

Arbocuratievezorg is preventie

31
punten*

Nascholing Cuba
van 4 tot en met 7 november 2019



Deze nascholing wordt door Occure georganiseerd in samenwerking met de universiteiten van Leiden en Havana.

Cuba leeft al ruim vijftig jaar met een handelsblokkade door de VS en heeft een bruto binnenlands product dat één tiende bedraagt van dat van Nederland. We zijn te gast zijn in een land met ruim 11 miljoen inwoners en gemiddeld inkomen van 22 euro per maand. Cubanen wonen in een ontwikkelingsland, maar de gezondheidsparameters zijn bijzonder goed, vooral door de nadruk op preventie.

Wij kunnen veel leren van de wijze waarop men hier omgaat met preventie en deze kennis toepassen in onze eigen werksituatie als arboprofessional.

Door de samenwerking met beide universiteiten krijgen we een unieke kennismaking met de gezondheids-

zorg in Cuba. Uiteraard maken we de vertaalslag naar het bedrijfsleven. Tijdens bedrijfsbezoeken krijgen we ook een zeer goede indruk wat één en ander betekent voor de cubaanse werknemers van deze bedrijven. Uiteindelijk kunt u alle opgedane ervaringen weer gebruiken in uw eigen praktijk. U zult buiten uw eigen vaste patronen treden en eens op geheel andere wijze tegen uw vak aankijken.

Gedurende de cursus verblijven we in een uitstekend hotel in Havana, van waaruit we worden vervoerd naar de diverse cursuslocaties. Tijdens de vrije uren en in de avonden, zijn er tal van activiteiten om kennis te maken met Havana en de cubaanse cultuur. Indien u uw partner meeneemt is er een separaat partnerprogramma tijdens de uren van de nascholing. Na de nascholing wordt nog een prachtige rondtrip aangeboden om zo ook het

Cuba buiten Havana te leren kennen.

Aangezien Cuba een land is met regeltjes, waar het wat moeilijker is ad hoc allerlei zaken te regelen (zoals bijvoorbeeld in Zuid-Afrika), is het voor ons van groot belang zo snel mogelijk te weten wie er meegaan. Zeker na de toenadering door de VS en de bezoeken van de Paus en President Obama aan Cuba, is het zeer moeilijk om aan accommodatie voor groepen te komen. Daarom zijn we steeds afhankelijk van de beschikbare ruimte en zijn de data voor deze nascholing vaak pas vrij kort van te voren bekend.

Nu de banden tussen Cuba en de Verenigde Staten worden aangehaald en het USA-embargo langzaam wordt opgeheven, gloort er een ander Cuba aan de horizon. Wie Fidel Castro's echte Cuba nog wil bezoeken, moet snel zijn, voordat toeristen en masse naar het unieke Caribische eiland trekken.



Programma

Vooraf

Vorbereidende en informatie-bijeenkomst in Leiden op 12 september 2019. Tijd 16.30 uur. Spreker: Paul Jonas, MD.MSc. programmaontwikkelaar, coördinator Internationalisering afd. PHEG Leids Universitair Medisch Centrum. (geaccrediteerd voor bedrijfsartsen: 3 punten)

Nascholing

Dag 1

1. Lecture(s) about medical-care system in Cuba (Family physician / prevention / risk categories / vaccinations / life expectance / mortality rates / polyclinics / hospital / resources) Policlínico 15 y 18, Vedado

2. Visit different care-levels MEDICAL SURGICAL Hospital

Dag 2

1. Lecture(s) from Instituto Nacional de Salud de los Trabajadores (work, age and health in industry (sugar), mining, healthcare / prevention, occupational healthcare, accidents, work-related diseases, disability)

2. Visit INSAT-hospital (what diagnoses)

Dag 3

1. Preventie, de werkgever. Wat betekent de preventie in de zorg in Cuba voor de werknemer? Hoe gaat men om met chronische aandoeningen of beperkingen op het werk? Hoe gaat men hier om met de oudere werknemer? Een toelichting op het systeem vanuit werkgeversperspectief. Er zullen een tweetal bedrijfsbezoeken worden afgelegd. Op de bedrijven zullen we in gesprek gaan met management en de medische ondersteuning. Behalve dat we natuurlijk een kijkje gaan nemen in de tabaksindustrie,

bezoeken we ook Biotechnology and Genetics Institute, een verrassend modern farmaceutisch bedrijf met zeker ook verrassende producten.

