

PJ–Aufenthalt vom 11.03.2019 – 05.05.2019 (1/2Tertial)

Tygerberg Hospital in Kapstadt, Südafrika (University of Stellenbosch)

Kraniofaziale & plastische Chirurgie

<http://www.sun.ac.za/english/faculty/healthsciences/Plastic%20and%20Reconstructive%20Surgery/Pages/Plastic-Reconstructive-Surgery.aspx> (Link vom 06.06.2019)

Vorbereitung auf den Auslandsaufenthalt:

Bei der Suche für mein Wahltertial in der MKG bin ich online auf die o.g. Abteilung über Erfahrungsberichte (<https://www.pj-ranking.de>) aufmerksam geworden. Ich wollte mein PJ in einem englischsprachigen Land machen, wobei der bürokratische Bewerbungsprozess in Grenzen bleiben sollte. Vielleicht tritt die Frage auf, warum ich mein MKG-Tertial in einer Abteilung, die auch die plastische Chirurgie macht, absolvieren konnte... Hierfür habe ich erstmal recherchiert, was die Abteilung alles so macht und bin online darauf gestoßen, dass die Abteilung sich einen Versorgungsauftrag der bez. Gesichtschirurgie mit der maxillofacial surgery teilt, da es sehr sehr viele Traumata gibt. Ebenfalls deckt die Abteilung die Kraniofacial und cleft palate surgery ab. Die MKG außereuropäisch ist i.d.R. ein zahnmedizinischer Facharzt ist mit dem Schwerpunkt Trauma, septische Chirurgie und Oralchirurgie. Deshalb deckt die plastische Chirurgie in vielen nichteuropäischen Ländern, das Behandlungsspektrum der deutschen MKG ab, wie Tumorchirurgie, rekonstruktive Gesichtschirurgie, Frontoorbitales Advancement, LKG-Spalten usw. ab. Eben genau die genannten Bereiche hat auch die plastische Chirurgie am Tygerberg Hospital mit abgedeckt, sowie die Gesichtstraumatologie und im Zuge dessen die operativen Zahnentfernungen, sodass ein vollwertiges MKG-Spektrum mit einem erweiterten Einblick in Fälle der regulären plastischen Chirurgie dort zu sehen waren. Übrigens zurzeit ist es in der Kölner MKG ähnlich, da eine relativ neue Sektion zur plastischen Chirurgie unter der MKG existiert.

Zur Bewerbung muss ich sagen, dass ich mich etwas weniger als 1 Jahr vor Antritt mit den Mails und Anrufen begonnen hatte. Normalerweise sollten es mind. 1,5 Jahre sein, aber da in der plastischen Chirurgie keine lokalen Studenten reinrotieren, waren da mehr Plätze für Auslands-PJler (4 Stück).

Ein weiterer Grund warum ich die Abteilung ausgesucht hatte, war das Wissen, das der kommissarische Chefarzt, Dr. Alexander Zühlke, u.a. spezialisiert auf Ohrchirurgie und LKGs, ursprünglich aus Deutschland stammt und dadurch die Kommunikation einfacher werden würde. In seinem Team waren u.a. noch der ehemalige Chefarzt Prof. Frank Graewe als Teilzeit consultant (entsprechend Oberarzt), ebenfalls Deutscher, u.a. spezialisiert auf Kraniofacial surgery. Ab April trat ein neuer Chefarzt an, Prof. Samy Al-Benna, sodass Dr. Zühlke in die Funktion des leitenden Oberarztes wieder gerückt ist. Dr. Zühlke ist außerdem ein sehr guter Gesichtschirurg und führte by the way, die weltweit 1. erfolgreiche Penistransplantation durch...beim Lesen hört sich es komisch an, aber dazu zählt ja die ganze Mikrovaskuläre- und Nerven Chirurgie, die erfolgreich war.

Vor der Bewerbung habe ich mit Frau Bruni und dem International Office abgeklärt, ob ich mein gesplittetes MKG-Tertial dort machen könnte. Dies wurde mir bestätigt vor dem Hintergrund, dass die Abteilung im Prinzip das MKG-Spektrum voll abdeckt und ich die andere Hälfte an der Uniklinik machen müsste.

