

Erfahrungsbericht Groote Schuur Hospital, Kapstadt, Südafrika 05.03.2016- 01.05.2016

Erfahrungsbericht über meinen Auslandsaufenthalt vom 05.03.2016- 01.05.2016 im Rahmen meines chirurgischen Tertials in der Trauma Unit des Groote Schuur Hospitals in Kapstadt, Südafrika.

Das Tertial in Kapstadt war eine der schönsten Erfahrungen, die ich bisher sammeln konnte. Medizinisch gesehen durfte ich viel lernen und viele verschiedene Krankheitsbilder sehen und behandeln, die ich in Deutschland so nicht kennengelernt hätte.

Kapstadt als Stadt selbst ist eine der schönsten Städte, die ich bisher sehen durfte und sehr lebenswert. Kultur, Land und Leute sind toll und auf jeden Fall eine Reise wert.

Bewerbung

Um einen PJ-Platz in Kapstadt sollte man sich bereits sehr früh bemühen. Die PJ-Plätze sind äußerst begehrt und bereits schnell vergeben.

Ich habe mich bereits 2 Jahre vor Beginn des Tertials beworben und konnte selbst zu solch frühem Zeitpunkt nicht frei zwischen den Abteilungen wählen, sondern wurde in die Trauma Unit gewiesen, da dort noch freie Plätze seien.

Natürlich kann man eine Bewerbung auch zu einem späteren Zeitpunkt versuchen. Immer wieder canceln Studenten ihren Aufenthalt, sodass eventuell auch kurzfristig Plätze frei sein könnten.

Die Bewerbung selbst erfolgt über ein formloses Anschreiben an den Elective Officer, der für die internationalen Austauschstudenten verantwortlich ist. Momentan ist Jade Rolf (jade.rolfe@uct.ac.za) als Elective Officer für die Studenten zuständig.

Von ihr bekommt man zügig eine Auflistung, welche Unterlagen für eine Bewerbung nötig sind und wie diese vorstatten geht.

Man erhält sowohl Formulare, die von der Heimatuniversität ausgefüllt werden müssen, Angaben über Zahlungsfristen, Info-Material, als auch Vorschläge für Unterkünfte.

Die Antwortrate des Officer gestaltet sich häufig schleppend, wovon man sich keinesfalls abschrecken lassen sollte. Eventuell ist es nötig, sich häufiger nach dem Stand seiner Bewerbung zu erkundigen.

Als Kosten für die Zeit in Südafrika fallen sowohl Studiengebühren an, als auch eine Registrierung beim HPCSA.

Infos über die Kosten und die jeweiligen einzuhaltenden Fristen bekommt man von Jade Rolf und unter <http://www.hpcsa.co.za>.

Vorbereitung

Bei der Vorbereitung meines Aufenthalts in Kapstadt habe ich mir über mehrere Sachen Gedanken gemacht.

Hierzu gehörten Angaben über ein nötiges Visum, nötige Impfungen, wie auch Infos über Malaria. Da ich mich für einen zweimonatigen Aufenthalt entschieden habe, ist kein Visum nötig. Für die Einreise nach Südafrika benötigt man nur einen noch 6 Monate gültigen Reisepass. Keine weiteren Vorkehrungen hinsichtlich eines Visums sind zu treffen.

Entscheidet man sich für einen längeren Aufenthalt sind einige mehr Formalitäten zu klären, wie ein Visum, eine südafrikanische Versicherung, eine ausgiebige medizinische Untersuchung.... Genauere Infos sind mir darüber nicht bekannt.

Besondere Impfungen werden keine vorgeschrieben, wenn man direkt aus Deutschland einreist. Reist man jedoch über ein Gelbfiebergebiet ein, sollte eine Impfung vorgenommen worden sein. Ansonsten habe ich jegliche STIKO Impfungen durchführen lassen. Weiterhin Empfehlungen, die das auswärtige Amt gibt, wie z.B. eine Impfung gegen Typhus, bin ich nachgegangen. Bei Fragen bezüglich der Impfungen kann in Deutschland ein Tropenmediziner oder der Hausarzt hinzugezogen werden.

Kapstadt ist kein Malaria-Gebiet. Plant man jedoch weitere Reisen, sollte man sich über eine mögliche Prophylaxe informieren.

Anreise

Da man sich bereits frühzeitig bewerben muss und bereits frühzeitig eine Zusage bekommt, kann man sich früh im Flüge kümmern. Ich habe eine Zeit lang verschiedene Fluggesellschaften verglichen und im Endeffekt 3 Monate vorher gebucht. Mein Flug mit Qatar und einem Zwischenstopp in Doha hat ca 700€ gekostet. Von anderen Studenten hörte ich von ähnlichen Preisen.

