elektriciteit**

Let in huis op losse draden en kapotte aansluitpunten. Onverwachte ongevallen kunnen daardoor optreden.

### **Medische fouten**

Een ongeluk zit in een klein hoekje, soms met grote gevolgen. De simpelste manier om medische fouten te voorkomen is je eigen grenzen te respecteren wat betreft je kennis en ervaring. Vergeet nooit dat je nog steeds student bent en geen arts. Sommige artsen kunnen er op aandringen dat je meehelpt bij operaties of andere medische handelingen, maar als er iets fout gaat ben je over het algemeen nog steeds zelf verantwoordelijk! In zeer uitzonderlijke gevallen is het mogelijk dat je als student een schadeclaim krijgt. Sommige landen eisen daarom ook dat je een verzekering hebt die je hier tegen indekt

### **Verzekeringen**

Schade kan je beperken met verzekering. Lees goed de uitgebreide informatie over verzekeringen wat op canvas 'studeren in het buitenland' staat.

## **Eigen gezondheid**

### **Vaccinaties**

Welke vaccinaties je nodig hebt hangt af van het gebied waar je heen gaat. Het Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadviesering biedt via hun website (zie de link onderaan) bijgewerkte informatie over de gezondheidsrisico's per land en welke vaccinaties je nodig hebt. Voor advies kun je ook naar de GG&GD of een Travel Clinic of tropencentrum VUmc. VUmc verwacht van alle studenten dat zij gevaccineerd zijn tegen Hepatitis B, bij registratie van je stage moet je daarom je vaccinatiebewijs laten zien. Mocht je nog geen Hepatitis B vaccinatie hebben dan moet je ruim 4 maanden voor vertrek een afspraak maken met 'Team Gezond Werken VUmc'; contactgegevens van 'Team Gezond Werken VUmc': ZH-1D161 bij de Universitaire Huisartsenpraktijk, gezondwerken@vumc.nl tel.: 020 444 1977

Vaccinaties tegen Hepatitis A, gele koorts, DTP, buiktyfus en meningokokken zijn de meest gebruikelijk vaccinaties. Vaak wordt getwijfeld over rabies vaccinaties. Uit de RIVM-informatie (LCI/Gr , mei 2011) Rabiës - hondsdoelheid LCI/Cib/RIVM richtlijn

infectieziekten) hier de volgende informatie: “Reizigers naar landen waar rabiës endemisch is, komen in bepaalde gevallen in aanmerking voor rabiësvaccinatie. Met name reizigers die outdoor-activiteiten beoefenen (zoals fietsen) en personen die tijdens hun werk in contact kunnen komen met besmette dieren, lopen een risico in gebieden waar rabiës endemisch voorkomt. In (sub-)tropische landen zijn vooral honden en katten voor de mens belangrijk in de overdracht van rabiës. In Oost-Europese landen spelen vossen een belangrijke rol. Aanvullend kan worden opgemerkt dat hardlopen (honden) en bezoek aan grotten (vleermuizen) en een langdurig verblijf risicofactoren zijn.

### **Malariaprofylaxe**

Laat je voorlichten over de indicatie voor malariaprofylaxe op je stageplek. Gebruik deze profylaxe indien geïndiceerd volgens voorschrift. Voorkomen is beter dan genezen, malaria is een levensbedreigende ziekte voor de niet-immune persoon.