Dag 4

1. Vertaling naar nederlandse situatie. Wat leren we van Cuba en hoe gebruiken we dit in de praktijk? De ochtend wordt verzorgd door de Nederlandse ambassade in Havana. We gaan onder andere in gesprek met de ambassadeur en leren van haar visie op het door ons in de voorgaande dagen geleerde. In de middag zullen we samen onze ervaringen uitwisselen en onze lessen trekken. We vertalen het geleerde naar de nederlandse situatie en maken voor ons zelf helder wat we mee kunnen nemen naar de praktijk of

naar die situaties waarin we in staat zijn onze invloed uit te oefenen.

In het programma zal er ook ruimte worden gemaakt voor een bijdrage van iemand om uitleg te geven over de nederlandse situatie.

Er is ook een nadrukkelijke vraag van cubaanse kant om te laten weten welke vragen bij ons leven, wat we willen weten en/of wat we willen leren.

(geaccrediteerd voor bedrijfsartsen: 24 punten)

Achteraf

Terugkombijeenkomst (geaccrediteerd voor bedrijfsartsen: 4 punten)



Thema's die aan de orde komen:

1. Gezondheidszorg georganiseerd op basis van preventie
2. Arbeidsomstandigheden
3. Preventie op de werkvloer
4. Arbeidsongeschiktheid
5. Beroepsziekten
6. Ongevallen
7. Hoe kunnen we het geleerde vertalen naar onze eigen praktijk?



Aanvullende trip over het prachtige Caribische eiland Cuba.

Vanuit Havana gezien worden beide kanten van Cuba bezocht. Eerst gaan naar de prachtige streek rondom Viñales. Hier blijven we 2 nachten. Vanuit Viñales trekken we via Cienfuegos naar Trinidad. In Trinidad blijven we een aantal nachten. Behalve erg sfeervolle stad zelf, bezoeken we van hieruit de bergen (Topes Collantes) en is er tevens de mogelijkheid voor de liefhebbers aan het strand uit te rusten (of bijvoorbeeld te duiken).

Natuur en grotten bij Viñales

De nabij gelegen vallei is één van de opvallendste en mooiste landschappen van heel Cuba. Verspreid over de vallei zijn kalkstenen pijlers die je een uniek uitzicht geven. Deze mogotes zijn 160 miljoen jaar geleden gevormd door erosie. De tabaksplantages gelegen aan de bodem van de vallei maken het schitterende plaatje af. De vallei staat sinds 1999 op de lijst van Werelderfgoederen van de Unesco. De belangrijkste reden is de culturele diversiteit die het uitstraalt, maar de authentieke status die het heeft in de Cariben. Opmerkelijk genoeg valt de natuurlijke rijkdom niet onder het Werelderfgoed, ook al kent de Unesco ook gemengde Werelderfgoederen. De rijkbegroeide vallei ligt op ongeveer twee uur rijden vanaf Havana en mag niet ontbreken bij een bezoek aan Cuba, ook al voor het spectaculaire uitzicht. De steile kalkstenen kliffen duiken zo ongeveer de vallei in waar je geweldige grotten kunt ontdekken. Er zijn grotten waar je zelfs een boot kunt nemen en zo de ondergelopen grotten doorploegen. In één van de grotten vind je een gigantische muurschildering van dinosaurussen, in opdracht gemaakt voor Fidel Castro. Zittend op een paard is de ideale

manier om de beroemde Vallei van Viñales te leren kennen. Tijdens onze tocht zal tevens de mogelijkheid worden geboden om op de tabaksplantages rechtstreeks door de boeren zelf gemaakte sigaren te roken en te kopen.

Cienfuegos

Cienfuegos is pas in 1819 gesticht en bovendien de enige met Frans-koloniale geschiedenis. De architectuur van de stad is dan ook duidelijk anders dan de andere steden in Cuba. Dankzij de brede straten en het relatief weinig verkeer heeft Cienfuegos een relaxte sfeer.



Ook de ligging aan de Bahía de Jagua draagt hier aan bij. Deze baai zorgt voor een briesje over de stad wat, vooral in de zomer, heerlijk verkoelend kan werken. Helaas regent het ook wat meer dan in de gemiddelde stad in Cuba.

Trinidad

Trinidad is misschien wel de mooiste stad in heel Cuba. Mede dankzij de Unesco-Werelderfgoedstatus is het één van de best bewaarde koloniale steden in de wereld. Vooral de fel gekleurde huizen geven een schitterend beeld als je door het historisch centrum loopt. De beklinkerde, auto-vrije straten in dit centrum geven je, nog meer dan de rest van Cuba, het idee dat je in het verleden terecht

bent gekomen. De stad is populair onder toeristen maar voelt totaal niet toeristisch aan. Met een goede keuze aan leuke casas particulares en goede eetgelegenheden gaan we in Trinidad prachtige dagen tegemoet.

