

Erfahrungsbericht Kapstadt

Mein Einsatz über 8 Wochen in Kapstadt im Groote Schuur Hospital (GSH), während meines praktischen Jahres, war definitiv die beste Erfahrung meiner Mediziner Ausbildung.

Ich hoffe ich kann zukünftigen Medizinstudenten mit meinen gemachten Erfahrungen ein wenig weiterhelfen und ihnen Sorgen nehmen, aber vor allem auch Vorfreude bringen...

Vor der Reise:

Alles beginnt natürlich wie immer mit Informationen sammeln und einer Bewerbung im jeweiligen Krankenhaus. So ist es auch im GSH in Kapstadt. An dieser Stelle möchte ich einem Freund danken, der mir früh genug die Information gab, dass man sich am GSH recht früh um eine Bewerbung kümmern sollte. Der Andrang ist nicht gerade gering, was man auch daran merkte, dass wir während meiner Zeit mit 8 deutschen Studenten dort gearbeitet haben und uns den Dienstplan selbst schreiben konnten. Die Bewerbung geht beim GSH an Frau Jade Rolfe. Sie koordiniert hier die Einsätze der Medizinstudenten im GSH, aber auch im somerset hospital und Red cross children hospital (hier kurz ihre Emailadresse: jade.rolfe@uct.ac.za). **VORSICHT: Bitte beachtet, dass zwischen Emergency Unit und Trauma Unit unterschieden wird. Trauma Unit ist chirurgisch und Emergency Unit ist internistisch.** Ich selber habe mich 2 Jahre im Voraus beworben, aber bei einer Kommilitonin hat auch ein dreiviertel Jahr gereicht, man kann also auch Glück haben.

Zu beachten ist, dass das Land Südafrika seit dem 01. Juni 2015 neue Einreisebestimmungen hat und bei einem vollen Tertial einige Sachen auf euch zukommen. Bei einem gesplitteten Tertial reichte mir ein Touristenvisum, aber für 4 Monate müssen folgende Dinge organisiert werden: Allgemeinärztliches und radiologisches Gutachten, eine Krankenversicherung bei einer südafrikanischen Krankenversicherung... (hier alles zu finden: <http://www.suedafrika.org/de/visa-sa-dokumente/temporary-residence-visa.html>). Danach ist es nicht mehr, als sich auf einen längeren Urlaub vor zu bereiten.

Anreise:

Meine Anreise war komplett komplikationslos. Bin mit Emirates über Dubai geflogen (Reisedauer: 21h), Türkisch Airways fliegen über Istanbul fast dieselbe Zeit, wer schnell ist, bekommt vielleicht noch Direktflüge zu einem günstigen Preis. Einreisebestimmungen sind nicht viel anders, als überall anders auf der Welt, aber zur Sicherheit hier noch mal als Link hinterlegt (<http://www.kapstadt.de/images/stories/pdf/suedafrika-zoll.pdf>)

Flughafen in Kapstadt ist überschaubar. Er wurde zu meiner Zeit als der sicherste Flughafen Afrikas ausgezeichnet. Zum Glück wird man hier nicht, wie in Südostasien, Mittel- oder

Südamerika von Taxiangeboten überrannt, sondern man kann entspannt ein Taxi nehmen, vorher sich schon über ein Uber informieren (siehe unten) oder den Leihwagen entspannt bei einem der zahlreichen Leihfirmen abholen.

Unterkunft:

Meine Unterkunft habe ich, wie auch die meisten von den deutschen Medizinstudenten, bei AirBnB auf der Seite gefunden. Allgemein wird hier sehr viel mit AirBnB gearbeitet, was ich auch nur empfehlen kann. Bei der Lage sollte man allerdings ein wenig aufpassen. 2015 erbrachte die Statistik 2451 Tötungsdelikte und pro 100.000 Einwohner 66 Opfer eines Gewaltverbrechens. Damit zählt Kapstadt als eine der 10 gefährlichsten Städte auf der Welt. Ich habe in Observatory gewohnt und eine gute Freundin in Woodstock, was so die Anliegerbereiche des GSH sind. In beiden Vierteln würde tagsüber entspannt rumlaufen auf belebten Straßen, nachts allerdings nicht. Ich bin während der gesamten Zeit eigentlich, bis auf den Gang zum nächsten Supermarkt und zum Restaurant um die Ecke, alles mit Auto gefahren. Hier durch habe ich mich nie unwohl gefühlt und mit der Zeit erkennt man, dass alles halb so wild ist, wenn man sich an ein paar Regeln hält. Viel kann man auch vom Vermieter erfahren, was geht und was man besser sein lassen sollte.

