

„Gute Reise!“

Gesund reisen und arbeiten im Ausland

In einer Hansestadt wie Bremen sind Aufenthalte fern der Heimat immer bekannt gewesen. Heute reisen nicht allein Seeleute und Händler, sondern Beschäftigte aller Hierarchieebenen und Berufsgruppen. Die im Ausland ausgeführten Tätigkeiten variieren von Montagearbeit über Dolmetscher- und Journalistentätigkeiten, Büroarbeiten in Niederlassungen bis hin zu zivilen und humanitären Hilfsprojekten. Auch die Aufenthaltsdauer reicht von einer eintägigen Geschäftsreise bis hin zur mehrjährigen Beschäftigung im Ausland.

Berufliche Auslandstätigkeiten bereichernd und belastend

Auslandsaufenthalte können persönliche und berufliche Kompetenzen erweitern. Doch kurze Reiseintervalle, häufige Zeitonenwechsel, veränderte klimatische und hygienische Bedingungen sowie Trennung von Familie und Freunden können auch zu Stress, Belastung und Krankheitsanfälligkeit führen. Daher spielen Vorsorge und Vorbereitung auf die landesspezifischen Verhältnisse sowie Lebens- und Arbeitsbedingungen eine besonders große Rolle bei der Planung. Neben gesundheitlichen Aspekten sollten auch die kulturellen Unterschiede berücksichtigt werden.

Vor allem für Frauen gelten oft unterschiedliche Geschlechterrollen. Für Frauen und Männer sind die Risiken für Infektionen und Reisekrankheiten ähnlich. Doch sie sollten sich bewusst sein, dass die hygienischen Standards nicht immer vergleichbar sind mit denjenigen in Deutschland. Bei Frauen kann sich die Menstruation unter anderen klimatischen Bedingungen und in Stresssituationen verändern. Bei Schwangerschaft sollte eine gynäkologische Beratung eingeholt werden.

Fragen zur Empfängnisverhütung sollten vor Abreise geklärt und vertraut sein. Bei der Pille sollte an mögliche Zeitverschiebungen gedacht werden. Unter Umständen gibt es im Ausland auch keinen Zugang zu empfängnisverhütenden Mitteln. Für Frauen und Männer gilt,



dass Vorsorge gegen sexuell übertragbare Krankheiten getroffen werden muss. Das gilt auch für Krankheiten wie Hepatitis B, für die verschiedene Übertragungswege bestehen. Kondome mindern das Risiko übertragbarer Krankheiten erheblich. Bedenken Sie, dass die Qualität nicht immer den bei uns geltenden Normen entspricht.

Gesundheitliche Vorbereitung

Für die Reisevorbereitung sollten Sie bedenken:

- ▶ Reiseplanung und Recherche: medizinische Infrastruktur, Klima, Gesundheitsrisiken, Unterbringung und geplante (Freizeit-) Aktivitäten im Gastland,
- ▶ chronische und aktuelle Erkrankungen, Allergien, Immunschwächen,
- ▶ Medikation und Reiseapotheke,
- ▶ Impfschutz und evtl. Malariaprophylaxe sowie
- ▶ Notfallplan bei Erkrankung und Unfällen vor Ort.

Medizinisches Beratungsgespräch und Untersuchung

Vor einem Auslandseinsatz sollte eine fachkundige medizinische Beratung und Untersuchung durchgeführt werden. Die oben angesprochenen Punkte können für das Gespräch als Wegweiser dienen und sollten thematisiert werden. Dafür ist es notwendig, die Arbeitsbedingungen zu erfassen und nach Arbeitsschutzgesetz (§ 5) daraufhin zu beurteilen, welche Schutzmaßnahmen erforderlich sind. Unter bestimmten Bedingungen ist der Arbeitgeber auch zu einer zusätzlichen arbeitsmedizinischen Vorsorge (G 35) verpflichtet.



