Erfahrungsbericht: Praxisfamulatur in Costa Rica

Phlebologie im September 2019 in Guayabo de Bagaces

Vorbereitung auf den Auslandsaufenthalt

Motiviert haben mich für diese Famulatur zwei Aspekte. Zum einen finde ich es sehr interessant, Gesundheitssysteme anderer Länder und Kulturen näher kennen zu lernen, zum anderen wollte ich meine Spanischkenntnisse, insbesondere im Bereich der Medizin, verbessern.

Nach dem Abitur hatte ich einige Monate in Costa Rica bei einer Gastfamilie gelebt und kannte demnach schon „Land und Leute“. Die entspannte, offene und freundliche Mentalität der Ticos nahm mir die Sorge, mich bei einer Famulatur im Ausland überfordert oder „nutzlos“ zu fühlen.

Die Natur Costa Ricas gäbe mir die Möglichkeit, am Wochenende mit schönen Ausflügen die Work-Life-Balance aufrecht zu erhalten. So kam mir die Idee, eine Famulatur mit einem Besuch meiner Gastfamilie zu verknüpfen.

Als Freund meiner Gasteltern hatte ich den Phlebologen, bei dem ich die Famulatur machte, bereits damals kennen gelernt. Das erleichterte mir die Bewerbungs- und Planungsphase deutlich. So musste ich ihm lediglich eine Immatrikulationsbescheinigung und das spanischsprachige Zertifikat der „OCSE I“ im Vorfeld zusenden. Für den Aufenthalt in Costa Rica war ich über meine reguläre Auslandskrankenversicherung versichert.

Aktuell bestehen für Einreisende aus Deutschland nach Costa Rica keine Pflichtimpfungen. Dennoch würde ich empfehlen, diese Angaben vor einem Aufenthalt beim Auswärtigen Amts zu überprüfen (https://www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/laender/costarica-node/costaricasicherheit/224816).

Ein Visum ist für deutsche Staatsangehörige als Touristen bis zu 90 Tage nicht nötig. Achtung ist bei einem Flug mit Zwischenstopp in den USA geboten, denn dafür benötigt man ein ESTA-Visum. Im Übrigen wird der deutsche Führerschein in Verbindung mit einem gültigen Reisepass grundsätzlich anerkannt.

In den Wochen vor dem Abflug habe ich mein Spanisch mit spanischsprachigen Filmen und Wiederholung von Vokabeln und Grammatik aufgefrischt. Dabei kann ich die kostenlose App „Phase 6“ für eigene Vokabeln empfehlen.

Der Auslandsaufenthalt

Costa Rica wird nicht ohne Grund als „Schweiz Zentralamerikas“ bezeichnet. Viele Dinge sind in Costa Rica genau so teuer wie in Deutschland, wenn nicht sogar teurer. Drogerieprodukte wie beispielsweise Sonnencreme, Shampoo etc. empfiehlt es sich mitzunehmen. Lediglich Repellents würde ich in einer Apotheke vor Ort kaufen. In Costa Rica kann man nahezu alles mit Dollar bezahlen und mittlerweile auch mit Karte, selbst in den kleinsten Dorf-Büdchen (da sind sie uns einen großen Schritt voraus).

Sicherheitshalber würde ich die Reise mit ein paar Dollars in der Tasche antreten und vor Ort Colóns beim Bankautomaten abheben. Weltweit gebührenfrei ist es beispielsweise mit dem kostenlosen Konto der Deutschen Kreditbank möglich.

Verhältnismäßig billig sind dafür die öffentlichen Verkehrsmittel, mit denen man fast überall hinkommt. Nachteil hierbei ist allerdings, dass die Busfahrten meist sehr lange dauern. Für eine grobe Orientierung der Verbindungen kann ich folgende Website empfehlen: https://www.thebusschedule.com/DE/cr/index.php. Für das Fine-Tuning würde ich mich bei den Ticos selbst noch mal nach den korrekten Abfahrtszeiten erkundigen. Denn in Costa Rica schlägt die „Tico-Time“, ganz nach den Mottos „Tranquilo“ und „Wenn nicht heute, dann morgen“.