Die Preise für die Unterkünfte ähnelten den Mietpreisen wie bei mir in Köln. Teilweise etwas günstiger, manchmal etwas teurer, aber alles in allem bezahlbar. Als Tipp, schaut noch in die Anzeigen, was alles im Preis mit inbegriffen ist (Waschmaschine, Internet/WLAN, Parkmöglichkeit, Anzahl der Zimmer,...). Lebensmittel fand ich um einiges billiger als in Deutschland, was schon was heißen muss, außer vielleicht Käse, Frischkäse und ähnliches. Auch Essengehen ist in der Regel recht günstig, wenn man die Touristenetablissemments meidet, wobei auch hier deutsche Preis dann auf der Karte stehen. Sonnencremes sind wie überall auf der Welt deutlich teurer als in Deutschland, also hieran denken, da Kapstadt vom Breitengrad auf demselben wie Casablanca/Marokko, oder Long Beach Kalifornien liegt.

Ansonsten hat auch das Nachtleben in Kapstadt, wie in jeder Großstadt, einiges zu bieten. Als Beispiel die Feiermeile um die Long Street, oder wo auch immer. Sicherheit kein Problem, einfach mit dem Taxi zum Club und vom Club wieder direkt ins Taxi.

Mobilität:

Wie ich bereits oben beschrieben habe, ist die beste Mobilitätsgarantie ein eigenes Auto. Dies habe ich im Vorfeld über Rentalcars.com gemietet. Kosten beliefen sich auf ca. 300 Euro/ Monat mit allen Versicherungen. Vor allem, wenn man nach dem Dienst oder am Wochenende mal an den Strand möchte, oder eine kleine Tour macht um die umliegenden Städtchen zu erforschen, ist ein eigenes ganz schön praktisch. Aber auch in Bezug auf den Sicherheitsaspekt, für den Weg zur Arbeit, ist es auf Dauer mit den Ubers ein wenig komplizierter.

Hier aber noch ein paar wichtige Hinweise, die man beachten sollte, wenn man selbst auf der Straße hinter dem Lenkrad sitzen möchte. In Südafrika herrscht Linksverkehr, so lange man jemanden vor sich hat, ist das kein Problem, da man hinter ihm her fährt, aber allein auf der Straße kann man sich auch mal vertun. Zum mieten benötigt man auch einen Internationalen Führerschein und den Deutschen.

Zu den Taxen... Taxi gibt es wie in allen Ländern wie Sand am Meer. Auch hier gibt es welche, die im Verbund fahren und daher auch sicher sind und die privaten, bei denen man auch mal mehr zahlt, wenn man sich nicht auskennt. Am besten ist allerdings das Uber- Taxi. Das sind Taxis, die man sich über eine App bestellt, über Kreditkarte bezahlt und die sehr sicher, zuverlässig und günstig sind. Durch die Zahlweise über die Kreditkarte benötigt man auch kein Bargeld mehr, denn selbst das Trinkgeld kann man über die App bestimmen und bezahlen. Hier findet man alle wichtigen Infos hier zu (<https://www.uber.com/de>).

Eine Metro gibt es auch in Kapstadt, allerdings habe ich dies nie von innen gesehen, kann daher nichts drüber berichten.

Krankenhaus:

So, aber jetzt endlich mal zum Wichtigsten in einem Erfahrungsbericht. Das GSH ist eines der größten Krankenhäuser in Kapstadt und ist angeschlossen an die UCT (Universität). Hier kommen auch sehr viele Studenten der UCT zu ihrem praktischen Einsatz, mit denen man auch des Öfteren zusammen arbeitet.

An meinem ersten Tag mussten wir erstmal zum Electiv Officer Miss Jade Rolfe. Sie hat uns dann ein paar Unterlagen in die Hand gedrückt, nach dem man sich bei ihr registriert hat. Im Anschluss ging es direkt zum Uni- Campus, wo man den Studentenausweis bekommt und von dort zurück an die Klinik um sich auf Station vorzustellen. Die Sekretärin (Michelle) von Herrn Prof. Nicol hat uns dann direkt an den nächsten Studenten verwiesen, der uns dann halbwegs alles gezeigt hat. Es hat schon mehr den Charakter von do it yourself, die Station, das Krankenhaus und den Rest kennen zu lernen, aber alles sehr gut machbar. Von Michelle bekommt man auch einen Spindschlüssel, einen Parkausweis für das Auto (R 50/ Monat) und einen Visitors- Ausweis um durch bestimmte Eingänge ins Gebäude gelangt.

