**Bijlage 1: Gezondheid en preventie**

**Hepatitis B**

Voeg een kopie bij van je Hepatitis B-paspoort bij inlevering van dit portfolio. Amsterdam UMC verwacht van alle studenten dat zij gevaccineerd zijn tegen Hepatitis B. Mocht dit niet zo zijn, neem dan ruim drie maanden voor vertrek contact op met Arbodienst Amsterdam UMC, gevestigd in de Universitaire Huisartsenpraktijk in de kliniek van het ziekenhuis. Telefoonnummer 020 566 2083, mailadres arbodienst-infectiepreventie@amsterdamumc.nl.

**COVID-19**

Veel instellingen in het buitenland verplichten een COVID-19-vaccinatie, soms met booster. Hiervoor kan je terecht bij de GGD. Houd hier rekening mee bij het organiseren van je coschap. BIS kan niet bemiddelen als je door ontbrekende vaccinaties geweigerd wordt op je coschapadres.

Houd ook rekening met het testbeleid van het land waar je naartoe gaat en de instelling waar je gaat werken.

**Verdere vaccinaties**

Bespreek met Arbodienst Amsterdam UMC of de GGD of je (aanvullende) vaccinaties nodig hebt voor je coschap. Welke vaccinaties nodig zijn hangt natuurlijk af van het gebied waar je heen gaat. Het Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadvisering biedt via de website informatie over de gezondheidsrisico’s per land en welke vaccinaties je nodig hebt.

Hepatitis A, gele koorts, DTP, buiktyfus en meningokokken zijn de meest gebruikelijke vaccinaties. Rabiesvaccinaties komen ook vaak voor, check voor de noodzaak hiervoor de situatie in het land van bestemming. Soms is het mogelijk om vaccinaties met anderen te delen om de kosten te drukken.

Hepatitisvaccinaties worden aangeboden door Arbodienst Amsterdam UMC, voor andere vaccinaties kan je terecht bij de GGD of het Tropencentrum op de Zuidas. Neem bij je afspraak je gele boekje mee.

**Testen**

***MRSA***

Veel buitenlandse instellingen vragen je voordat je coschap begint je te laten testen op MRSA (Methicilline Resistente Staphylococcus Aureus). Dit kan bij Arbodienst Amsterdam UMC. Bij terugkomst in Nederland wordt dit ook gevraagd. 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 op MRSA bij Arbodienst Amsterdam UMC. Indien de coschappen direct aansluiten op de buitenlandse coschap, meld je dan op de eerste dag na terugkomst bij Arbodienst Amsterdam UMC voor een MRSA-kweek. De uitslag van de kweek is **na een week** bekend, houd hier rekening mee in je planning en je rooster. Je hebt toestemming van de bedrijfsarts nodig om vóór de uitslag van je MRSA-test weer aan de slag te mogen bij een eventueel volgend coschap. **Let op!** Sommige instellingen vragen ook een perineumswab, houd hier rekening mee! 12

***Mantoux (tuberculosetest)***

Een buitenlandse instelling kan ook vragen om een Mantouxtest. Hiervoor kan je ook terecht bij Arbodienst Amsterdam UMC. Deze controle geldt voor alle niet West-Europese coschappen, behalve de Antillen en Suriname. Je kunt zelf het beste met Arbodienst Amsterdam UMC overleggen of een Mantouxtest nodig is na terugkomst. Dit kan in verband met de incubatietijd pas acht weken na terugkomst gedaan worden. Natuurlijk dient een Mantouxtest ook gedaan te worden na contact met een niet-geïsoleerde patiënt met longtuberculose in West-Europa.

***Overige testen***

Sommige instellingen vragen om een thoraxfoto en/of een test op mazelen, bof, rodehond en waterpokken. Ook hiervoor kan je terecht bij Arbodienst Amsterdam UMC. Let hierbij ook op de wachttijd voor de uitslag, deze kan tot twee weken bedragen. Bloedonderzoek kan bij Arbodienst Amsterdam UMC van maandag t/m donderdag tussen 9:00 en 12:00.

