

Adviezen voor (frequent) reizigers

Inleiding

Mensen die veel reizen lopen verhoogde gezondheidsrisico's. Daarom heeft het Ministerie van Buitenlandse Zaken sinds 2000 voor frequent reizende medewerkers ingesteld, dat zij periodiek een arbeidsgezondheidskundig onderzoek (PAGO) kunnen ondergaan. Deze reizigers worden hier elke twee jaar voor uitgenodigd. Eind 2018 is het eerstvolgende PAGO te verwachten. Deze regeling geldt voor medewerkers van het departement, wie meer dan 10 keer per jaar binnen de Europese Unie reizen en/of meer dan 2 keer per jaar buiten de Europese Unie reizen.

De risico's van het reizen voor langer uitgezonden medewerkers worden in beschouwing genomen bij hun met de uitzending verband houdende keuringen.

Een PAGO dient primair om gezondheidseffecten van arbeidsrisico's vroegtijdig te signaleren en zo nodig op grond daarvan individuele maatregelen te adviseren, zoals aanpassing van arbeidsomstandigheden, werkwijzen of eigen gedrag. Op basis van groepsgegevens kan een PAGO ook leiden tot structurele aanpassing van arbeidsomstandigheden voor een hele groep werknemers.

Voor frequent reizigers zijn de volgende risicofactoren geïdentificeerd:

- Medische risico's
- Voedingshygiëne
- Jetlag
- Herstelproblematiek
- Sociale effecten van het reizen
- Veiligheid
- Traumatische ervaringen

Bij de reizigers bleek vraag naar meer informatie over bovenstaande onderwerpen.

Algemeen geldende aanbevelingen met betrekking tot reizen zijn, in verband met de diversiteit van de problematiek, echter niet vast te stellen.

Onderstaande adviezen beogen ook handvatten aan te reiken voor directies en posten bij het maken van afspraken rondom de reizen.

Algemene adviezen

Het is niet te voorkomen dat men soms langdurig in het vliegtuig zit, maar wel kunnen de omstandigheden waaronder gevlogen wordt, worden aangepast. Ook aanbevelingen met betrekking tot de frequentie van het maken van reizen zijn niet generiek vast te stellen. Het herstelvermogen verschilt immers per individu en hangt samen met de reisduur, de tijdzone van de bestemming in relatie tot het vertrekpunt, de leeftijd en gezondheid van de reiziger.

Advies

- Zoek in eerste instantie naar alternatieven voor reizen, zoals telefonische/video conferentie.
- Beperk de totale reisduur, inclusief wachttijden, zo veel mogelijk.

- Bij een reis in westelijke richting wordt de dag feitelijk verlengd. Hieraan past het bioritme zich relatief gemakkelijk aan, al zijn er individuele verschillen: een avondmens past zich sneller aan dan een ochtendmens.
Bij een reis in oostelijke richting wordt het bioritme verkort: men zou volgens het nieuwe tijdschema moeten slapen terwijl het bioritme dat nog niet aangeeft. Zet uw horloge al bij vertrek op de tijd van plaats van bestemming.

Het reisbeloop

Het frequent maken van intercontinentale vluchten gaat vaak samen met jetlagverschijnselen, zoals slaapproblemen. Om deze te voorkomen het volgende:

Advies

- Begin de vliegreis fit en uitgerust.
- Draag comfortabele, niet knellende kleding.
- Beweeg minimaal elke 1 a 2 uur de ledematen, strekken/ lopen/staan kan stijfheid en dikke enkels voorkomen en (belangrijker) een preventief effect hebben t.a.v. trombose (d.w.z. bloedpropjes die kunnen ontstaan, met name in de benen, als gevolg van lang stilzitten). Trek de kuitspieren regelmatig aan!
- Verander regelmatig van zithouding tijdens de vlucht.
- Alcohol vertraagt het aanpassen van de biologische klok en leidt tot uitdroging, waardoor het bloed “dikker” wordt en de kans op bloedstolsels toeneemt. Drink, ook tijdens de vlucht, geen alcohol en ook zo min mogelijk cafeïne houdende dranken als koffie, thee en cola. Drink wel veel water.
- In geval van pijnlijke oren bij het stijgen en (vooral) landen, kan het nuttig zijn 1-2 uur voor het stijgen/ dalen een neusspray te gebruiken en/of antihistaminica in te nemen (raadpleeg uw arts).
- Reisziekte komt niet vaak voor, maar als u er gevoelig voor bent, wordt u geadviseerd middelen tegen reisziekte mee te nemen, meestal antihistaminica.
- Slaap vanaf vertrek alleen volgens de slaaptijden van de plaats van bestemming. Ga niet ‘midden op de dag’ slapen, dit komt de aanpassing niet ten goede.
- Regel belangrijke activiteiten, na aankomst op de bestemming, op het moment van de dag dat u waarschijnlijk de meeste energie heeft, dus in de namiddag na een vlucht oostwaarts en in de morgen na een vlucht westwaarts.

Herstelbehoefte

Recuperatie na een buitenlandse dienstreis

Bij dienstreizen wordt het heen- en weer reizen buiten de gebruikelijke werktijden niet aangemerkt als werktijd. De leidinggevende kan echter, indien de omstandigheden van de reis daartoe aanleiding geven, de medewerker na een lange vlucht, met 6 of meer uur tijdsverschil en/of na een economie nachtvlucht (tussen 23.00 tot 06.00) een extra verlofdag toekennen.

Er kan onderscheid gemaakt worden in herstelbehoefte, namelijk:

- **Fysieke herstelbehoefte**

Hiervan spreken we als men een lange reis heeft ondernomen, maar in het bijzonder als er sprake is van overschrijden van meerdere tijdzones, waarbij vooral de

oostwaartse vliegrichting grote invloed kan hebben.

Bij het vliegen over meerdere tijdzones kunnen klachten ontstaan rond een verstoord dag/nachtritme.

De gevolgen van een verstoring van het slaappatroon, concentratieproblemen en ook de darmen kunnen van slag raken. Deze verschijnselen treden eerder op bij een oostwaartse reis dan bij een westwaartse reis waarbij men eigenlijk alleen de dag verlengt en het bioritme niet wezenlijk verandert; het wordt hooguit wat verlengd. Voor zowel de leidinggevende als de reiziger zelf is het van belang om te weten dat jetlag tijdelijk concentratie klachten veroorzaakt, m.a.w. de reiziger die zijn bioritme nog moet aanpassen zal niet zo scherp kunnen functioneren als in zijn/haar normale doen. Een volledige aanpassing van het bioritme vergt als vuistregel oostwaarts vliegen: een dag per uur tijdverschil, en westwaarts: een halve dag per uur tijdverschil. Hierbij is echter sprake van grote individuele verschillen.

- **Sociale herstelbehoefte**

De veelvuldige (langdurige) afwezigheid van de medewerker kan gevolgen hebben voor zijn/haar privé leven.

Advies

- Een directie of post dient een jaarplan zo op te stellen dat verschillende reizen gecombineerd kunnen worden en zo voorkomen wordt dat medewerkers tussen twee, kort op elkaar, opeenvolgende reizen terug naar Nederland of een andere standplaats moeten komen. De gekoppelde reizen dienen dan bij voorkeur in westwaartse richting te worden ondernomen.
- De reiziger kan zijn/haar bioritme al gedeeltelijk aanpassen voor de vlucht oostwaarts door enkele dagen voor vertrek al zijn/haar bedtijd telkens met een uur te vervroegen. Indien men dit gedurende b.v. drie dagen doet kan men al een behoorlijke vermindering van het zgn. jetlag gevoel tot stand brengen.
- De desbetreffende directie of post stelt bij langdurige afwezigheid (te denken valt aan ten minste zeven aaneengesloten dagen op reis), de medewerker in de gelegenheid de laatste werkdag voor de dag van vertrek en/of de eerste werkdag na terugkomst verlof op te nemen (vb: zondag of maandag vertrek, dan vrijdag vrijaf en/of vrijdag of zaterdag aankomst, dan maandag vrij).
- Zoals eerdergenoemd: zoek in eerste instantie naar alternatieven voor reizen, zoals telefonische/video conferentie.