Arbeitnehmerkammer
Bremen

„gesundheit!“

Die Arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung

Die Verordnung zur Arbeitsmedizinischen Vorsorge (§ 4 ArbMedVV) verpflichtet den Arbeitgeber, eine arbeitsmedizinische Untersuchung nach berufsgenossenschaftlichem Grundsatz G 35 durchzuführen. Diese wird von einem/ einer Arbeits-, Tropen-, oder Reisemediziner/in ausgeführt. Die Untersuchung muss durchgeführt werden, wenn die Aufenthaltsdauer mindestens drei Monate beträgt oder es sich um häufigere kurze Aufenthalte handelt und das Zielland in einem der folgenden Gebiete liegt:

- ▶ Tropen oder Subtropen, einige Länder der ehemaligen Sowjetunion und Südosteuropas,
- ▶ Gebiete mit besonderen klimatischen Belastungen und Infektionsgefährdungen (u. a. Mongolei, Korea oder Libanon).

Diese Untersuchung muss unabhängig von der Dauer des Auslandsaufenthalts durchgeführt werden. Bei kürzeren Auslandsaufenthalten entscheidet die Betriebsärztin oder der Betriebsarzt, ob eine arbeitsmedizinische Beratung ausreicht oder ob auch körperliche oder klinische Untersuchungen erforderlich sind. Bei Auslandsaufenthalten, die länger als 3 Monate dauern, muss eine ärztliche Untersuchung (z. B. Blutabnahme, EKG) durchgeführt werden. Der Arbeitgeber kann aber auch ohne diese Voraussetzungen eine arbeitsmedizinische Vorsorge anordnen. Wenn die Tätigkeit noch mit anderen Gefährdungen verbunden ist, können auch weitere arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen nötig werden, wie aus dem Anhang der Arbeitsmedizinischen Vorsorge-Verordnung hervorgeht.

Nach Rückkehr aus dem Ausland erfolgt nach spätestens 24 bis 36 Monaten oder wenn die Tätigkeit beendet wird eine erneute Untersuchung. Eine vorzeitige Untersuchung sollte bei mehrwöchiger Erkrankung oder auf Wunsch eines Beschäftigten durchgeführt werden.

Darüber hinaus empfiehlt es sich mit dem Hausarzt, der Zahnärztin und anderen Fachmedizinerinnen und -medizinerinnen vor dem Auslandseinsatz Rücksprache zu halten. Dies gilt besonders dann, wenn Sie an chronischen Erkrankungen leiden. Denken Sie daran, dass Sie Arzt- und Impftermine mindestens sechs bis acht Wochen vor Antritt der Auslandsbeschäftigung vereinbaren.

Impfschutz

Ein angemessener Impfschutz sollte die landesspezifischen Risiken berücksichtigen. Nicht alles, was an Impfungen möglich ist, muss notwendig sein. Beratung und Impfungen müssen frühzeitig erfolgen, damit der Impfschutz bei Beginn des Auslandsaufenthaltes aktiv ist. Als Faustregel gilt ein Planungszeitraum von sechs bis acht Wochen. In tropischen und subtropischen Gebieten sollte die Gefahr von Malaria beachtet werden. Welche Malariaphylaxe und Impfungen für Sie wichtig sind, besprechen Sie mit Ihrer Reisemedizinerin oder den Beratungsstellen des Gesundheitsamtes. Eine Überprüfung des Impfschutzes sollte außerdem auch regelmäßig bei Beschäftigten in Deutschland und Europa sowie bei Arbeitsplatzwechsel durchgeführt werden.

Reiseapotheke

Eine gut ausgewählte Reiseapotheke kann Probleme im Ausland lindern. Im Falle von Vorerkrankungen oder chronischen Erkrankungen sollte auch die persönliche Dauermedikation organisiert werden. Unter Umständen kann der Zugang zu Medikamenten im Ausland erschwert sein. Auch die Zusammensetzung kann sich unterscheiden. Bei rezeptpflichtigen Medikamenten müssen in jedem Fall die

Einfuhrbestimmungen beachtet werden. Informationen darüber können Sie im medizinischen Beratungs- und Vorsorgegespräch erhalten. Häufig ist es bei rezeptpflichtigen Medikamenten auch ratsam, ein internationales ärztliches Attest in englischer Sprache mit sich zu führen, das Auskunft über Diagnose und medikamentöse Therapie gibt. Beachten Sie die Lagerbedingungen von Medikamenten.