Die entspannte Lebensart der Ticos machte sich auch bei der Arbeit bemerkbar. Einige Patienten riefen morgens an und fragten nach Terminen am selben Tag, andere wiederum erschienen nicht zu vereinbarten Sprechzeiten. So arbeiteten wir an einigen Tagen von 10-22 Uhr ohne Pause, an anderen Tagen sahen wir nur drei Patienten. Dieses wurde, im Gegensatz zur deutschen Mentalität, mit einer angenehmen Gelassenheit hingenommen.

Die wichtigste Aufgabe zu Beginn der ersten Arbeitswoche bestand hauptsächlich daraus, wieder in den Gesprächsfluss zu kommen. Ich schaute mir die Sprechstunde an, notierte unbekannte Vokabeln und versuchte mir einen Überblick über die Behandlungen zu verschaffen. Dann begann ich einfachere Aufgaben wie Blutdruckmessungen, EKGs-Schreiben, Blutentnahmen und Zugänge legen zu übernehmen. Da der Schwerpunkt der Praxis in der Varizenbehandlung lag, assistierte ich im Laufe der Zeit viel bei diesen Eingriffen. Einmal in der Woche kam eine Ernährungstherapeutin aus einem anderen Dorf in die Praxis und es wurde eine gemeinsame „Adipositassprechstunde“ durchgeführt. Aus meiner Sicht sehr wichtig für die Bevölkerung, denn in Anlehnung an die USA ernähren sie sich sehr zucker- und fettlastig. Im Rahmen dieser Arbeit bekam ich auch die Möglichkeit, eine

Fortbildung in der nächst größeren Stadt „Liberia“ zum Thema „Adipositas“ zu besuchen.
Absolutes Highlight meiner Famulatur war eine „Geschäftsreise“ über zwei Tage in den Südwesten Costa Ricas. Ein relativ verbreitetes Vorgehen in Costa Rica ist das Mieten von Sprechzimmern einer Apotheke oder Praxis für ein oder zwei Tage in einem anderen Ort, um seinen Kundenstamm zu vergrößern. Wir fuhren donnerstags zu unserem ersten Behandlungsstop an die Pazifikküste nach Jacó. In diesem sehr touristischen Ort lernte ich ein besonderes Klientel kennen. Denn einige der Kundinnen waren Prostituierte, welche diese kosmetischen Eingriffe nutzen, um in dieser Branche weiterhin konkurrenzfähig zu sein und weiterhin ein wirtschaftliches Standbein haben zu können. Am Tag darauf ging es weiter nach Parrita, wo ca. 25 Patienten die Sprechstunde besuchten.
An Arbeitstagen, an denen wir nur wenige Patienten hatten, besprachen wir häufig spanische, wissenschaftliche Studien.
Das Gesundheitssystem Costa Ricas sieht eine gesetzliche Krankenversicherung vor, bei der Behandlungen in öffentlichen Kliniken übernommen werden. Ähnlich wie in Deutschland gibt es aber auch Privatpraxen /-klinken, bei denen die Gebühren von den Patienten selbst zu tragen sind. Als besonders fortschrittlich entwickeltes Land Lateinamerikas sind gerade die Privateinrichtungen mit europäischen Standards vergleichbar.
Während des Aufenthaltes konnte ich bei meiner ehemaligen Gastfamilie wohnen, deswegen kann ich zu Unterkünften leider keine Tipps geben.

Must-have: Jeder, der in Costa Rica ist, sollte einmal Canopy (Ziplining) durch die schöne Natur gemacht und Aquas termales (Thermalquellen) besucht haben. Die Atmosphäre aller traditionellen (Straßen-) Feste lohnt es zu erleben, wie z.B. Tope. Außerdem sollte man morgens landestypisches Gallo-Pinto (Reis-und-Bohnen-Gemisch) frühstücken.

Empfehlenswerte Ausflugsziele: Nationalpark Manuel Antonio, Nebelwand und Hängebrücken in Monteverde, Río celeste, Tortuguero, Puerto Viejo, Cahuita, Bahía Drake, Nationalpark Corcovado, Montezuma, Mal País, Santa Teresa, Playa Samara…

Rückblickend bin ich sehr froh, die Famulatur in Costa Rica gemacht zu haben. Man bekommt die Möglichkeit, Erfahrungen sowohl für die berufliche als auch für die persönliche Entwicklung zu sammeln und reflektiert verstärkt die deutsche Lebens- und Arbeitsweise.

Bei weiteren Fragen könnt ihr euch gerne bei mir melden:
mpruss1@smail.uni-koeln.de