Weiter Tipp wer unbedingt in die Abteilung möchte, aber nicht über die MKG: Man kann sein Chirurgie Tertial gesplittet in der Cardiothorax-Chirurgie machen. Da die Cardiothorax und plastische Chirurgie sich dasselbe Sekretariat teilen, könnte man intern 4 Wochen in der Cardiothorax und 4 Wochen in der plastischen machen, falls Plätze frei sind. Diese Info habe ich von anderen PJ-lern erfahren und würde dennoch alles vorher mit unserem PJ-Sekretariat und International Office abklären ob dem nichts entgegensteht.

Bewerbungsprozess: Ich hatte eine E-Mail an Prof. Zühlke geschrieben. Er hat mir sehr schnell geantwortet und mich gebeten über das International Office zu gehen, da die Plätze von denen koordiniert werden.

Ich habe anschließend den Personen dort, Mr. Andrew Jacobs vor allem, geschrieben und erhielt erstmal keine Antwort. Nach mehrfachen Anrufen wurde mir für mein Zeitraum mündlich bestätigt, dass noch Platz sei. Ich sollte weitere Infos per Mail erhalten. Komischerweise hatte mir MS Blows einen Monat später eine Mail geschickt mit dem Hinweis, dass alle Plätze schon vergeben seien und das Bewerbungsfenster schon geschlossen sei... Ein weiterer Anruf klärte, dass es ein Missverständnis war und nur auf die Chirurgie bezogen war. Die plastische Chirurgie hätte noch ausreichend Platz. Weitere Wochen vergingen mit vielen Anrufen und paar Emails mit der Bitte um Rückmeldung.

Später wurde mir eine Mail gesendet mit Dokumenten, die von mir benötigt wurden und von der Uni auszufüllen seien. Bewerbungsunterlagen wie Transcript of records, HPSCA-Form, Lebenslauf, Passkopie, Immatrikulationsnachweis, Empfehlungsschreiben und TOEFL-Sprachnachweis wurden angefordert. Anstelle des TOEFL- Sprachnachweises reichte ein „Sprachnachweis/Zertifikat“ vom ZIB Med, was mir ausgestellt wurde. Nach der Xten Mail sendete Mr Jacobs ein Provisional Acceptance letter, sodass ich es dem ZIB Med vorlegen konnte.

Das definitive Acceptance letter sollte es erst geben, wenn alle Dokument im Original (v.a. HPSCA Form) und die Gebühren bezahlt seien. Erst 2 Monate vor PJ-Beginn habe ich meine definitiven Gebühren erfahren und überwiesen etwa 900 Euro. Ein Problem weiterhin war die Post. Anscheinend dauert es sehr lange bis Briefe ankommen, falls sie ankommen !!! In meinem Fall kam anscheinend nichts an und mir wurde der Antritt verweigert, falls vorher nicht per Post das HPSCA-Form eingegangen sei. Somit habe ich unser ZIB Med nochmal gebeten es für mich auszufüllen. Diesmal musste ich es per DHL Express (per Flug) für ca. 70 Euro erneut senden und es kam wenige Tage später an. Jetzt konnte es losgehen.

Versicherungen: Als Auslandsrankenversicherung hatte ich den kostenfreien Tarif ViaMed von der Deutschen Ärzte Finanz. Einfach rechtzeitig mit denen ein Termin vereinbaren, kostenfreies Hartmannbund-Mitglied werden und kostenfreie Berufshaftpflicht- und Auslandsrankenversicherung erhalten. Gefolgen bin ich mit British Airways für unter 600 Euro. Gefunden über swoodoo.com

Wichtige Emails/Nummern - Sekretariat plastische Chirurgie

Contact Person: Secretary - Ferozah Jacobs
Division of Cardiothoracic Surgery : Tel: +27 21 938 9432
Division of Plastic Surgery : Tel : +27 21 938 9585
Fax: +27 21 938 9717
Fax2: 086 598 4880
E-mail: ferozah@sun.ac.za

PJ-Platz

Mr Andre Jacobs
Tel: +27 21 938 9042
Email: ajac@sun.ac.za
Ms Esther Rodrigues
Tel: +27 21 938 9958
Email: erodrigues@sun.ac.za
Ms Nicky Blows
Tel: +27 21 938 9549
Email: intertyg@sun.ac.za

Students-Lodge/Unterkunft:

Ms Surita Riffel
Tel: +27 21 938 9578
E-mail: suritar@sun.ac.za

Der Auslandsaufenthalt

Ein Zimmer in der Student-Lodge wurde mir ebenfalls angeboten für 230 Rand (etwa 14 EUR) pro Nacht -> 2 Vorhängeschlösser muss man selbst mitbringen.