Krankheit und Unfall im Ausland oder nach der Rückkehr

Der häufigste Anlass für medizinische Behandlungen im Ausland sind Verkehrsunfälle. Bei einem Unfall oder einer Erkrankung im Ausland sollten Sie bereits über die ärztliche Versorgung vor Ort oder Krankenhäuser informiert sein. Im Zweifelsfall sollte auch der Rücktransport organisiert sein und Sie sollten erste Maßnahmen selber umsetzen können. Diese Aspekte werden im reisemedizinischen Gespräch geklärt. Auskunft über medizinische Hilfe kann Ihnen auch die Deutsche Botschaft vor Ort geben. Denken Sie auch daran, sich bei Arbeitsunfähigkeit – ebenso wie in Deutschland – unverzüglich bei Ihrem Arbeitgeber krank zu melden und – falls nicht bekannt – ihre Adresse anzugeben. Mehrkosten für die schnellstmögliche Übermittlung sind vom Arbeitgeber zu tragen.

Bei einer Erkrankung nach der Rückkehr sind behandelnde Ärzte über den Auslandsaufenthalt zu informieren, um Fehldiagnosen zu vermeiden.

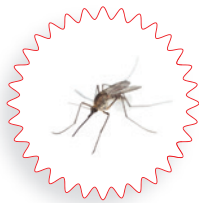
Das sollten Sie grundsätzlich beachten

Mit dem richtigen Verhalten können Sie viele gesundheitliche Probleme im Ausland vermeiden. Dazu zählen vor allem Hygieneregeln: Trinken Sie „sicheres Wasser“, möglichst aus verschlossenen Flaschen, notfalls abgekocht. Nahrungsmittel sollten immer geschält, gekocht und fern von Fliegen gehalten werden. Leicht verderbliche Nahrungsmittel wie Fisch und Fleisch sollten Sie im Zweifelsfall vermeiden. Beachten Sie in diesem Zusammenhang auch die Lagerung von Lebensmitteln.

Denken Sie auch an ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor und an Insektenschutzmittel. Der Sonnen- und UV-Schutz sollte den klimatischen Bedingungen angepasst sein. Bedenken Sie mögliche Wechselwirkung von Sonneneinstrahlung mit Medikamenten. Wichtigste Maßnahme bleibt die richtige und angemessene Kleidung und Kopfbedeckung.

Der Kontakt zu Haus- und Wildtieren, Schlangen, Spinnentieren und Insekten sollte vermieden werden. Beim Kontakt der Haut mit öffentlichen Gewässern oder dem Erdbreich sollte man vorsichtig sein und auf entsprechende Schutzkleidung achten.

Erhöhte Belastungen können Suchtverhalten, Angst und Depressionen oder einen Kulturschock auslösen. Achten Sie daher auf erste Warnsignale wie eine Steigerung des Verbrauchs von Alltagsdrogen wie Alkohol, Zigaretten und Koffein. Versuchen Sie die eigene Situation zu überdenken und sich einen Ausgleich zu verschaffen, beispielsweise durch Sport oder im Kontakt mit Freunden und Familie. Wenn nötig, holen Sie sich auch Hilfe.





Das sollten Sie dabei haben:

- ◀ Impfpass (ggf. Kopie)
- ◀ Ausweisdokumente (ggf. Kopien)
- ◀ Notfall-Nummern
- ◀ Evtl. europäische Versichertenkarte EHIC
- ◀ Evtl. Blutgruppe und weitere medizinische Angaben

Sozialversicherungspflichtig in Deutschland oder im Gastland?

