

1.) Titel: Famulatur in Tönsberg, Norwegen, im „Sykehuset i Vestfold“ Geriatriische Abteilung, vom 09.02.18 bis 28.03.18

2.) Vorbereitung auf en Auflandsaufenthalt:

- Motivation: Nach meinem Studium möchte ich gerne in Norwegen leben und arbeiten. Deshalb nutzte ich eine Famulatur um das norwegische Gesundheitssystem kennenzulernen und mein Norwegisch zu verbessern, vorallem die „Medizinersprache“.
- Notwendige Bewerbungunterlagen: Nach einer email, in der ich kurz beschrieb, wer ich bin, wo ich studiere und was eine Famulatur ist und in welchem Zeitraum ich kommen möchte, erhielt ich eine positive Antwort. Sie baten mich um eine Immatrikulationsbescheinigung und einen Lebenslauf. Wir hatten bereits Emailkontakt auf Norwegisch und ich schrieb bereits, dass ich plane, meine Norwegischkenntnisse vor Beginn des Praktikums so zu verbessern, dass eine gute Kommunikation mit den Patienten und Kollegen möglich ist. Ein Zeugnis über meine Sprachkenntnisse war deshalb nicht notwendig.
- Obligatorische und empfohlene Vesicherungen (Haftpflicht- und Krankenvesicherung) und Impfungen: Ich selbst habe eine Zusatzkrankenversicherung fürs Ausland. Soweit ich weiß, sind aber alle, die nach Norwegen reisen automatisch auch dort krankenversichert. Verpflichtende Versicherungen gab es nicht während der Famulatur. Eine Kontrolle des Impfstatus fand nicht statt. Man muss aber in einem Fragebogen Auskunft über die Möglichkeit einer Ansteckung in den letzten 12 Monaten bezüglich Tuberkulose, Hepatitis B und MRSA geben und sich je nach Antwort untersuchen lassen.
- Nützliche Links und zuständige Ansprechpartner:
 - Marte Wang-Hansen, leitende Ärztin der geriatriischen Abteilung: marte.wang-hansen@siv.no
 - Homepage Krankenhaus in Tönsberg, geriatriische Abteilung zusammen mit der neurologischen Abteilung: <https://www.siv.no/avdelinger/medisinsk-klinikk/medisinsk-sykepleieavdeling/medisin-3c-nevrologi-geriatri>
 - Nachschalgewerk für alle Medikamente in Norwegen: <https://www.felleskatalogen.no/medisin/> und <http://legemiddelhandboka.no>
 - Nachschalgewerk für Leitlinienbehandlung und Informationen über Organisation und Anerkennung einer medizinischen Ausbildung: <https://helsedirektoratet.no>
 - Biochemie nachschlage App: Nasjonal brukerhåndbok i medisinsk biokjemi

- Wie schreibt man eine Epikrise /Journalnotat?

<http://medkurs.no/Kurs/legetriks/arbeidsflyt%2C%20tips%20%26%20triks/tips%20%26%20triks/journalmaler/epikrise.html>

- Sprachliche Vorbereitung: Es ist auf jeden Fall hilfreich, wenn man norwegisch spricht. Es gibt einen Norwegisch Kurs des Instituts für Skandinavistik/ Fennistik an der Universität zu Köln. Im Wintersemester beginnt der Anfängerunterricht, im Sommersemester dann der B-Kurs. Anmeldung über Klips. Es ist hilfreich, vorher viele „Innkomstjournal“ und „Epikrisen“ zu lesen und selbst versuchen so etwas zu schreiben. Epikrisen, Förstedagsnotat, Journalnotat und Innkomstjournal schreiben, ist meistens Aufgabe der Studenten/innen und Turnusärzte/innen. Daher ist es hilfreich, wenn man schon im Voraus ein Gefühl für das medizinische Norwegisch bekommt.