### **Tuberculose**

Op veel stageadressen komt tuberculose veel voor, vaak in combinatie met HIV-infectie. Ook worden de geadviseerde standaard isolatiemaatregelen niet altijd of in een aantal gevallen helemaal niet toegepast. Hoewel de besmettingskans niet zo groot is, is het goed dat je je realiseert dat je op vele stageplaatsen in Afrika er vrijwel zeker mee in contact komt. Als je pech hebt word je besmet met een (multi)resistente stam van *M.tuberculosis*. De kans na een besmetting om actieve tuberculose te ontwikkelen is ongeveer 5% in de eerste 2 jaar na besmetting en een additionele 5% gedurende de rest van het leven. Je kunt overwegen een aantal zogenaamde FFP2 maskers mee te nemen, maar als je die draagt breng je jezelf in een uitzonderingspositie. Eventueel kun je zo'n masker dragen in kennelijke hoog risico-situaties: de actief productief hoestende patiënt die je moet onderzoeken. Gewone chirurgische maskers hebben geen zin. Hoe beter de ventilatie van de ruimte, des te kleiner het risico op besmetting. Als latente tuberculose (gedefinieerd als een Mantoux-omslag) wordt vastgesteld, krijg je het advies gedurende een half jaar het tuberculostaticum isoniazide (INH) te gebruiken. Hierdoor wordt de kans op het later ontwikkelen van actieve tuberculose gereduceerd. Strikt genomen zou je ook een uitgangs-Mantoux moeten laten doen, dus voorafgaande de stage. West-Europese studenten worden echter als Mantoux-negatief beschouwd, vanwege de zeer lage besmettingskans alhier of tijdens korte vakanties elders. Studenten die geboren zijn in land met een hoge tuberculose-prevalentie (bijvoorbeeld Ghana, Marokko, Turkije) kunnen dat aangeven bij 'Team Gezond Werken VUmc', zodat een aangepast beleid kan worden gevoerd. Als je weet dat je Mantoux positief is kun je dat ook melden.

### **Mantoux controle**

Deze geldt voor alle niet West-Europese stages, behalve de Antillen en Suriname. Je kunt het beste zelf met 'Team Gezond Werken VUmc' overleggen of het nodig is om een Mantoux test te doen na terugkomst. De Mantoux kan i.v.m. de incubatietijd pas 8 weken na terugkomst gezet worden. Natuurlijk dient ook een Mantoux te worden verricht als je contact hebt gehad met een niet-geïsoleerd patiënt met longtuberculose in West-Europa. Bij 'Team Gezond Werken VUmc' kan je een afspraak maken om de Mantoux test te doen. Kijk voor contactinformatie onderaan dit document.

### **Verplichte test op MRSA**

Alle studenten die korter dan drie maanden voor het begin van de coschappen of tijdens de coschappen in een buitenlands ziekenhuis hebben gewerkt of daar opgenomen zijn geweest moeten zich na terugkeer verplicht laten testen bij 'Team Gezond Werken VUmc' op Methicilline Resistente *Staphylococcus Aureus* (MRSA). Indien de coschappen direct aansluiten aan de buitenlandse stage, meld je dan op **de eerste dag na terugkomst** bij 'Team Gezond Werken VUmc' voor een MRSA-kweek. De uitslag van de kweek is na 1 week

bekend. Je mag in afwachting van de uitslag met je stage beginnen. Deze screening gaat alleen op afspraak. Kijk voor contactinformatie onderaan dit document.

### **Verplichte vaccinaties en onderzoeken voor stage/coschappen USA & UK**

Wanneer je voor een coschap of stage naar de USA of het UK gaat wordt er van je verwacht dat je bepaalde vaccinaties en (bloed)onderzoeken hebt gehad. Houdt hier rekening mee met het plannen van je stage. Zorg ervoor dat je op tijd de vereiste onderzoeken laat doen! De gegevens moeten voor vertrek bekend zijn bij de betrokken instellingen.

Men verwacht een bewijs van de volgende vaccinaties: DTP, mazelen, rode hond, bof, meningokokken en Hepatitis B (Hepatitis B ten minste drie maanden voor vertrek). Men wil ook een TBC verklaring i.c. een Mantoux (tuberculine huidtest) en/of thoraxfoto. Bloedonderzoek is noodzakelijk voor mazelen, bof, rodehond, en waterpokken, tenzij een vaccinatiebewijs getoond kan worden. Neem voor vaccinaties, TBC test en bloedonderzoek contact op met 'Team Gezond Werken VUmc'. Alle vaccinaties en screenings gaan op afspraak. Let er op dat de uitslagen van het bloedonderzoek mogelijk pas na 6 weken beschikbaar zijn! Regel dit dus op tijd.