Sociale effecten van het reizen

Ook al wordt een reis vroeg gepland, dan nog kan het voorkomen dat er op het laatst tijdnood ontstaat bij de voorbereidingen. Niet alleen op het werk, maar ook met betrekking tot het thuisfront.

Advies

- ❓ Plan tijd in om aan het thuisfront te vertellen wat het reisdoel is en wat de werkzaamheden zijn. Welke karakteristieken heeft het land?
- ❓ Kijk naar de reisadviezen van BZ voor de betrokken landen.
- ❓ Noteer in de agenda de belangrijke gebeurtenissen tijdens afwezigheid.
- ❓ Geef het reisschema door aan achterblijvers.

- ☐ Geef de namen, adressen, telefoonnummers, websites van hotels door.
- ☐ Voorzie het thuisfront van kopieën van pagina's van het Rijksportaal van de posten die bezocht gaan worden.
- ☐ Noteer mobiele telefoonnummers, ook die van eventuele reisgenoten.
- ☐ Laat kopieën van de e-tickets achter.
- ☐ Sla scans/ kopieën van belangrijke documenten/ tickets/ medicijnlijst ed. op een betrouwbare locatie op internet op, zodat deze ook elders makkelijk toegankelijk zijn.

Medische risico's

In veel landen kan de gezondheid worden bedreigd door infectieziekten. Frequent voorkomende aandoeningen zijn bijv. malaria, tuberculose, HIV/ aids, hepatitis A en B. Veel aandoeningen kunnen worden voorkomen door inenting, het gebruik van medicijnen (zoals malariapillen) en het in acht nemen van een aantal voorzorgsmaatregelen.

Advies

- ☐ Neem vóór iedere dienstreis contact op met de vaccinatieverpleegkundige van de KLM Health Services voor specifieke voorlichting, malariaprofylaxe en "updaten" van inenting. (Een afspraak maken kan via: www.3W-health.nl.) Specifieke voorlichting heeft betrekking op mogelijke ziekten, hoogteproblematiek, luchtvervuiling etc., maar ook op potentiële risico's t.a.v. het reizen zelf (bijvoorbeeld het gevaar van trombose).
- ☐ Neem zelf een kleine apotheek mee met daarin in elk geval:
 - Betadine en gaasjes
 - ORS = zout suikeroplossing
 - Paracetamol
 - Loperamide (tegen buikloop/diarree, uitsluitend voor kortstondiggebruik!)
 - Eigen medicijnen (deels in handbagage/ deels in ruimbagage)

Hygiëne

Slechte hygiënische omstandigheden kunnen in de (sub)tropen leiden tot ziekteverschijnselen, waaronder diarree. Diarree wordt meestal veroorzaakt door bacteriën of virussen in voedsel en water. De plaatselijke bewoners zijn hier vaak aan gewend, reizigers niet. Bij aanhoudende diarree is vochtverlies één van de grootste gevaren.

Advies

- Compenseer vochtverlies met het drinken van veel (flessen) water en thee.
- Ga zoveel mogelijk eten in drukbezochte gelegenheden waar voedsel snel verwerkt en gebruikt wordt. Een chique restaurant of een toeristenrestaurant is in ontwikkelingslanden geen garantie voor hygiëne!
- Denk ook aan de persoonlijke hygiëne, dus handen wassen voor het eten.
- Eet geen rauwe of ongekookte vlees- en viswaren en ook geen ongewassen of ongeschilde groente- en fruitwaren ('boil it, cook it, peel it or forget it!').
- Wees voorzichtig met salades want groente is vaak gewassen met ongezuiverd water.
- Eet geen schepijs en vermijd ijsblokjes in het glas. In veel gebieden is het leidingwater niet drinkbaar. Veel mensen weten dat en drinken gebotteld mineraalwater. Zij vergeten echter dat het ijsblokje in de frisdrank ook uit een plaatselijke kraan komt.

- Het grootste gevaar van diarree is vochtverlies. Drink daarom in dat geval extra veel water en thee waaraan een ORS=zout- suikeroplossing is toegevoegd.
- In geval diarree langer dan tien dagen aanhoudt, raadpleeg dan een arts.