Auto

Bereits im Voraus habe ich mich um die Anmietung eines Autos gekümmert. Auch hier habe ich verschiedene Anbieter verglichen und insbesondere Wert auf eine ausreichende Versicherung (Vollkasko ohne Selbstbeteiligung, Haftpflichtversicherung, unbegrenzt Kilometer, Diebstahlschutz) gelegt.

Einige andere PJ-ler mieteten ein Auto über "Ulf" (<http://www.ulf.co.za/rates/>). Der Herr ist ein ausgewanderter Deutscher, der Autos vermietet, sehr freundlich und zuvorkommend ist und außerdem keine horrenden Preise verlangt.

Ein Auto in Kapstadt ist absolut notwendig. Einerseits für die eigene Sicherheit, sodass man abends beruhigt das Auto nehmen kann und nicht unsichere öffentliche Verkehrsmittel benutzen muss. Andererseits erleichtert es das Leben vor Ort unglaublich. Das Verkehrsnetz ist relativ gut ausgebaut und auch parken ist selten ein Problem. Im Krankenhaus bekommt man sogar für 60Rand pro Monat ein Parkticket.

Außerdem kann man mit Hilfe des eigenen Autos sehr viel einfacher die Gegend erkunden und z.B. auch längere Touren, wie die Garden Route machen.

Der Sprit vor Ort kostet derzeit ca. die Hälfte des Preises pro Liter in Deutschland- somit auch keinesfalls teuer.

Unterkunft

Ich habe meine Unterkunft in Kapstadt über Airbnb gesucht. Es gibt zahlreiche verschiedene Anbieter, sodass man örtlich und auch finanziell Auswahlmöglichkeiten hat. Viele andere PJler suchten ebenfalls über Airbnb.

Über die Unterkünfte des Elective Officers kann ich aufgrund dessen keine Infos geben.

Ich wohnte im Stadtteil Woodstock. Ein etwas künstlerisch angehauchtes Viertel nicht weit vom Groote Schuur entfernt.

Woodstock, genauso wie Observatory, in dem das Krankenhaus liegt, gehören nicht zu den sichersten Stadtteilen in Kapstadt. Es wird empfohlen nach Anbruch der Dunkelheit nicht allein das Haus zu verlassen und auch ansonsten vorsichtig zu sein. Dennoch sind sie günstiger als andere Stadtteile, wie z.B. Camps Bay.

Krankenhaus

Das Groote Schuur Hospital ist das größte Krankenhaus in Kapstadt und gleichzeitig Lehrkrankenhaus der Universität Kapstadt. Es ist ein Krankenhaus der Maximalversorgung.

Am ersten Tag meldet man sich bei Jade Rolf im Büro an. Das Büro befindet sich in einem Gebäude der Medical School neben dem Krankenhaus selbst.

Dort bekommt man noch nötige Unterlagen ausgehändigt. Von dort muss man zum Haupt-Campus der Universität, um seinen Studentenausweis zu bekommen.

Dieser Ausweis gilt als Identifikation, zum Öffnen manch einer Tür, wie auch zum Drucken/Kopieren. Wir sind anschließend auf unsere Stationen gegangen, um uns dort vorzustellen, einen Parkausweis, ein Schließfach und einen weiteren Besucherausweis zu bekommen (die Sache mit dem Besucherausweis gestaltete sich bei manch einem von uns etwas schwierig, sodass ein Freund von mir nach 5 Wochen immer noch keinen dieser Ausweise hatte. Dies ist jedoch unter den Studenten selbst zu klären und stellte keinerlei große Probleme dar).

In der Trauma Unit ist Michelle, die Sekretärin, für die Studenten (sowohl für die internationalen, als auch für die einheimischen Studenten) zuständig. Sie ist eine wirklich nette und zuvorkommende Dame, die sich im jegliche Probleme kümmert. Michelle zeigte uns die Station und stellte uns einigen Ärzten vor. Außerdem erklärte Sie uns unser Arbeiten auf der Station.

In der Trauma Unit gibt es einen Dienstplan für die internationalen Studenten.

Die Tagschicht geht von 8-19Uhr und die Nachtschicht von 18-9Uhr. Es sollten tagsüber immer mindestens zwei von uns Studenten anwesend sein und nachts mindestens einer- gleichgültig, ob Wochentag oder Wochenende. Wie wir die Dienste untereinander aufteilen, sei uns überlassen.

