

Krank und fern der Heimat...

Ein Horrorszenario für Expats - doch so weit muss es nicht kommen!

Kinderlähmung galt eigentlich schon als ausgerottet. Doch jetzt spricht die Weltgesundheitsorganisation WHO von einer „gesundheitlichen Notlage von internationaler Tragweite“, denn der Erreger verbreitet sich wieder – über Landesgrenzen hinweg.

Zehn Länder sind inzwischen betroffen, darunter Äquatorialguinea, Kamerun und Israel. Wer mit seiner Familie als Expats in eines dieser Länder geht, sollte also unbedingt seinen Impfstatus prüfen.

Das gilt aber nicht nur für die genannten Länder und für Polio: Notwendige Impfungen sollten rechtzeitig ermittelt und durchgeführt werden! Dabei ist es wichtig, dass der Hausarzt früh genug Bescheid weiß, denn nicht selten ist ein Impfstoff knapp.

Überhaupt lässt sich eine Menge tun, um Krankheiten zu vermeiden und auf medizinische Notfälle vorbereitet zu sein.

Vor der Abreise sollte auf jeden Fall die Krankenkasse kontaktiert und die Frage geklärt werden, ob die bestehende Versicherung auch international gilt. Ohne gültige Versicherung sollte nicht umgezogen werden, denn nicht in allen Ländern ist medizinische Versorgung so selbstverständlich wie bei uns. An manchen Orten können horrend Preise für die simpelsten Behandlungen heraus-springen, wenn diese mit gewohntem Standard durchgeführt werden. Außerdem sollte für den Notfall geklärt sein, dass der Krankenversicherungsschutz auch ein Ausfliegen aus medizinischen Gründen einschließt.

Weiterhin ist es ratsam, dass alle Familienmitglieder einen medizinischen Check-up durchführen lassen, zu dem auch ergänzende Kontrollen bei Fachärzten wie Zahn- oder Kinderarzt gehören. Bei einer Entsen-



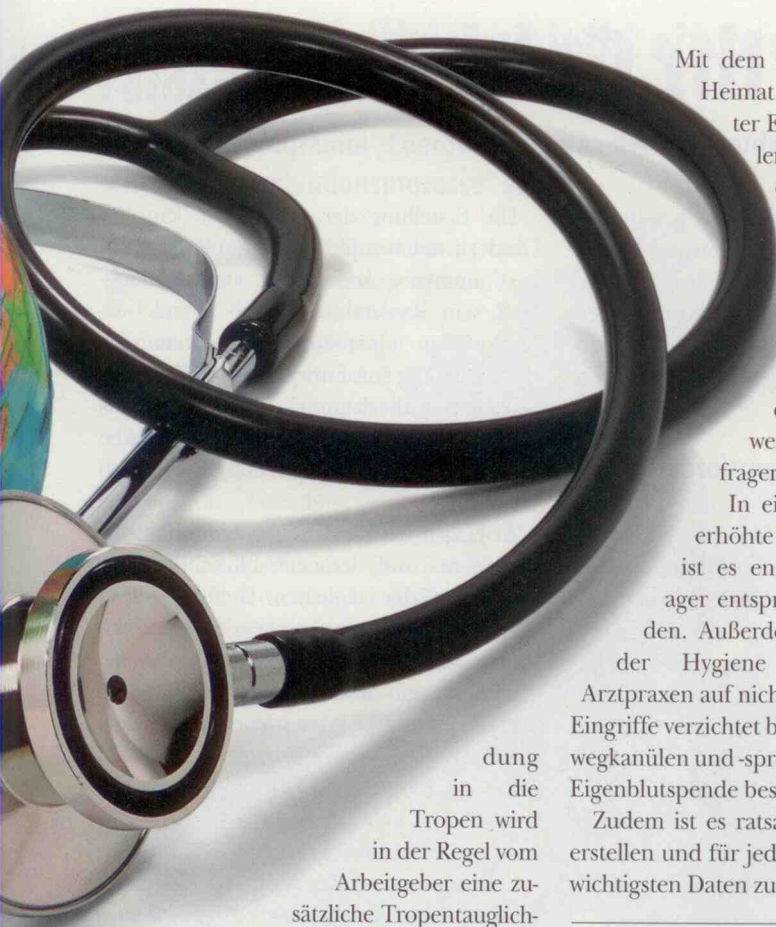
Foto: Fotolia/Atkins



Checkliste

Das sollten Sie vor der Ausreise beachten

Krankenversicherung	Gültigkeit des bisherigen Krankenversicherungsschutzes, Leistungsumfang eventueller Zusatzversicherungen
Reisemedizinische Informationen	Recherche zu gesundheitlichen Risiken, zur medizinischen Versorgung im Gastland, zu notwendigen Vorsorgemaßnahmen
Medizinischer Check-up	Für alle Familienmitglieder ergänzende Kontrollen bei Fachärzten (Augenarzt, HNO, Kinderarzt, Gynäkologe u.a.)
Impfungen	Überprüfung des Impfstatus, Auffrischungen und länderspezifische Zusatzimpfungen
Tropentauglichkeitsuntersuchung	Bei Entsendungen in die Tropen, Subtropen und in Länder mit erhöhter Umweltbelastung sieht die Berufsgenossenschaft eine ärztliche Untersuchung und Beratung vor
Zahnärztliche Kontrolle	inklusive Abschluss/Vorwegnahme anstehender Behandlungen, Beratung zu kieferorthopädischen Behandlungen bei Kindern
Medikamente, Hausapotheke	Vorrat an regelmäßig einzunehmenden Medikamenten, genaue Wirkstoff- und Dosierungsangaben durch Arzt oder Apotheker für den Nachkauf im Ausland. Gut ausgestattete Reiseapotheke inklusive Verbandsmaterial, Fieberthermometer etc.
Hilfsmittel	Ersatzbrillen (auch für Kontaktlinsenträger), Ersatzlinsen, Pflegemittel
Medizinische Unterlagen	Dokumente (Impfpässe, Vorsorgehefte für Kinder), Übersicht über anstehende (Vorsorge-) Untersuchungen und (Auffrischungs-) Impfungen, medizinisches Nachschlagewerk
Erste Hilfe	Auffrischungskursus, besonders für Länder mit unzureichender medizinischer Infrastruktur. Eventuell Spezialkurs „Erste Hilfe bei Kindern“