Für die ersten 2 Wochen habe ich mir ein AirBnb in Milnerton, genannt KeyWest gemietet mit unglaublich schönem Ausblick. Anschließend bin ich in die Student-Lodge, was ok war. Die Zimmer sind funktionell spartanisch mit einem Safe. Mehrere Gemeinschaftsküchen und Bäder sowie jeden 2. Tag eine Reinigungskraft im Haus. Wäsche wurde gegen kleines Geld (20 Rand) für ein Korb von den lieben Damen gewaschen. Die Lodge befindet sich auf dem Medizin Campus. Die Klinik ist im Stadtteil Bellville etwas außerhalb des Zentrums, jedoch noch zu Cape Town zählend

Aufgrund eines Sturms in Europa kam ich zu spät zum PJ-Antritt, was aber seitens der Klinik kein Problem war. Sie hatten Verständnis. Mit dem Uber ging es vom Flughafen erstmal zur Unterkunft. Am Flughafen gibt es WiFi. Außerdem gibt es 2 Anbieter für Sim-Karten am Flughafen: Vodacom und MTN. Ich entschied mich für MTN da günstiger. Man konnte sich unter Vorlage des Personalausweises eine Sim-Karte kaufen mit einem Weekly-Bundle oder Monthly-Bundle kaufen. Komischerweise war das Weekly günstiger und ich entschied mich dafür. Ich holte mir 2GB/Woche für etwa 11 Euro. Es gibt noch weitere Anbieter wie Telkom oder CellC. Am besten Ihr geht innerhalb der ersten Woche mal ins Einkaufszentrum Canal Walk mit eurem Pass und klappert alle Anbieter ab und schaut was für euch am besten ist. Ich hatte einen coolen Deal 50 GB für 500 Rand bei CellC

Uber ist Fortbewegungsmittel Nr.1, aber auf Dauer auch etwas teurer immer zwischen 10-15 Euro pro Fahrt bezahlt. Am besten man teilt sich die Uber mit Leuten aus der Lodge. Tagsüber sind auch Busse möglich die etwas außerhalb liegen. Ich habe mir ein Auto am Flughafen angemietet, da ich nach der Klinik sehr oft zum Muizenberg-Strand zum Surfen bin.

Der erste Tag in der Klinik war für mich gemischt. Ich kannte kaputte Zustände von meinem Tertianer vorher in Rio de Janeiro und war relativ positiv überrascht. Die Station und Ambulanz ist alt. Die Ops sind mit allem ausgestattet und man kann alle Eingriffe machen bis zur Maximalversorgung. Natürlich nicht mit dem letzten High-Tech. Das wird kompensiert durch

Kliniksalltag: Mein Alltag ist im Wochenplan unten dargestellt als Orientierung

WEEK PLANNER					
	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
WARD D3	07h30 Ward Round	07h30 Ward Round	07h30 Great Ward Round	08h00 Ward Round/Journal club	07h30 Ward Round
	Ward work	Ward work	Ward work	Ward work	Ward work
THEATRE	08h00 – 17h00 A-Theatre Every 2 nd week Micro Surgery	08h00 – 17h00 B-Theatre Every 2 nd week Craniofacial Surgery 12h15 – 16h00 Day Surgery 5 th floor		13h30 – 16h00 Koeberg Theatre Local anaesthetic	08h00 – 13h00 P-Theatre Every 2 nd week Cleft Surgery (Day Surgery 5 th floor)
CLINIC		14h00 1 st Tuesday per month Craniofacial meeting - A4	09h00 – 13h30 5 th floor out patients clinic Craniofacial clinic	09h00 – 13h30 5 th floor out-patients clinic	09h00 – 11h00 5 th floor OPD Every 2 nd week Cleft Clinic
ACADEMIC					7h30 – 9h00 Presentation talk (see time table)