3.) Der Auslandsaufenthalt:

- Einschreibe- und Anmeldeformalitäten eventuell anfallende Kosten/ Studiengebühren: Für eine Famulatur wird man als Hospitant/in mit dem Status Medizinstudent/in registriert. Dies läuft unabhängig von einer Universität. Man ist deshalb auch nicht eingeschrieben und bezahlt auch keine Studiengebühren. Eine Anmeldung im Krankenhaus erfolgt über den Abteilungsleiter. Mithilfe eines Formulars, das u.a. eine Schweigepflichtserklärung und eine Gesundheitsauskunft zu MRSA, Tuberkulose und Hep. B enthält wird man im Krankenhaus als Hospitant/in für den geplanten Zeitraum angemeldet. Damit erhält man auch Zugang zu DIPS, dem dortigen Patienten-Datensystem.
- Wohnungssuche und Unterkunftmöglichkeiten: Da ich über Kontakte in Norwegen verfüge, organisierte ich dies privat. Deshalb kann ich keine Tipps zu Wohnungs- und Unterkunftmöglichkeiten geben.
- Lebenshaltungskosten: Im Vergleich zu Deutschland ist es erheblich teurer in Norwegen zu leben, wenn man nicht das gewöhnlich hohe norwegische Gehalt bekommt. So sind Lebensmittel im Supermarkt eineinhalb bis zweifach teurer. Eine Mensa gibt es nur an der Uni und die Krankenhauskantine ist nicht gerade billig. Ich empfehle eigenes Essen für die Lunsj- Pause mitzubringen.
- Öffentliche Verkehrsmittel: Preise, Verbindung, Zuverlässigkeit: Die Norwegische Bahn „nsb“ verfügt über gute Verbindungen, für Langstrecken sind sie eher günstiger als Deutsche Bahn Preise, wenn man rechtzeitig im voraus bucht. Für kürzere Strecken mit der Bahn muss man mit ca. 15 Euro für eine 30-60 minütige Fahrt rechnen. In Vestfold gibt es ein gut funktionierendes Busnetzwerk, das deutlich günstiger ist als Bahnfahrten. Informationen über Busverbindungen

findet man auf vkt.no, es ist auch möglich ein Abonnement für eine unterschiedliche Anzahl an Tagen zu kaufen.

- Busverbindung in Vestfold: <https://www.vkt.no>
- Bahnverbindungen in Norwegen: <https://www.nsb.no>
- Fernbusverbindungen in Norwegen: <http://www.nettbuss.no>
- Klimafreundliche Möglichkeiten nach Norwegen zu reisen (ohne Flugzeug):

1.) Bus (z.B. Flixbus) nach Kopenhagen, dann umsteigen in Nettbuss

(<http://www.nettbuss.no>) oder Swebus (<http://swebus.se/>) nach Oslo. Von Oslo gibt es gute Zug- und Busverbindungen im ganzen Land.

2.) Interrailticket

3.) DB Europa-Spezial Ticket nach Kopenhagen, von dort weiter mit dem Bus

4.) Fahrrad, wild zelten ist in Schweden und Norwegen erlaubt (Jedermannsrecht).

- Tätigkeitsbeschreibung im Klinikalltag: Morgens beginnt eine normale Schicht um halb acht. Jeden morgen ist eine halbe Stunde „morgenmöte“, in der alle Turnusärzte/innen und Intensivärzte/innen zusammenkommen und alle Intensivpatienten besprechen und interessante Fälle vorstellen. Hier dürfen auch Studenten/innen teilnehmen. Es ist interessant und lehrreich bei den Fallbesprechungen teilzunehmen. Danach beginnt die Arbeit auf Station, in meinem Fall Geriatrie. Genauso wie die anderen Ärzte/innen las ich in der Zeit bis zur Prävisite um halb elf in den Patientenakten, z.B. über neue Patienten/innen, die am Abend oder in der Nacht davor aufgenommen wurden, schaute mir die neuen Blutproben an, und las ob etwas Spezielles in der Pflege aufgefallen ist. In Norwegen gibt es ein sehr organisiertes Datensystem, sodass man schnell frühere Arztbriefe, Rezepte, Blutproben, etc. in diesem System findet, nicht nur Daten vom selben Krankenhaus. Außerdem sind Fachliteratur und Leitlinien sehr leicht online zugänglich (siehe nützliche Links). Die oben genannten Seiten werden täglich von den Ärzten/innen im Klinikalltag verwendet. Die Zeit vor der Prävisite konnte ich somit gut nutzen, um unbekannte Krankheitsbilder oder Therapieschemata nachzuschlagen. In der Prävisite kommen die Ärzte/innen und Krankenschwestern/pfleger der Station, sowie ein/e Pharmazeut/in, ein/e Ergotherapeut/in und ein/e Physiotherapeut/in zusammen. Dort wird das weitere Vorgehen besprochen, der MEWS score (early warning score) kontrolliert und die Medikamentenliste überprüft. Danach teilen sich die Ärzte/innen die Patienten/innen auf und gehen jeweils alleine zur Visite. Bei der Visite konnte ich dabei sein und mituntersuchen. Am Ende des Arbeitstages steht dann die Dokumentation an. Meine Hauptaufgabe war dann, Epikrisen zu schreiben - d.h. Entlassbriefe und Notizen zu schreiben im elektronischen Datensystem. Außerdem wurden dann