### **Risico-accident: een prik- of snij- of spat- of bijt- accident**

Een risico-accident is een gebeurtenis waarbij je met bloed of een ander inwendig lichaamsvocht van iemand anders in contact komt via een prik of snee door de huid heen, een spat in ogen, mond of in een open wond. Zweet, sputum, speeksel, urine en ontlasting tellen niet mee wegens zeer lage virusconcentraties, tenzij er bloedbijmenging is. Ondanks alle voorzorgen of voornemens is het mogelijk dat je tijdens je stage in het buitenland toch een risico hebt gelopen op HIV-infectie of hepatitis C. Op het risico van overdracht van hepatitis B gaan we hier niet in, omdat we ervan uit gaan dat alle studenten effectief gevaccineerd zijn tegen hepatitis B. Mocht dat niet het geval zijn, of je weet het niet zeker, neem dan ruim vóór de stage contact op met 'Team Gezond Werken VUmc'.

### **Beschermende maatregelen**

In de kliniek is met eenvoudige maatregelen het risico op een infectie aanzienlijk te verkleinen. Het belangrijkste is je gezonde verstand gebruiken, houd je aan de voorschriften, doe geen risicovolle verrichtingen waar je onvoldoende ervaring mee hebt en bescherm jezelf waar mogelijk. Zorg dat je inzage krijgt in het lokale prikaccidentenprotocol en dat je weet wie je precies kunt benaderen als zich een accident zou voordoen. Het is goed je te realiseren dat de lokale werkwijze niet altijd overeenkomt met wat je hebt geleerd. Je moet dan de juiste weg zien te vinden tussen adequate zelfbescherming en niet te veel uit de toon vallen. Enkele voorbeelden van accidenten die zich feitelijk hebben voorgedaan: bloedspatten in het oog door het in een emmer gooien van een placenta en door het geven van lokaalanaesthesie rond een abces; prik door kracht zetten op een naald bij het hechten van een buikincisie. Neem een spatbril en wat niet-steriele handschoenen mee. Je kunt deze materialen kopen bij een winkel in medische artikelen (bijvoorbeeld Vos in Amsterdam-Oost). Draag zo nodig een schort en spatbril (verloskamer, operatiekamer, ook bij kleine verrichtingen). Voor vragen kun je terecht bij 'Team Gezond Werken VUmc' of de dienstdoende infectioloog. Bereikbaarheid zie hieronder.

### **Maatregelen na een risico-accident**

Doe in het geval van een risico-accident het volgende:

- Onmiddellijke actie: Laat na het accident de prik-, snij- of bijtwond goed doorbloeden en spoel de wond met water of fysiologisch zout uit. Vervolgens moet de wond

gedesinfecteerd worden met een huiddesinfectans: alcohol 70% of chloorhexidine 0,5% in alcohol 70%. Bij spataccidenten op de huid of slijmvliezen (oog, mond) wordt het oppervlak direct en grondig gespoeld met fysiologisch zout of eventueel water.

