

Nascholing Cuba:

# Arbocuratieve zorg is preventie

Voor bedrijfsartsen, arbeidsdeskundigen en alle professionals die zich bezighouden met duurzaamheid en ondernemerschap

► Februari 2025



**!** Geaccrediteerd voor 31 punten  
Inclusief voorbereidende bijeenkomst en afsluitende bijeenkomst is deze cursus voor bedrijfsartsen geaccrediteerd met 31 punten.

**Voor deze nascholing zijn wij te gast op het prachtige Cuba. Cuba heeft namelijk bijzonder goede gezondheidsparameters, vooral door de aandacht 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. De nascholing wordt door Occure georganiseerd in samenwerking met de universiteiten van Leiden en Havana.**



### Inhoud van de cursus

Deze nascholing heeft als thema 'Arbocuratieve zorg is preventie: duurzaamheid en ondernemerschap' en biedt een unieke kennis-making met de gezondheidszorg in Cuba.

Cuba leeft al ruim zestig 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 46 euro per maand. Hoewel de Cubanen in een ontwikkelingsland wonen, is hun gezondheid dankzij de investering in preventie opvallend goed.

Uiteraard maken we tijdens ons bezoek de vertaalslag naar het bedrijfsleven. Tijdens bedrijfsbezoeken krijgen we een zeer goede indruk wat de aandacht voor preventie betekent voor de Cubaanse werknemers van deze bedrijven.

Uiteindelijk kunnen we deze ervaringen weer meenemen in onze eigen praktijk. Door buiten onze eigen vaste patronen te treden kunnen we op geheel andere wijze tegen ons vak aankijken.







### Thema's tijdens deze nascholing:

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?

### Een verblijf in Cuba

Cuba is een land met regeltjes, waar het wat moeilijker is ad hoc allerlei zaken te regelen, zeker voor groepen. Dat maakt het voor ons van groot belang zo snel mogelijk te weten wie er meegaan. We zijn steeds afhankelijk van de beschikbare ruimtes en de data voor deze nascholing zijn dan ook vaak pas vrij kort van tevoren bekend.

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.

Daarnaast bieden we een separaat partnerprogramma aan voor meereizende partners tijdens de uren van de nascholing. Na de nascholing is er nog de mogelijkheid om met een prachtige rondreis het Cuba buiten Havana te leren kennen.

Deze reis is een unieke kans voor wie Fidel Castro's echte Cuba nog wil bezoeken. Zodra 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. Het zal een kwestie van tijd zijn voordat toeristen weer in groten getale naar het unieke Caribische eiland trekken.



## Programma van de nascholing

### ► Vooraf

Voorbereidende en informatiebijeenkomst in Leiden op 20 juni 2024. Tijd 16.30 uur. Spreker: Paul Jonas, MD. MSc, programmaontwikkelaar, coördinator Internationalisering afd. PHEG

**Geaccrediteerd voor bedrijfsartsen: 3 punten**

### ► Nascholing

Het 4-daagse programma van de nascholing wordt verzorgd in samenwerking met de universiteiten van Leiden en Havana.

**Geaccrediteerd voor bedrijfsartsen: 24 punten**

#### Dag 1

Lecture(s) about medical-care system in Cuba (at Walking-in clinic and a Family physician office) to be explained about prevention / risk categories / vaccinations / life expectancy / mortality rates.

#### Dag 2

Visit Secondary care-level, Clinical surgical Hospital, with a lecture in the morning including visits to a ward or department.

Visit to a Cigar factory.

#### Dag 2

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).

Visit to Genetics institute and V Giron medical school.

#### Dag 4

Vertaling naar de 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 zijn 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 onszelf 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 ook ruimte worden gemaakt voor een bijdrage met uitleg 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.

### ► Achteraf

Terugkombijeenkomst. Tijd en locatie worden later bekendgemaakt.

**Geaccrediteerd voor bedrijfsartsen: 4 punten**



## Aanvullende trip over het prachtige Cuba

**Vanuit Havana gezien bezoeken we beide kanten van Cuba. Eerst brengen we 2 nachten door in de prachtige streek rondom Viñales. Dan trekken we via Cienfuegos naar Trinidad, waar we een aantal nachten verblijven om niet alleen de sfeervolle stad zelf te bezoeken, maar ook het strand of de bergen in de omgeving (Topes Collantes).**



### Natuur en grotten bij Viñales

De nabijgelegen vallei is één van de opvallendste en mooiste landschappen van heel Cuba. Verspreid over de vallei geven kalkstenen pijlers een uniek uitzicht. 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 redenen daarvoor zijn de culturele diversiteit die het uitstraalt en 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, al is het alleen 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.

De ideale manier om de beroemde Vallei van Viñales te leren kennen is vanaf de rug van een paard. Tijdens de tocht kunnen we op de tabaksplantages rechtstreeks door de boeren zelf gemaakte sigaren roken en kopen. Tijdens de tocht brengen we een bezoek aan de tabaksplantages.

### Cienfuegos

Cienfuegos is pas in 1819 gesticht en bovendien de enige stad 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 relatief weinig verkeer heeft Cienfuegos een relaxte sfeer.

Ook de ligging aan de Bahía de Jagua draagt hieraan bij. Deze baai zorgt voor een briesje over de stad, dat – 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 felgekleurde huizen geven een schitterend beeld als je door het historisch centrum loopt. De beklinkerde, autovrije 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 à 10 minuten rijden van Trinidad een aantal stranden. Nergens aan de zuidkust van Cuba kun 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 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 pijnbomen 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. Er groeien meer dan 40 soorten inheemse orchideeën en 100 soorten varens, maar ook gember en koffie. Koffieboeren woonden immers in dit gebied.

De natuur van Topes de Collantes is indrukwekkend met haar vele grotten, rivieren, watervallen, valleien, bergen, natuurlijke zwembaden met kristalhelder water en de Mariposa, de vlinderlelie.





## Over Cuba

### Het land

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.

### Oppervlakte

109.884 km<sup>2</sup>

### Aantal inwoners

11.031.433

### Bevolkingsdichtheid

100,4 per km<sup>2</sup>

### Hoofdstad

Havana

### Landnummer

+53

### Tijdsverschil

Op Cuba is het 6 uur vroeger dan in Nederland.

### Officiële taal

Spaans

### 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.

### 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.

### Valuta

Cuba hanteert sinds 2021 nog maar één valuta, de CUP (Cuban Peso). Was dit voorheen de valuta waar alleen de lokale bevolking mee betaalde, nu is deze voor iedereen toegankelijk, dus ook toeristen. De euro wordt landelijk ook veelal geaccepteerd als betaalmiddel. Echter muntgeld niet.

### Religies

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

### Bekend van

Sigaren, Rum, Fidel Castro



**Kosten van de reis**

De kosten van de nascholing zijn inclusief 4x lunch.

Aanvullend boeken is mogelijk voor:

- Compleet verblijf inclusief overnachtingen, transfers en transfers, 5x diner en bezoek aan Tropicana
- Vlucht
- Aanvullende rondreis en verblijf, inclusief lunch, diner en vervoer
- Partnerprogramma en verblijf voor de partner

Een exact kostenoverzicht is nog niet te geven. We zijn nog volop in onderhandeling met diverse partijen in Havana. Zodra bekend zullen deze kosten worden gecommuniceerd.