Nachdem die Formalitäten geklärt waren, haben wir uns umgezogen und mit den restlichen Studenten einen Dienstplan erarbeitet. Die Arbeitszeiten sahen am Anfang sehr krass aus, Tagdienst von 8-19 Uhr und Nachtdienst von 18-12 Uhr, ja 12 Uhr Mittags, kein Schreibfehler. Aber nachdem wir uns eingeteilt hatten, wurde der Nachtdienst von uns selbst auf 15 Stunden reduziert, also von 18-9 Uhr, also von Übergabe bis Übergabe. Aber wir waren so viele Studenten, dass es auf ca. 3 Dienste/ Woche hinaus lief. Die Zeiten erscheinen lang, aber man kann sich die gut einteilen, zum Teil auch mal nachts schlafen, aber man sieht halt ungemein viel. Man darf sehr viele Dinge unter Anleitung und im Anschluss in Eigenregie selbst durchführen. Wir wurden schon empfangen mit der Aussage... „nach eurem Einsatz

hier, habt ihr alles mind. einmal selbst gemacht“ (von Blutentnahmen, jegliche Schnitt-, Schuss- oder Bisswunden zu nähen, bis hin zum legen einer Thorax- Drainage).

Die Ärzte und Pfleger sind alle sehr nett gewesen. Keiner hat einen dummen in der Ecke rum stehen lassen, da man dort auch sehr gut gebraucht wird. Allgemein kann man in der Trauma Unit des GSH alles sehen, was in den Bereich der Unfallchirurgie gehört.

Hier noch ein paar Verhaltensanmerkungen. Einen weißen Kittel trägt hier keiner, fast jeder hat entweder einen selbst gekauften Kasack an, oder private Kleidung. Es gibt aber teilweise auch Kasacks vom Krankenhaus, welche man sich an manchen Tagen zusammen suchen muss. Auch das Schuhwerk sollte man beachten, da teilweise man mit viel Blut in Kontakt kommt.

Zum Ablauf in der Trauma Unit. Die Patienten kommen entweder selbst ins Krankenhaus oder werden vom Krankenwagen gebracht, also wie in Deutschland. Einziger Unterschied ist, dass zum Teil auch die Schussverletzungen und die großen Kopfplatzwunden zu Fuß kommen. Eingeteilt werden die Patienten in 3 Gruppen, über das Triagesystem, wie man zum Teil auch schon aus Deutschland kennt. Häufig wird von den Studenten erwartet, dass man in der „Green Area“ arbeitet. Hier arbeiten auch die ortsansässigen Studenten und leiten den Bereich alleine. Jederzeit kann man aber einen Arzt um Hilfe oder Rat bitten, aber häufig kann man komplett selbstständig arbeiten. Zum Schluss muss man die Patienten allerdings trotzdem dem Arzt vorstellen, bevor man Röntgen, CT, Ultraschall oder ähnliches anmeldet, oder Patienten Medikamente verschreibt, stationär aufnehmen, oder entlassen will.

Hier wieder mal etwas sehr wichtiges. Eine sehr hohe Zahl der Bevölkerung in Südafrika hat HIV/AIDS und/ oder Tuberkulose, sodass uns bei Arbeitsantritt gesagt wurde, dass jeder 2. Patient HIV/AIDS positiv ist, Tuberkulose hat, oder beides.

Fazit:

Mal abgesehen, von den Gefahren, die beim Arbeiten lauern, bietet die Arbeit in der Trauma Unit die wohl umfangreichste Erfahrung, die man in der Unfallchirurgie so machen kann. Ich bezweifle sehr stark, dass man woanders deutlich mehr erleben kann.

Nebenbei kann man ein sehr schönes Land bereisen, in dem man sich untereinander abspricht und eine kleine Tour unternimmt, egal ob Lions Head, Tafelberg, die zahlreichen Strände, Langebaan oder die Gardenroute. Ich kann es nur jedem Empfehlen diese Erfahrung zu machen.