Montags waren immer Ops, meistens Rekonstruktionen von Kopf-Hals Tumoren mittels free flaps. Dienstag waren auch gelegentlich Rekonstruktionen oder was sonst so anfiel. Gleichzeitig gab es einen Op-Saal für DaySurgery, bei dem die Patienten in Vollnarkose operiert und am selben Tag entlassen wurden. Mittwochs war morgens die große Visite mit allen Ärzten. Man hatte eine Art Patientenpräsentation, dabei wurden die Assistenzärzte von den Oberärzten sehr ausführlich über die Erkrankung und Therapiemöglichkeiten mit Studienlage usw. abgefragt zur Vorbereitung der Facharztprüfung. Anschließend ging es in die Ambulanz-Sprechstunde. Dort warteten schon 40-60 Patienten auf 3-5 Ärzte und PJler. Hier durfte man sehr früh alles selbstständig machen, Patienten aufnehmen, untersuchen, dokumentieren, planen und anschließend mit einem Registrar (Assistenzarzt) oder Consultant besprechen, meistens Dr. Zühlke, der sich für jeden Zeit genommen hat. Er war omnipräsent vom OP, Ambulanz, Orga und immer mit einem Lächeln auf der Lippe. Donnerstags wurden i.d.R. die Kinder operiert. Die Klinik hatte eine Kooperation mit der smile Foundation. Es wurden LKGs, Kraniofacial Ops bzw. jegliche Rekonstruktion bei Kindern durchgeführt mit dem Schwerpunkt Kopf. Am Nachmittag wurden zusätzlich OPs in Lokalanästhesie gemacht. Hier wurden i.d.R. Hauttumore wie BCC oder SCC sowie Keloide häufig operiert und man durfte nachdem die Registrars dir es zutrauten auch selbstständig alles machen. Freitags war der Trauma-Day, wo die ganzen Gesichtsbrüche operiert wurden. Parallel dazu war die Ambulanz-Sprechstunde zur postop Kontrolle der Traumata oder Planung weiterer Trauma-Ops, aber auch Lokaltherapien der Keloide wurden durchgeführt, die Injektion von Bethamethason. Das wurde einem gezeigt und anschließend habe ich es gemacht.

Im Prinzip wiederholten sich die Wochenabläufe, aber es wurde nie langweilig, sodass ich immer Vorort war und gerne mal länger. Gegen Ende des PJs bin ich abends zur Trauma-Emergency gegangen und habe dort mitgemacht. Dort sieht man alle Fälle aus dem Umkreis. Schussverletzungen, Messerattacken, Verkehrsunfälle usw. Da kommt man oft zum Nähen, zu arteriellen Punktionen oder auch Thorax-Drainagen. Was man auch noch wissen muss. TBC und HIV hatten die Patienten sehr häufig, sodass ich immer Doppelhandschuhe getragen habe. Eine TBC Maske (FFP2) habe ich gelegentlich in der Notaufnahme getragen und aus Deutschland mitgebracht. Kleidungsstil ist in der Klinik in Zivil oder mit Kasacks. Kasacks wurden von der Uni angeboten. In der plastischen Chirurgie wurden täglich Kasacks getragen, da es immer in den OP ging, außer mittwochs, da hatte sich jeder etwas stilvoller gekleidet (Hemd, Herrenschuhe o.ä.). Der Mediziner Campus (Medical Building) ist ein separates Gebäude verbunden und mit der Klinik. Man kann es sich vorstellen wie bei uns mit dem Bettenhaus und dem LFI. Das Gebäude ist sehr neu und mit allem ausgestattet. Meiner Meinung nach moderner als bei uns in Köln. Man hat am Campus WiFi eduroam, jedoch eher langsam und in der StudentLodge sehr sehr langsames eduroam.

Weiterer TIPP für all die Chirurgie oder Innere machen wollen und viel sehen wollen. Lasst euch vorab für euer Chirurgie Tertial für Trauma und für Innere in die Emergency in das akademische Lehrkrankenhaus von Khayslitsha einteilen. Das Khayelitsha Hospital ist ein reines Krankenhaus zur internistischen und chirurgischen Notfall- und Erstversorgung. Gleichzeitig ist der Bezirk ein maximaler Brennpunkt mit einem der größten und gefährlichsten Townships. Die Klinik liegt leider etwa 30 min außerhalb vom Studentenwohnheim, sodass es Sinn macht dort zu zweit mit einem gemieteten Auto täglich zu fahren. Abends dort sich außerhalb des Klinikgebäude sich aufzuhalten wird nicht empfohlen aufgrund der Raubüberfall- und Gewaltgefahr. Ich habe einige elective students kennengelernt, die dort waren und allesamt waren am Ende des Tages müde, aber fasziniert über die Fülle an Cases, die sie gesehen haben und gleichzeitig selbst sehr viel machen durften.