Grundsätzlich gilt, dass Sie in dem Land sozialversicherungspflichtig sind, in dem Sie Ihre Beschäftigung ausüben. Dieser Grundsatz wird auch Territorialitätsprinzip genannt. Es gibt allerdings auch Ausnahmen vom Territorialitätsprinzip. Dann handelt es sich um eine Ausstrahlung der deutschen Sozialversicherungsregeln in das ausländische Recht (§ 4 SGB IV) und das deutsche Sozialversicherungsrecht ist weiterhin für Sie gültig.

Es handelt sich immer dann um eine Ausstrahlung, wenn das deutsche Arbeitsverhältnis während des Auslandseinsatzes fortbesteht, weil Beschäftigte weiterhin an die Weisungen des deutschen Arbeitgebers gebunden sind und der Auslandseinsatz von vornherein befristet ist. Der Arbeitgeber muss prüfen, ob im Rahmen der Ausstrahlung alle sozialversicherungsrechtlichen Belange geklärt sind, auch für den Fall, dass innerhalb der Europäischen Union (EU) und dem Europäischen Wirtschaftsraum (EWR) Sonderregelungen bestehen. Gleiches gilt für Länder, mit denen ein bilaterales Sozialabkommen existiert. Allerdings umfassen bilaterale Abkommen im Gegensatz zu den Verordnungen der EU und des EWRs nur selten alle Sozialversicherungszweige (Kranken-, Unfall-, Pflege-, Renten-, Arbeitslosenversicherung). Detaillierte Informationen über die einzelnen Regelungen in den unterschiedlichen Ländern bietet die Deutsche Verbindungsstelle Krankenversicherung-Ausland.

Länder, mit denen kein Sozialabkommen existiert und die nicht der EU oder dem EWR angehören, werden vertragsloses Ausland genannt. Bei einer Entsendung in das vertragslose Ausland kann es zu einer Doppelversicherung kommen. Sind die Bedingungen der Ausstrahlung nicht erfüllt, existiert keine Absicherung über die deutsche Sozialversicherung im Krankheitsfall. Lassen Sie sich beraten, ggf. auch, ob eine Anwartschaftsversicherung sinnvoll ist, um nach der Rückkehr wieder mit gleichen Leistungsansprüchen in die deutsche Sozialversicherung aufgenommen zu werden.

Kostenübernahme für Vorsorge und medizinische Versorgung

Bei einer Entsendung gilt grundsätzlich, dass der Arbeitgeber alle Krankheitskosten übernehmen muss (§ 17 SGB V). Darunter fallen auch Impfkosten sowie Kosten für Malariaphylaxe und Schutzbekleidung. Die anfallenden Kosten kann sich der Arbeitgeber schließlich durch den zuständigen Versicherungsträger zu dem in Deutschland üblichen Satz erstatten lassen. Darüber hinaus entstehende Kosten muss der Arbeitgeber tragen. § 17 SGB V

gilt nicht nur für gesetzlich, sondern auch für privat Versicherte. Bedenken Sie, dass medizinische Leistungen im Ausland häufig per Vorkasse beglichen werden müssen. Im europäischen Ausland gilt häufig die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC). Sie erhalten dann medizinische Sachleistungen nach dem jeweiligen Standard. Im außereuropäischen Ausland gelten unterschiedliche Regelungen. Ihre Krankenkasse sowie die zuständige Berufsgenossenschaft können Sie dazu beraten.

Betriebliche Mitbestimmung und Arbeitsschutz im Ausland

Bei einer Entsendung findet das deutsche Arbeitsrecht und der Arbeitsschutz Anwendung. Bei Entsendungen, die länger als einen Monat dauern, muss der Betriebsrat zustimmen, da es sich um eine formale Versetzung handelt. Er vertritt die Interessen der Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen auch bei Entsendungen. Er trifft mit dem Arbeitgeber Vereinbarungen zur betriebsärztlichen und sicherheitstechnischen Grundbetreuung sowie zur betriebspezifischen Betreuung (Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung, Vorschrift 2).