- Het accident direct melden bij je lokale supervisor. Schuld- of schaamtegevoelens zijn niet adequaat en mogen niet tot uitstel leiden!
- Zorg dat deze supervisor direct actie onderneemt volgens het lokale protocol.
- Als je het advies krijgt anti-HIV-medicatie (=PEP) te gaan gebruiken, omdat het accident als een hoog-risico-accident wordt beoordeeld, neem dan de eerste dosis in en de daaropvolgende doses ook, tenminste totdat je contact hebt gehad met een deskundige in het VUmc.
  - Meld het accident altijd direct in het VUmc bij de dienstdoende internist-infectioloog, tel. +31 (0)20-4444444, tracer 6808 overdag op werkdagen en 6069 buiten de kantooruren (dit is de dienstdoende AIOS interne). Bijna altijd is tenminste één van de volgende infectiologen aanwezig of bereikbaar via genoemde telefoonnummers resp. e-mailadressen: [infectieziektenpoli@vumc.nl](mailto:infectieziektenpoli@vumc.nl), M. van Agtmael ([agtmael@vumc.nl](mailto:agtmael@vumc.nl)), M. Bomers ([m.bomers@vumc.nl](mailto:m.bomers@vumc.nl)) of E. Peters ([e.peters@vumc.nl](mailto:e.peters@vumc.nl)). De gebelde infectioloog verifieert of het lokale advies aansluit bij het VUmc-beleid en past het zo nodig aan.
- Laat bij voorkeur een bloedmonster bij jezelf afnemen in een stolbuis (rode of oranje dop), laat deze afdraaien en het serum opslaan in een vriezer; je kunt dit monster dan later in overleg mee naar Nederland terug nemen.

Meld je bij terugkeer bij 'Team Gezond Werken VUmc'. Doe dit ook als je geen anti-HIV-medicatie hebt gebruikt. In principe wordt 3 en 6 maanden na het accident een bloedmonster afgenomen om te bepalen of er een seroconversie voor HIV (dus een besmetting) heeft plaatsgehad of niet. In het algemeen zal er bij risico op besmetting met HIV ook een risico zijn op besmetting met hepatitis C-virus. De test daarop is een test op viraal RNA middels PCR in bloed, en wel 2x: na 1 en 3 maanden na het accident. Deze termijnen zijn enigszins rekbaar en kunnen telefonisch besproken worden. Als je tijdens het verdere verloop van de stage of bij terugkomst nog graag contact hebt met een internist-infectioloog dan kan dat (zie bovenstaande telefoon nummers en e-mailadressen). Het advies is dat je dan de internist-infectioloog benadert waar je al eerder contact mee hebt gehad. Mocht deze niet bereikbaar zijn (bv vakantie) dan is de dienstdoende internist-infectioloog het aanspreekpunt.

### **PEP (Post Expositie Profylaxe)**

Een behandeling met PEP, die 4 weken duurt, kan het risico op een HIV-infectie met ongeveer 80% verlagen. De PEP bestaat volgens de Nederlandse richtlijn uit een combinatie van anti HIV middelen. VUmc studenten die een door VUmc erkende stage gaan lopen in een HIV-endemisch gebied en verrichtingen gaan uitvoeren met een verhoogd risico op HIV-besmetting kunnen via 'Team Gezond Werken VUmc' kosteloos een PEP-pakket meekrijgen indien op de stage locatie geen PEP beschikbaar is. Hiervoor is een verklaring nodig van Bureau Internationale Samenwerking die je kunt krijgen via de balie van het onderwijssecretariaat. Je krijgt deze verklaring alleen voor geregistreerde stages waar je studiepunten voor krijgt. Soms is op het stageadres wel anti-HIV-medicatie aanwezig, maar niet precies die middelen die je nodig hebt; in dat geval zal 'Team Gezond Werken VUmc' alleen het ontbrekende middel meegeven. Een volledig PEP-pakket kost circa 1000 euro. Mocht je de door 'Team Gezond Werken VUmc' verstrekte PEP hebben gebruikt of verloren, dan wordt je medewerking gevraagd bij acties van 'Team Gezond Werken VUmc' om deze onkosten te declareren bij je ziektekostenverzekeringsmaatschappij.

## **Seksuele contacten: preventie van hiv en andere SOA**

Wees bewust van mogelijke risico's bij het aangaan van seksuele contacten. Uit onderzoek onder studenten die stage in het buitenland doen blijkt dat niet altijd voorzorgsmaatregelen op het gebied van SOA- en HIV overdracht getroffen worden.

Hoewel een behandelde HIV-infectie tegenwoordig in Nederland beschouwd kan worden als chronische ziekte, zijn de consequenties van een opgelopen infectie ten aanzien van je leven en je carrière in de gezondheidszorg niet te overzien.