Land Leute Freizeit: An Freizeitmöglichkeiten kann man vieles machen. Ich war sehr häufig Surfen in Muizenberg. Perfekt für Anfänger und Intermediates

Surf Shop: Surf Emporium - Sehr zu empfehlen, da am längsten von allen offen, große Auswahl. Am besten einen Monthly Bundle für 120 Rand ca. 9 Euro machen und dann bekommt ihr Neopren und Surfboard zum halben Preis, anstatt 120 Rand für beides für 60 Rand. Gerade mal 4,50 €.

The ultimate Cape Town list

Markets

Friday

- Bluebird Market in Muizenberg
- Bay Harbour Market in Hout Bay

Saturday

- Old Biscuit Mill Market in Woodstock – Essen aus aller Welt
- Oranjezicht Market at the Waterfront
- Bay Harbour Market in Hout Bay

Beaches

- Clifton Beaches (good, quite sheltered from the wind)
- Blouberg Beach (Very windy, great for kitesurfing, great for sundowners with views of table mountain)
- Camps Bay (good but often very busy)
- Llandudno (usually not windy at all, very good beach)
- Sandy Beach (close to Llandudno, very few people)
- Noordhoek Beach
- Muizenberg (Great for surfing!!)

Sundowner spots

- Signal Hill
 - Lions Head
 - „The Rocks“ (close to Clifton Bay: 4FRW399H+H8, Climb up and get the most amazing view of the sunset!)
 - Blouberg Beach (also this spot: 33°50'33.1"S 18°29'13.0"E is nice and quiet and a bit closer to campus)
 - Sunset Catamaran Cruise (At the waterfront)
 - Chapman's Peak Drive
 - Bungalow (nice restaurant between Clifton and camps bay, relaxing atmosphere)
 - The lawns at the roundhouse (not really a view of the sun, but an amazing view of the twelve apostles that light up!)
- can't go wrong, except for leopard's leap and Groot constantia

Breakfast

- Jarryd's eatery
- Batavia (Bo'Kaap)
- Nourish'd (A lot of good vegan options)
- Truth coffee (District Six)
- Origin Cafe
- La Belle (Camps Bay)
- The Strangers club (Greenpoint)
- Saint James Café (Observatory)
- Harvest café (Bo Kaap)

Restaurants

Nice View

- The Roundhouse Lawn
- Bungalow

Fish/Sushi

- Kalky's in Kalksbay authentisch frischer Fisch zum kleinen Preis
- Codfather (Camps Bay)

Steak

- Hussar Grill
- The Butcher Shop & Grill

Just good

- Kloof Street House (Amazing food and great atmosphere, book in advance)
- Upper Bloem (Amazing food, tasting menu cape malay inspired for a set price)
- Black Sheep
- Wijnhuis (Stellenbosch) Great food and extensive wineselection

Basic, but good

- Mzansi (Restaurant in Township Langa)
- Mzolis (Sunday)
- Biss Millah in Bo Kaap (basic but good)

Burger

- Hudson Burger
- Jarryd's
- The Copper Club (at Tygervalley waterfront, half price pizzas on Monday, half price burgers on Tuesday, book in advance)

Indian & Veggie

- 91 seapoint – sehr lekker
- Bukhara waterfront church street
- Baladucci waterfront
- The plant

Party

Tuesday

- Party in Asoka

Sunday

- Party at La Parada in Constantia
 - Café Caprice (Camps Bay, Very busy, quite fancy and in a good location)
- Indian Restaurants und veggie in ct

Museums

- District 6 Museum
- Groote Schuur Heart Transplantation
- Castle of Good Hope
- Robben Island
- lots of galleries in church street and woodstock

Hikes

- Tafelberg: 300 different trails, 3 are skeleton gorge (stunning trail through the lush gorge, starts at Kirstenbosch botanical gardens), Indian Venster (some scrambling at some parts) and Platteklip, shortest way up!
- Lions Head (For either sunrise or sunset, Usually about 45-60 mins up)
- Devil's Peak
- 12 Apostels
- 22 Waterfalls Hike (call the campsite in advance, some nice scrambling through rainforest and over rocks)

Bei Fragen schreibt mir einfach eine Mail: alan.br@gmx.de