Wir waren meist 6-8 Studenten, die eingeteilt werden mussten. Die meisten dieser internationalen Studenten waren auch Deutsche, wenige Niederländer und Belgier.

Die Einteilung ging meist problemlos vonstatten. Durch die eigenständige Planung ist es möglich auch mal eine Woche etwas mehr zu arbeiten und z.B. in der darauffolgenden zu fehlen.

Die Arbeit selbst auf Station kann vielseitig sein.

Wie in einigen deutschen Notaufnahmen gliedert sich die Station anhand des Triage-Systems in eine rote, eine gelbe und eine grüne Area. Die Patienten werden je nach Zustand in die jeweilige Area eingeteilt, wobei lebensbedrohliche Verletzungen in die rote Area und eher kleine Verletzungen in die grüne Area eingeplant werden.

Morgens um 8Uhr, wie auch abends um 18Uhr gibt es eine Visite/Übergabe, in der alle Patienten gesehen werden. Als Student läuft man da mit. Ich war meist froh, wenn ich akustisch und inhaltlich verstanden habe, um welche Verletzung es sich handelt.

Die meisten der Patienten präsentieren Schuss- oder Stichverletzungen oder Verletzungen aus Kämpfen. Außerdem gibt es jegliche Art von Verkehrsunfälle- Fußgänger, Motorrad, Auto, Zug, Bus. Die eigentliche Aufgabe der Studenten besteht darin, die Ärzte zu unterstützen. Man kann viel Blut abnehmen (was hier meistens in der Leiste gemacht wird), Zugänge legen, aber auch viel nähen und gipsen. Man bekommt meist eine sehr gute Anleitung, es wird aber erwartet, dass man schnell selbstständig arbeitet. Trotzdem stehen die Ärzte jederzeit zur Verfügung und beantworten alle Fragen.

In der grünen Area arbeiten häufig noch einheimische Studenten, die entweder in ihrem letzten Jahr oder auch in ihrem elective Jahr sind. Auch diesen kann man Hilfe anbieten. Falls jedoch kein Einheimischer da ist, ist es gern gesehen, wenn man die grüne Area mit übernimmt, Patienten sieht, untersucht, behandelt und mögliche weitere Untersuchungen anmeldet. All dies sollte man mit Absicherung einer der anwesenden Ärzte machen.

Falls ein Patient in die rote Area eingeliefert wird, ertönt eine Glocke. Auch dort kann man dann helfen und womöglich reanimieren oder Thoraxdrainagen legen oder Ähnliches.

Das Team ist sehr nett und auch internationalen Studenten gegenüber offen. Man sollte sich nicht scheuen, medizinisch alles nachzufragen. Außerdem stehen die meisten Ärzte auch Fragen bzgl. Restaurants oder sonstiger Freizeitgestaltung zu Verfügung.

Die Kleidung vor Ort wird gestellt. Man benötigt keinen Kittel aus Deutschland. Frauen sollten allerdings beachten, dass die Größen meist L oder XL sind und man, um Aufsehen zu vermeiden, etwas drunter tragen sollte.

Freizeit

Kapstadt ist eine tolle Stadt. Die Liste ein Freizeitmöglichkeiten, Restaurants, Bars, Kneipen, Ausflugszielen ist sehr lang.

Anbei eine kleine Auflistung, was ich für besonders sehenswert gehalten habe:

- die Strände in Camps Bay, Hout Bay und Clifton
- umliegende Weingüter, vor allem Klein Constantia und Stellenbosch
- ein Tagesausflug zum Kap der guten Hoffnung inkl. Simon's Town und Chapman's Peak Drive
- jegliche Art von Wein
- Shopping in der Waterfront
- der Neighborhood Markt in Woodstock
- Tafelberg und Lions Head- jeweils eine Wanderung hoch
- Zahlreiche Clubs in der Long Street
- Roadtrips über die Garden Route oder/und nach Namibia (beides wirklich sehr sehenswerte Rundreisen, landschaftlich atemberaubend)

Fazit

Meine zwei Monate in Kapstadt waren eine tolle Erfahrung. Ich habe im Krankenhaus viel lernen können, unglaublich viel gesehen und mich wohl gefühlt. Außerdem ist Südafrika ein atemberaubendes Land und für jeden eine Reise wert.

Ich würde jedem, der die Möglichkeit hat, für das PJ nach Kapstadt zu gehen, dazu raten. Trotz nicht geringer Kosten, ist es die Zeit auf jeden Fall wert.