Naast het leuke centrum vind je op 5/10 minuten rijden van Trinidad een aantal stranden. Nergens aan de zuidkust van Cuba kan je beter naar het strand dan hier. Liefhebbers zouden hier ook kunnen duiken. Ongeveer 30 kilometer ten noorden van Trinidad ligt het mooie en uiterst groene gebied Topes de Collantes.

Dit Nationale Park ligt in het Escambray gebergte, wat tevens ook de naam is van de derde hoogste gebergte van dit reservaat.

De hoogste piek is de Suan Juan met zijn 1140 meter. Topes de Collantes ligt bijna 800 meter boven de zeespiegel. In het ongerepte landschap groeien

pijnboomen en eucalyptus, maar ook bladverliezende bomen, varens en andere tropische planten. Door de wind van de Atlantische oceaan is de noordkant een goede vluchtplaats voor de planten en dieren, terwijl het zuiden wat droger is. De grootste attractie van Topes de Collantes is toch haar natuur. Grotten, rivieren, watervallen, valleien, natuurlijke zwembaden met kristalhelder water en bergen omzoomd met de Mariposa (een vlinder lolie) zijn in dit gebied te vinden. Er groeien meer dan 40 soorten inheemse orchideeën en 100 soorten varens, maar ook gember en koffie. Koffieboeren woonden immers in dit gebied.



Algemene Informatie en gegevens over de cursus en het verblijf

LANDINFORMATIE

De Republiek Cuba (Spaans: República de Cuba), is een land in het Caribisch Gebied, bestaande uit het eiland Cuba, Isla de la Juventud en ruim 4000 kleinere eilanden. Cuba wordt in het noorden begrensd door de Golf van Mexico en de Atlantische Oceaan, in het oosten door de Windward Passage, in het zuiden door de Caribische Zee en in het westen door de Straat Yucatan.

Hoofdstad	Oppervlakte	Aantal inwoners	Bevolkingsdichtheid
Havana	109.884 km ²	11.031.433	100,4 per km ²

Klimaat

Het klimaat van het land is overwegend tropisch, hoewel het gematigd wordt door de wind. De rest van de eilanden is meestal onbewoond en ontoegankelijk en vaak beschermd gebied. Hier leven uitsluitend schildpadden en in de lagunes zoeken tientallen soorten vogels ongestoord naar voedsel.

Religies

De meeste inwoners van Cuba zijn katholiek, hoewel de staat officieel atheïstisch is na de revolutie.

Economie

Sigaren, nikkel, salsamuziek, suiker, rum en geneeskundigen zijn de bekendste exportproducten van Cuba. Cuba is jarenlang de grootste suikerproducent van de wereld geweest. Na het uiteenvallen van de Sovjet-Unie in 1991 vervielen de gunstige exportregelingen en sindsdien staat ook de productie van suiker onder neerwaartse druk. Momenteel is toerisme uitermate belangrijk voor de economie en vormt de grootste bron van inkomsten.

Tijdsverschil	Landnummer	Officiële taal
Op Cuba is het 6 uur vroeger dan in Nederland.	+53	Spaans

Valuta

In Cuba bestaan twee officiële valuta, de CUC is de Cuban Peso Convertible voor buitenlanders. De CUP (Cuban Peso) is voor de lokale bevolking. Geld wisselen kan in het hotel waar we verblijven.

Bekend van

Sigaren, Rum, Fidel Castro

REISINFORMATIE

	Kosten
Cursus, incl. 4 x lunch:	€ 1.950,-
Verblijf, incl. 5 overnachtingen, transfers, 5 x diner, bezoek Tropicana (o.b.v. 1 pk)	€ 1.750,-
Partnerprogramma,	
Definitief programma wordt in overleg met de deelnemers vastgesteld.	€ 375,- (excl. verblijf).
Verblijfskosten (bij verblijf op kamer partner)	€ 875,-
Aanvullende trip: inclusief 6 overnachtingen + lunch, diner, vervoer	€ 1.350,-
Vluchten:	€ 750,- / € 900,-

Gezien het grote gevarieerde aanbod zullen we bij definitieve deelname zo gunstig mogelijk inkopen. De genoemde tarieven zijn per persoon en exclusief BTW.