**PEP-kit**

Bij een klinische werkcoschap in het buitenland geldt de voorwaarde dat er een PEP-kit aanwezig is die voldoet aan de eisen van Amsterdam UMC. PEP (Post-Exposure Profylaxe) verlaagt het risico op een HIV-infectie met 80% na een risico-accident met mogelijke besmetting. VU-studenten die een door Amsterdam UMC locatie VUmc erkende coschap gaan lopen in een HIV-endemisch gebied en verrichtingen gaan uitvoeren met een verhoogd risico op HIV-besmetting kunnen via Arbodienst Amsterdam UMC kosteloos een PEP-kit meekrijgen indien deze niet beschikbaar is op locatie of de aanwezige kit niet voldoet aan de eisen van Amsterdam UMC. Vraag de PEP-kit **uiterlijk 2 maanden voor vertrek aan.**

Check bij het ziekenhuis waar je gaat werken of er een PEP-kit aanwezig is, wat de inhoud hiervan is en wat het protocol is dat bij een accident gevolgd wordt. Geef dit door aan BIS. Het protocol en de inhoud van de kit worden door BIS gecheckt bij de internist van Amsterdam UMC. Als de PEP-kit niet voldoet aan de eisen, vraag je via BIS een verklaring aan om deze op te mogen halen bij Arbodienst Amsterdam UMC. Na je coschap neem je de kit (gebruikt of ongebruikt) mee terug om hier te laten vernietigen. Hiervoor moet je tekenen.

**Verzekering**

Het is van belang dat je een reisverzekering afsluit en dat deze goed dekt voor ziektekosten in het buitenland. Check bovendien of je reisverzekering ook dekt voor coschappen. Het kan voorkomen dat er bij de douane of na aankomst aan je wordt gevraagd om te bewijzen dat en hoe je verzekerd bent. Hiertoe kun je aan je verzekeraar een verklaring vragen waaruit blijkt hoe je verzekerd bent. Het is ook **verplicht** om een wettelijke aansprakelijkheidsverzekering (WA) te hebben!

**Malariaprofylaxe**

Laat je voorlichten over de indicatie voor malariaprofylaxe op je coschapplek. Gebruik deze profylaxe indien geïndiceerd volgens voorschrift. Voorkomen is beter dan genezen, malaria is een levensbedreigende ziekte voor niet-immune personen. Neem profylaxe mee als dit nodig is. Overleg dit met de GGD. 13

**Grenzen & professioneel gedrag**

Geef vooral ook je grenzen aan tijdens je coschap. Als je je ergens niet bevoegd of bekwaam voor voelt, geef dit dan aan, ook al zijn de hiërarchische verhoudingen anders dan die in Nederland. Zo voorkom je vervelende situaties waarbij je handelingen verricht waar je niet zeker over bent en die jou een schuldgevoel kunnen opleveren. Ook heb je zo meer grip op het voorkomen van een risico-accident.

Hetzelfde geldt voor grensoverschrijdend gedrag. Als je je ergens onprettig bij voelt, geef dat aan! Als je het prettig vindt kan je een dergelijke situatie ook altijd bij BIS melden, wij kijken dan wat voor stappen we samen kunnen ondernemen om jouw coschap alsnog zo goed en prettig mogelijk te laten verlopen.

**Risico-accidenten: een prik-, snij-, spat-, of bijtaccident**

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 de mogen, 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 coschap in het buitenland toch een risico hebt gelopen op HIV-infectie of hepatitis C. Mocht een accident plaatsvinden, meld dat dan bij je leidinggevende ter plaatse en volg de vastgestelde protocollen. Schaamte mag hier niet in de weg staan, het draait om je gezondheid!

Indien je tijdens de coschap een prikaccident hebt en direct wil overleggen over de te volgen stappen, neem dan contact op met de Arbodienst Amsterdam UMC, je hebt dan contact met de dienstdoende AIOS interne geneeskunde of de internist.