Grundsätzlich gilt, dass deutsche Arbeitgeber verpflichtet sind, am ausländischen Arbeitsplatz für ein gleiches Niveau des Arbeitsschutzes wie in Deutschland zu sorgen. Der Arbeitgeber hat daher auch für angemessene Schutzbekleidung zu sorgen. Ausnahmen existieren, wenn die Arbeitsschutznormen im Gastland höher sind als die in Deutschland. Beim Mutterschutz, Schutz behinderter Beschäftigter, bei Massenentlassungen und beim Kündigungsschutz für Betriebsverfassungsorgane findet immer deutsches Recht Anwendung. Sprechen Sie Ihren Arbeitgeber oder den Betriebsrat an, falls er diese Verpflichtung nicht wahrnimmt. In einigen Firmen bestehen zusätzliche und weitergehende Betriebsvereinbarungen und Betreuungsangebote.

Wenn ein im Ausland erlittener Unfall oder eine Erkrankung unmittelbar mit der Beschäftigung in Verbindung steht, handelt es sich um einen Arbeits-, Wegeunfall oder eine Berufserkrankung. Die zuständige Berufsgenossenschaft muss sofort Meldung erhalten und gewährt dann in der EU, im EWR und bei Abkommenstaaten medizinische Sachleistungen auch im Ausland. Im vertragslosen Ausland muss der Arbeitgeber in solchen Fällen zunächst die Kosten tragen. Für Arbeitsunfälle im Ausland gibt es bei der Notfall-Hotline der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung Beratung und medizinische Hilfe.

In Krisen- und Kriegsgebieten gilt eine besondere Fürsorgepflicht des Arbeitgebers.



**Boil it,
cook it,
peel it
or forget it.**

[Koch es, brat es, schäl es oder vergiss es.]

Wenn die Familie mitreist

Bei Entsendung und längeren Auslandsaufenthalten reisen oft die Partnerin oder der Partner und die Kinder mit. Für sie gelten die gleichen gesundheitlichen Vorsorgemaßnahmen. Ob und wie weit eine erweiterte Fürsorgepflicht des Arbeitgebers zu Gunsten von Familienangehörigen besteht, muss im Einzelfall juristisch geprüft werden.

„Unvorbereitetes Wegeilen bringt unglückliche Wiederkehr“ (GOETHE)

Vor einem Auslandseinsatz gibt es eine ganze Menge zu beachten. Je nach Dauer und Zielort sind Vorbereitungen unterschiedlich aufwändig. Wenige Tage dauernde Reisen in der EU sind weniger vorbereitungsintensiv als mehrjährige Auslandsaufenthalte in der Ferne. Dennoch kann man auch auf einer kurzen Geschäftsreise einen Unfall erleiden oder krank werden und ist auf medizinische Versorgung angewiesen. Ausreichender Versicherungsschutz und die Mindeststandards des deutschen Arbeitsschutzes müssen also immer sicher gestellt sein.

Auslandsaufenthalte bringen immer einen Zugewinn an kultureller, sprachlicher und persönlicher Kompetenz und können eine Chance zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung sein. Vielleicht bringen Sie auch neue Freundschaften und Geschichten zum Erzählen mit nach Hause.

Wir wünschen: Gute Reise und kommen Sie gesund zurück!



Weitere Informationen

Reisemedizinische Beratung und Impfstellen

Einschließlich Gelbfieberimpfung, Gebühren gemäß Gesundheitskostenverordnung

Bremen
Gesundheitsamt Bremen
Horner Str. 60-70, 28203 Bremen
0421 / 361 85 85
www.gesundheitsamt-bremen.de

Bremerhaven
Hafenärztlicher Dienst
Freiladestr. 1, 27572 Bremerhaven
0471 / 596 13 795

Rechtsberatung der Arbeitnehmerkammer

Geschäftsstelle Bremen
Bürgerstraße 1, 28195 Bremen
Tel. 0421 / 36 301-0

Geschäftsstelle Bremen-Nord
Lindenstr. 8, 28755 Bremen
Tel. 0421 / 66 95 00

Geschäftsstelle Bremerhaven
Friedrich-Ebert-Straße 3,
27570 Bremerhaven
Tel. 0471 / 92 23 50

Mitbestimmung und Technologieberatung (MuT)
Bremen 0421 / 36 301-962
Bremerhaven 0471 / 922 35-24

Weiterführende Literatur

Wolfgang Weiß, Medizinisches Handbuch für beruflich Reisende.