Mit dem Hausarzt in der neuen Heimat sollte, möglichst vor akuter Erkrankung, ein Kennenlerntermin vereinbart werden, bei dem auch die Erreichbarkeit für Notfälle geklärt werden kann. Weiterhin ist es wichtig, bei Apotheken nach Öffnungszeiten, Notdienst sowie der Verfügbarkeit notwendiger Medikamente zu fragen.

In einigen Ländern gibt es erhöhte AIDS-Risiken, deshalb ist es entscheidend, dass Teenager entsprechend aufgeklärt werden. Außerdem sollte bei mangelnder Hygiene in Kliniken oder Arztpraxen auf nicht zwingend notwendige Eingriffe verzichtet beziehungsweise auf Einwegkanülen und -spritzen oder auch auf eine Eigenblutspende bestanden werden.

Zudem ist es ratsam, eine Notfallliste zu erstellen und für jedes Familienmitglied die wichtigsten Daten zusammenzutragen. Dazu

gehören unter anderem Daten wie Ausweisnummer, Kontonummer und die Blutgruppe. In diesem Zusammenhang ist darauf zu achten, dass die medizinischen Unterlagen fortlaufend auf dem neuesten Stand sind.

Ein Umstand, der häufig übersehen wird, ist der, dass im Gastland das Essensangebot sowie die Wasserqualität meist anders ist als in Deutschland – deshalb ist es wichtig, sich darüber zu informieren, ob das Wasser beispielsweise zum Kochen, zum Zähneputzen oder gar zum Trinken verwendet werden kann. Auch ist es wichtig zu wissen, ob Obst und Gemüse geschält werden muss und ob Essen auch von Straßenständen gekauft werden kann.



Johannes Klemeyer

Change.Project GmbH
Stuttgart.
www.crossculture-academy.com

Letztlich gilt: Eine sorgfältige Vorsorge ist keine Garantie, aber mit Sicherheit ein wichtiger Faktor dafür, dass sowohl der Auslandsaufenthalt als auch die irgendwann wieder anstehende Heimkehr angenehm verlaufen. ◀

derung in die Tropen wird in der Regel vom Arbeitgeber eine zusätzliche Tropentauglichkeitsuntersuchung organisiert.

Medizinische Unterlagen wie Impfpässe, Vorsorgehefte für Kinder oder Übersichten über anstehende Untersuchungen sollten immer zur Hand sein, genauso wie ein medizinisches Nachschlagwerk. Für Länder mit unzureichender medizinischer Infrastruktur ist es zudem ratsam, einen Kurs in Erster Hilfe, gegebenenfalls auch einen Spezialkurs „Erste Hilfe bei Kindern“, zu absolvieren. Vor der Abreise sollte außerdem eine Person des Vertrauens bevollmächtigt werden, die im Notfall als Vertreter in Vermögens-, Steuer- und Rechtsangelegenheiten fungieren kann.

Wenn spezielle gesundheitliche Risiken im Gastland vorherrschen, gegen die es keinen Impfstoff gibt, dann sollte das Wissen vorhanden sein, wie man sie vermeidet beziehungsweise wie man sie behandelt.

Nach der Ankunft ist es wichtig, sich über die medizinische Infrastruktur im Gastland genauer zu informieren, beispielsweise kann man bei der Botschaft oder bei Kollegen, anderen Expatriats oder auch bei der Lufthansa Empfehlungen erfragen. Es ist zudem sinnvoll, sich mit den Gegebenheiten für Notfälle vertraut zu machen und die Erreichbarkeit des nächsten Krankenhauses zu prüfen sowie dessen Adresse für eventuelle Notfalltaxifahrten zur Hand zu haben.

Andere haben Probleme mit der Energiewende.

Wir haben Schnepf!

Als eine der führenden Planungsgruppen Deutschlands entwickelt Schnepf innovative Energiekonzepte mit regenerativen Energieträgern auf höchstem Niveau.

» Mit dem einzigartigen Eisspeicher-Energiekonzept in unserer neuen Firmenzentrale auf dem Nagolder Wolfsberg haben wir Maßstäbe gesetzt. Nicht umsonst wurden wir dafür mit dem 1. Preis des deutschen TGA-Awards 2014 ausgezeichnet. ◀◀



Nagold

Klaus Schnepf
Geschäftsführender
Gesellschafter
Schnepf Planungsgruppe
Energietechnik
GmbH & Co. KG



www.wirtschaft-landkreis-calw.de



LANDKREIS CALW
WIRTSCHAFTS-KOMPETENZ
IM NORDSCHWARZWALD

» Ganz schön
clever ◀◀