**Beschermende maatregelen**

De belangrijkste beschermende maatregel is bewustzijn van wat je doet. Gebruik je gezonde verstand tijdens het uitvoeren van taken, houd je aan de voorschriften, doe geen risicovolle verrichtingen waar je onvoldoende ervaring mee hebt en bescherm jezelf waar mogelijk. Zoals hierboven benoemd: zorg dat je inzage hebt in de geldende lokale protocollen en weet wie je kan benaderen als er toch een accident plaatsvindt. Het kan zo zijn dat de protocollen niet overeenkomen met wat je in Amsterdam hebt geleerd. Hier kunnen ook cultuurverschillen een rol spelen. Probeer de balans te vinden tussen adequate zelfbescherming en niet te veel uit de toon vallen.

**Maatregelen na een risico-accident**

Mocht er onverhoopt toch een risicoaccident plaatsvinden, dan staat hieronder in het kort een protocol beschreven.

*Protocol*

Doe in het geval van een risicoaccident 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.

14

 Meld het accident direct bij je supervisor. Nogmaals: **Schuld- of schaamtegevoelens hebben hier geen plaats en mogen niet tot uitstel leiden!**

 Zorg dat de supervisor direct actie onderneemt volgens het lokale protocol.

 Als je het advies krijgt anti-HIV-medicatie (PEP) te 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 Amsterdam UMC.

 Meld bij twijfel het accident direct bij het Amsterdam UMC bij de arbodienst (tel. +31-20-444 4444 en vraag naar de arbodienst). Buiten kantoortijden is er een dienstdoende internist met als voorwacht de arts-assistent interne geneeskunde waarmee je zo nodig kunt overleggen (vraag via de centrale naar de dienstdoende AIOS interne).

 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 terugnemen naar Nederland.

 Onderhoud bij terugkomst contact met Arbodienst Amsterdam UMC, telefoon 020 566 2083, e-mail arbodienst-infectiepreventie@amsterdamumc.nl. Doe dit ook als je geen anti-HIV-medicatie hebt gebruikt. In principe wordt drie en zes maanden na het accident een bloedmonster afgenomen om te bepalen of er seroconversie voor HIV (dus besmetting) heeft plaatsgevonden. Bij besmetting is er ook een hoger risico op besmetting met Hepatitis C, hiervoor is een PCR-test na 1 en na 3 maanden na het accident. Dit alles kan verder besproken worden met de arbodienst.

**Seksuele contacten: preventie van HIV en andere SOA’s**

Zoals je waarschijnlijk weet worden gebieden in Azië, Afrika en Zuid-Amerika tot HIV-endemische en dus hoogrisicogebieden gerekend. De ziekte is hier vaak meer prevalent dan in Nederland en vereist dus ook meer voorzichtigheid in het aangaan van seksuele contacten op het coschapadres. Wees je van deze risico’s bewust en zorg dat je de juiste voorbehoedsmiddelen gebruikt om de kans op transmissie te verkleinen.

Mocht het toch zo zijn dat je onveilig seksueel contact hebt gehad, dan kan je hiervoor dezelfde procedure volgen als hierboven beschreven voor een risico-accident.

**Privacy**

Arbodienst Amsterdam UMC registreert prikaccidenten en overige medische informatie. Deze informatie is vertrouwelijk. In het evaluatieformulier voor je coschap vind je ook de vraag over prikaccidenten. De faculteit behandelt deze informatie vertrouwelijk en geanonimiseerd. Informatie over testuitslagen wordt niet gecommuniceerd buiten de arts-patiëntrelatie. 15

**Bijlage 2: Veiligheid**

Tijdens je buitenlandse coschap kan het zijn dat er iets mis gaat. Hiervoor is het belangrijk dat je de onderstaande punten doorleest en dit voor jouw bestemming uitzoekt. Zo kan je de juiste voorzorgsmaatregelen nemen alvorens te vertrekken. Je bent tijdens je coschap zelf verantwoordelijk voor je eigen veiligheid.

**De situatie ter plaatse**

Zorg dat je op de hoogte bent van de situatie in het land van bestemming. Spelen er politieke conflicten? Hoe zit het met de veiligheid op straat? Wat zijn de geldende (corona)maatregelen? Een goed startpunt is www.nederlandwereldwijd.nl, hier staat de meest actuele reisadviezen voor alle landen ter wereld. Zo ga je goed voorbereid op reis en voorkom je dat je voor vervelende verrassingen komt te staan, of zijn deze zo opgelost door jouw gedegen voorbereiding. Mocht het zo zijn dat de situatie in het land onveilig wordt, dan kan je ervoor kiezen om je coschap uit te stellen of te veranderen. Als je al op locatie bent is dit natuurlijk lastiger, houd daarom goed de politieke en lokale ontwikkelingen in de gaten als er spanningen zijn.