Europäische Kommission (2012): Praktischer Leitfaden. Die Rechtsvorschriften, die für Erwerbstätige in der Europäischen Union (EU), im Europäischen Wirtschaftsraum (EWR) und der Schweiz gelten.
www.dguv.de > Internationales > Internationales Sozialrecht

Deutsche Verbindungsstelle gesetzliche Unfallversicherung – Ausland u.a. Informations- und Merkblätter zur Entsendung ins Ausland, zu Sachleistungshilfen und mehr
www.dguv.de/inhalt/internationales

Weiterführende Informationen

Auswärtiges Amt
www.auswaertiges-amt.de
(Gesundheits-, Reise- und Sicherheitshinweise, Länderinformationen, Reiseapotheke)

Centrum für Reisemedizin
www.crm.de
(Gesundheits-, Reise- und Sicherheitshinweise, Länderinformationen)

Deutsche Verbindungsstelle Krankenversicherung – Ausland
www.dvka.de
(Sozialrecht & Entsendung, Sozialabkommen, Länderübersichten)

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung – www.dguv.de
Notfall-Hotline bei Arbeitsunfällen im Ausland: +49 (0) 89 7676 2900
(Sozialrecht & Entsendung, Sozialabkommen zu Arbeits-, Wegeunfällen und Berufskrankheiten)

und bei Ihrer Krankenkasse



Arbeitnehmerkammer
Bremen

„gesundheit!“

> Impressum

Gesund reisen und arbeiten im Ausland
Ausgabe 23/2013
September 2013

Unter Mitwirkung
von Arline Rave

„gesundheit!“ wird herausgegeben von der Arbeitnehmerkammer Bremen und erscheint unregelmäßig. „gesundheit!“ gibt Gesundheitstipps und informiert Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer über Themen und aktuelle Entwicklungen in der Gesundheitspolitik, die die Mitglieder der Arbeitnehmerkammer betreffen. Kammermitglieder mit KammerCard erhalten „gesundheit!“ kostenlos bei allen Geschäftsstellen der Arbeitnehmerkammer. Wenn Sie weitere Informationen wünschen, rufen Sie uns an: Arbeitsschutz- und Gesundheitspolitik: Barbara Reuhl 0421 / 363 01-991, Carola Bury 0421 / 363 01-990
Arbeitnehmerkammer Bremen, Bürgerstraße 1, 28195 Bremen
gesund@arbeitnehmerkammer.de, www.arbeitnehmerkammer.de
Nachdruck nur mit Genehmigung der Arbeitnehmerkammer Bremen

Weitere Titel dieser Reihe

- ▶ **Burn-out – ausgebrannt**
- ▶ **gut sehen und Bildschirmarbeit**
- ▶ **Mobbing – was tun?**
- ▶ **Sommerhitze in Arbeitsräumen**
- ▶ **Sonne und Hitze – Arbeiten im Freien**
- ▶ **Krankenrückkehrgespräch**
- ▶ **Ergonomie am Computer zuhause**
- ▶ **Mutter-Kind-Kur***
- ▶ **Am Arbeitsplatz: nüchtern.**
- ▶ **Beruf und Pflege vereinbaren**
- ▶ **Arbeitsweg**
- ▶ **Behinderung am Arbeitsplatz**

- ▶ **Stimmbelastungen im Beruf**
 - ▶ **Stress abbauen**
 - ▶ **Zuzahlungen und Belastungsgrenzen**
 - ▶ **Hautschutz im Beruf**
 - ▶ **Alles Gute für den Rücken***
 - ▶ **Hören und Lärm im Beruf**
 - ▶ **und weitere aktuelle Themen**
- * auch in russischer Sprache

Alle Infos auch als PDF unter:
www.arbeitnehmerkammer.de/gesundheit