neue Blutproben und spezielle Untersuchungen angefordert, wie z.B. Röntgen oder eine Beurteilung einer anderen Fachrichtung.

- Unterschiede zum deutschen Studiensystem: Da ich nicht als PJlerin oder Austauschstudentin in Norwegen war, kann ich dazu nicht viel sagen. Ein wesentlicher Unterschied besteht darin, dass das Studium insgesamt über 6 Jahre geht und man danach eineinhalb Jahre als Turnusarzt/ärztin arbeitet. Die Praxisperiode beginnt hier also nach dem Studium.
- Gesundheitssystem vor Ort: Im Gegensatz zu Deutschland mit einem Sozialversicherungssystem wird das Gesundheitssystem in Norwegen über Steuermittel finanziert. Das heißt es gibt nicht so etwas wie gesetzliche und private Krankenversicherungen. Alle die ins Krankenhaus müssen werden behandelt ohne größere Bürokratie im Voraus und die Krankenhausbetten und Zimmer werden nach Bedarf verteilt. Wer aufgrund des Gesundheitszustandes ein Einzelzimmer benötigt, dem wird das auch ermöglicht. In Norwegen stehen im Schnitt mehr Ärzte/innen und Krankenschwestern/pfleger pro Patient zur Verfügung. Außerdem ist Krankenpflege in Norwegen ein Studium und viele Arztaufgaben in Deutschland, wie z.B. Blutentnahmen werden in Norwegen von den Krankenschwestern übernommen.
- Betreuung im Krankenhaus: Ich war positiv überrascht, wieviel Zeit sich eine Ärztin an meinem ersten Famulaturtag genommen hat, um mir das Krankenhaus zu zeigen, mir bei der Anmeldung ins Datensystem zu helfen und mich den Kollegen/innen vorzustellen. Es war von Anfang an eine gute Atmosphäre, sodass ich jederzeit Fragen stellen konnte.
- Fachliche und persönliche Eindrücke: Im Krankenhaus herrschen flache Hierarchien, dadurch entstehen fachlich starke Teams, die die fachlichen Stärken eines/r jeden anerkennen und nutzen. Gerade junge Ärzte/innen auf Station haben sehr breites Wissen, da sie gewöhnlich vorher in der Notaufnahme gearbeitet haben und dort mit Fällen aller Fachrichtungen konfrontiert waren. Bei Uneinigheiten, wurde stets höflich und respektvoll diskutiert und insgesamt sind alle sehr nett miteinander. Tratsch und Lästereien gehören definitiv nicht zur norwegischen Krankenhauskultur.
- Land, Freizeitaktivitäten: Wer die Natur liebt, ist in Norwegen richtig aufgehoben. Im Winter sind viele auf Langlaufskiern unterwegs. Turistforeningen (<https://www.dnt.no>) ist viel genutzt von Norwegern. Hier findet man Informationen zu Loipen, Wanderwegen und Hütten. Sie stellen übers Land verteilt Hütten zur Verfügung, die man für Mehrtageswanderungen/ Skitouren nutzen kann.

4.) Nach dem Auslandsaufenthalt:

- Anrechnung von Praktika: Vom Krankenhaus wird das auf englisch übersetzte Famulaturzeugnis ausgefüllt und es wird problemlos beim Landesprüfungsamt anerkannt.