Houd er ook rekening mee dat je als stagiair vaak niet in dezelfde hoedanigheid in het land bent als een toerist. In sommige landen staan de medewerkers van het ziekenhuis bijvoorbeeld als ‘dokter’ heel hoog in aanzien. Dit soort cultuurverschillen kom je vaker tegen en bieden juist een bijzonder inzicht in de manier van werken van een ander land. Stel vragen over de werkwijzen en kijk waar je kan helpen, zo hebben jij en de lokale medewerkers het meeste aan jouw coschap.

**Negatief reisadvies: Geen studiepunten**

Zoals al eerder in dit portfolio aangegeven geldt dat je coschap niet door mag gaan als er een negatief (oranje/rood) reisadvies geldt voor jouw land of regio van bestemming. Als het Ministerie van Buitenlandse Zaken het reisadvies naar oranje of rood verandert, verwacht Amsterdam UMC van je dat je van je coschap afziet. Je krijgt voor een coschap in oranje of rood gebied geen studiepunten en je zal dan naar alternatieven op zoek moeten.

**Vervoer en verkeer**

Voor veel bestemmingen is het handig om een rijbewijs te hebben, omdat je in veel landen zonder auto niet altijd even makkelijk overal komt. Realiseer je wel dat de verkeerssituatie in het buitenland anders kan zijn dan die in Nederland. In sommige landen is de discipline voor de verkeersregels een stuk minder en wordt er ook nog wel eens gereden onder invloed. Op het platteland kunnen mensen en dieren vaak onverwacht oversteken en niet alle auto’s rijden met licht. Als je een auto huurt of koopt, informeer dan naar de verzekeringsvoorwaarden en lees die goed door. Vraag wat je moet doen bij een aanrijding.

**Medische fouten**

Zoals al eerder benoemd is het belangrijkste middel om medische fouten te voorkomen je gezond verstand te gebruiken. Nogmaals: geef je grenzen aan en vergeet niet dat je nog een student bent en geen arts. Bij fouten word je vaak, ook al doe je de handeling in opdracht, zelf verantwoordelijk gehouden! In zeer uitzonderlijke gevallen kan je een schadeclaim 16

ontvangen. Daarom is het belangrijk om je goed te verzekeren, dit wordt in sommige landen ook verplicht.

**Noodgevallen**

Je coschapadres kan zich ver van (toeristische) faciliteiten bevinden. Het is daarom vaak handig om je reis en coschap te registreren bij de Nederlandse ambassade in het land of in de regio. Dit kan met de **Reisapp** van het Ministerie van Buitenlandse Zaken. Zorg dat je over de adressen en telefoonnummers van de ambassade of het consulaat in de regio beschikt zodat je contact op kan nemen als er een onveilige situatie ontstaat. Houd bovendien het reisadvies op www.nederlandwereldwijd.nl goed in de gaten.

De alarmcentrales van verzekeringsmaatschappijen kunnen je vrijwel overal ter wereld hulp bieden in geval van nood. Houd er echter rekening mee dat de meeste reisverzekeringen niet automatisch dekken wanneer je vroeger moet terugkeren naar Nederland vanwege een onveilige situatie, informeer hiernaar bij je verzekeringsmaatschappij.

In uiterste noodgevallen zijn medewerkers van BIS of de Faculteit der Geneeskunde ook ’s nachts en in het weekend bereikbaar. Bij de meldkamer van de VU liggen de telefoonnummers van medewerkers die eventueel namens jou kunnen bellen naar instanties waarbij je ondersteuning nodig hebt.

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

Tijdens kantoortijden is BIS bereikbaar op international@vumc.nl. Onder voorbehoud van geldende thuiswerkmaatregelen en andere situaties is BIS ook bereikbaar op 020 – 444 9834 en 020 – 444 9997.