Het risico op een HIV-infectie is groter in HIV-endemische gebieden in Afrika ten zuiden van de Sahara, het Caraïbisch gebied, Latijns-Amerika en Zuid-Oost-Azië. In Botswana is maar liefst >30% van de bevolking geïnfecteerd. HIV beperkt zich in veel landen niet tot de risicogroepen zoals we die in Nederland kennen, in endemische gebieden en Oost-Europa komt het virus ook op grote schaal voor onder heteroseksuele bevolkingsgroepen. Seksueel contact met incidentele partners op een stageadres in hoog endemische gebieden vormt dan ook een hoog risico op besmetting met HIV. Het is goed te bedenken dat condooms een gemiddelde bescherming (relatieve risico-reductie) geven van slechts ongeveer 80%. Verder geven condooms slechts in variabele mate bescherming tegen de diverse andere SOA, zoals Herpes, HPV, gonorrhoe, Chlamydia, syfilis, ulcus molle, Trichomonas, schaamluis en hepatitis B en C. Condooms kun je beter meenemen dan lokaal kopen i.v.m. de kwaliteit.

Neem na een onverhoopt seksueel risico adequate actie, zoals bij een prikaccident: ga naar een arts van je ziekenhuis en overweeg zeker ook overleg met de dienstdoende infectioloog van VUmc (tel +31 20 444 4444; zie verder hieronder), die je informatie vertrouwelijk zal behandelen (hierover wordt geen contact met BIS of 'Team Gezond Werken VUmc' gelegd).

## **Privacy**

'Team Gezond Werken VUmc' registreert prikaccidenten en overige medische informatie. Deze informatie is vertrouwelijk. Als de faculteit informatie over prikaccidenten onder studenten schriftelijk vastlegt zal dit vertrouwelijk zijn. Informatie over testuitslagen wordt niet gecommuniceerd buiten de arts-patiëntrelatie.

Onthoud altijd dat je veiligheid en gezondheid je eigen verantwoordelijkheid is, maar met een goede voorbereiding en de juiste voorzorgsmaatregelen voorkom je problemen en staat niets een fantastische stage ervaring in de weg.

Bescherm je eigen gezondheid tijdens je stage. Omdat je actief bent in de gezondheidszorg loop je een groter risico om bepaalde ziekten op te lopen. Daarnaast bestaat het risico dat je ziekten mee terug neemt die hier in Nederland weinig voorkomen. Let er ook op dat je geen dingen doet waarvoor je niet genoeg ervaring hebt, als iets misgaat breng je de gezondheid van jezelf en de patiënt in gevaar. Speciale aandacht verdienen HIV-endemische gebieden. Wees in ieder geval voorzichtig in het ziekenhuis maar ook in de sociale en seksuele omgang. Onderaan deze pagina vind je een link naar algemene informatie over gezondheid op reis.

## **Nuttige links en contactinformatie**

Reisadviezen Ministerie van Buitenlandse Zaken:

[http://www.minbuza.nl/nl/Reizen\\_en\\_Landen/Reisadviezen](http://www.minbuza.nl/nl/Reizen_en_Landen/Reisadviezen) (Links to an external site.)Links to an external site.

Gezondheid - Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadviesing: [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl) (Links to an external site.)Links to an external site.

Algemene reizigersadviezen en informatie per land: <http://wwwnc.cdc.gov/travel/> (Links to an external site.)Links to an external site.

Gezondheid - Landelijke richtlijn prikaccidenten:

<http://www.rivm.nl/Onderwerpen/P/Prikaccidenten> (Links to an external site.)Links to an external site.

Gezondheid - PEP, Post Expositie Profylaxe bij risico op hiv-besmetting: [PEP-informatie.doc](#)



Team Gezond Werken VUmc:

ZH-1D161 bij de Universitaire Huisartsenpraktijk, [gezondwerken@vumc.nl](mailto:gezondwerken@vumc.nl), tel.: 020 444 1977