Veiligheid

Het valt soms niet te voorkomen dat er gereisd moet worden naar gebieden die gevaarlijk zijn. Voordat een reis wordt gemaakt, wordt geadviseerd om eerst het reisadvies van het betreffende gebied te lezen. Dit kan op:

<http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/reisadviezen#ref-minbuza>.

Bij twijfel kan contact worden opgenomen met DCV/CA/RE.

Bij dienstreizen naar landen waarvoor een negatief reisadvies geldt, bepaalt de ambassade of de reis verantwoord is en kan doorgaan (uit veiligheidsoogpunt). De ambassade kent immers de lokale situatie het best en wordt vaak bijgestaan door professionele veiligheidsadviseurs. De reiziger moet goed geïnformeerd worden over de veiligheidssituatie ter plaatse en de eventuele risico's die hij/zij loopt. Gaat de ambassade akkoord met de reis, dan wordt de uiteindelijke beslissing of betrokkene de reis daadwerkelijk maakt door betrokkene zelf genomen.

Advies

- Zorg voor een contactpersoon voor noodgevallen op uw bestemming en zorg ervoor dat u relevante persoonlijke informatie en adresgegevens van contactpersonen bij u hebt.
- Reis zoveel mogelijk "low profile". Draag informele kleding zonder blijk van persoonlijke status, bedrijfslogo's of andere herkenningstekens; uw naam, vluchtnummer en bestemming op een label volstaan.
- Tracht u te beperken tot handbagage om het risico van verdwijning of beschadiging van bagage en vertraging zoveel mogelijk te beperken.
- Koffers dienen op slot te zijn en voorzien van labels met naam, vluchtnummers evenals bestemming en van een extra kofferriem.
- Neem geen zaken mee die aanstootgevend kunnen zijn voor ingezetenen van het land dat u bezoekt, bijvoorbeeld alcohol of "expliciete" tijdschriften. Neem geen literatuur mee die controversieel wordt geacht in de door u te bezoeken gebieden.
- Draag geen dure sieraden of horloges die de aandacht kunnen trekken van criminelen. Stop camera's goed weg.
- Neem kopieën mee van de belangrijkste pagina's van uw paspoort en visa en draag deze documenten apart op uw lichaam. Inscannen en op een betrouwbare plek opslaan op internet is ook aan te raden.
- Bewaar waardevolle voorwerpen (incl. paspoorten en geld) in een kluis op uw hotelkamer of bij de receptie.
- Laat tijdens tussenlandingen geen persoonlijke of bedrijfsdocumenten onbewaakt achter aan boord wanneer u het toestel verlaat.
- Laptops/notebooks en tablets zijn zeer aantrekkelijk voor criminelen. Laat ze nooit onbewaakt achter en werk met een toegangswachtwoord.

Traumatische ervaringen

Het is niet uitgesloten dat men op een dienstreis geconfronteerd wordt met een traumatische

ervaring, of dit nu is omdat men getuige van iets is, of dat men zelf slachtoffer is. Er bestaan binnen BZ goede afspraken om hier steun bij te krijgen en zo nodig behandeling. Dit kan via verschillende wegen, die rechtstreeks toegankelijk zijn: de bedrijfsarts of het bedrijfsmaatschappelijk werk. Deze personen kunnen in alle vertrouwelijkheid worden benaderd. (+31703484558 / arbomedischezaken@minbuza.nl)

Algemene Informatie

- ⇒ *Reisadviezen:* <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/reisadviezen#ref-minbuza>
- ⇒ *Reisreserveringen voor departement en posten:* VCK Travel Tel. 070-3705585 (na kantooruren wordt dit nummer doorgeschakeld naar de 24 uursdienst). E-mail: minbuza@vcktravel.nl of op het [Rijksporaal](#)
- ⇒ Bedrijfsartsen +31703484558 of arbomedischezaken@minbuza.nl
- ⇒ KLM Health Services: www.3W-health.nl
- ⇒ Algemene reisadviezen: www.lcr.nl