

Ein halbes PJ-Tertial (8 Wochen) im Muhimbili National Hospital auf der pädiatrischen Hämatologie und Onkologie in Daressalaam, Tansania (gehört zu MUHAS= Muhimbili University of Health and Allied Sciences)

1. VORBEREITUNG:

Motivation:

- Erfahrung im medizinischen Bereich in einem Entwicklungsland sammeln: z.B. Ablauf und Alltag auf Station, Diagnostik, Behandlungsmöglichkeiten, hygienische Umstände
- Mit begrenzten Ressourcen umgehen lernen
- Praktische Fähigkeiten ausbauen (klinische Untersuchung etc.)
- Behandlung von Tropenkrankheiten und anderen häufigen Krankheitsbildern in Entwicklungsländern (z.B. AIDS) kennen lernen
- Auseinandersetzung mit Palliativmedizin
- Swahili lernen, Land und Leute kennenlernen

Notwendige Bewerbungsunterlagen (Per Email, alles auf Englisch):

Anschreiben, Lebenslauf, beglaubigte Kopie des Reisepasses, Studienbescheinigung, ein Antragsformular das von der tansanischen Universität zugesendet wird, vor Ort dann noch 6-8 Passfotos mit blauem (!) Hintergrund (diese kann man jedoch ganz einfach und schnell auch dort auf dem Universitätsgelände für 3-4 Euro machen).

Bewerbung (für PJ) muss an die Universität= MUHAS= Muhimbili University of Health and Allied Sciences gehen, NICHT direkt an das Krankenhaus.

Formalitäten:

Achtung, man muss sich (für das PJ) direkt bei der Universität MUHAS (Muhimbili National Hospital of Health and Allied Sciences) bewerben und einschreiben. Nur so bekommt man am Ende auch die Bescheinigung der Universität, die man für das deutsche PJ braucht. Bei mir ist das ganze versehentlich über das Krankenhaus (Muhimbili National Hospital), also das Universitätskrankenhaus von MUHAS gelaufen. Diese beiden Institutionen kommunizieren jedoch NICHT miteinander. Daher sollten KEINE Studiengebühren an das Krankenhaus gezahlt werden, sondern direkt an die Uni!

Studiengebühren:

- pro Woche (!): 90 US \$
- einmalig Registrierungsgebühren: 100 US \$
- Studentenausweis: 2 US \$

Die Studiengebühren müssen vor Ort bar in US Dollar oder Tansanischen Schilling bei einer Bank eingezahlt werden (unmittelbar in der Nähe des Büros für internationale Studenten). Ich persönlich würde erst dort das Geld bar abheben, anstatt von Deutschland aus so viel dort mit hinzubringen.

Anrechnung von Studienleistungen:

Wenn man als Student in MUHAS eingeschrieben ist (d.h. die Studiengebühren dort gezahlt hat), bekommt man die Bescheinigungen für das PJ ausgefüllt. Es sind sogar Stempel vorhanden.

Ansprechpartner:

Zuständige Ansprechpartnerin von der MUHAS Universität vor Ort für ausländische Studenten: Frau Belinda (falls diese nicht vor Ort: Frau Uiso). Das Büro für internationale Studenten liegt im Erdgeschoss des hohen grünen Gebäudes auf dem Universitätsgelände (das Universitätsgelände und das Gelände des Muhimbili Krankenhauses liegen in unmittelbarer Nähe, circa 5 Gehminuten voneinander entfernt).

Flugkosten: 500-1000 € hin und zurück

Versicherung:

Eine Versicherung habe ich bei der Deutschen Ärzteversicherung abgeschlossen. Dort wird ein sogenanntes PJ-Versicherungspaket angeboten, das eine Auslandsranken-, Haftpflicht-, und Unfallversicherung für genau ein- bzw. mehrere PJ-Tertiale beinhaltet. Ein Versicherungsabschluss dort ist auch kurzfristig möglich (Versicherungsschutz tritt ein, wenn der fällige Geldbetrag bei der Ärzteversicherung eingegangen ist). Kosten für ein Tertial: 65 €. Über eine Diebstahlversicherung würde ich nachdenken, da Diebstähle gehäuft vorkommen.

Impfungen:

- Impfungen, die ich auf jeden Fall machen würde: Basisimpfungen (Tetanus, Polio etc.), Hepatitis A+B, Typhus (bei mir war der Impfstoff Deutschlandweit vergriffen, im Institut für Medizinische Mikrobiologie der Uni Köln war jedoch noch Impfstoff vorrätig!), Meningokokken (Typ ACWY), Gelbfieber (muss in einer speziellen Gelbfieberimpfstelle erfolgen)
- Impfungen, die möglich sind: Cholera (eher nicht nötig, da sehr gut behandelbar, so lange Zugang zu Infusionen), Tollwut (kommt selten vor und die Impfungen sind teuer, bei Selbstzahlung insg. circa 250 €)

Zur Info kann man sich super beraten lassen in der Reiseimpfsprechstunde vom Institut für Medizinische Mikrobiologie, Immunologie und Hygiene (in der Goldenfelsstr.) der Uni Köln: Dies kostet 20€ für die Beratung plus Impfkosten (werden je nach Kasse erstattet), nach der Beratung kann man sich dann aber auch vom Hausarzt impfen lassen.

Meine Krankenkasse hat leider fast keine der Impfungen übernommen, das Ganze war daher für mich ein teures Vergnügen. Bei der Techniker Krankenkasse z.B. werden diese Impfungen übernommen. Daher eventuell über einen rechtzeitigen Kassenwechsel nachdenken.

Wichtig Malariaphylaxe: Daressalaam ist ein Malariagebiet und ich habe regelmäßig dort an Malaria erkrankte Menschen gesehen und getroffen. Für die Einheimischen dort ist das nicht aufregender, als eine Erkältung oder Grippe bei uns, sie kaufen einfach dort die Medikamente und es geht Ihnen schnell besser. Ich habe einmal täglich eine Malariaphylaxe eingenommen (Atorvaquon/Proguanil= Malarone/Generikum, auch diese nicht von meiner Kasse übernommen) und habe an Nebenwirkungen fast nichts gemerkt, außer einmal einen kleinen oralen Ulcus, der jedoch nach wenigen Tagen unbehandelt wieder verheilt ist. Ansonsten auch als Prophylaxe möglich: Doxycyclin.

Unterkunft:

Ich habe mir im Internet über airbnb eine Unterkunft in der Nähe des Krankenhauses gesucht. Dort habe ich mit zwei Tansaniern in meinem Alter zusammen gewohnt, mit denen ich viel unternommen habe. Kosten für das Zimmer: 350 US \$ im Monat. Bevor man eine Unterkunft bucht, sollte an sich über das jeweilige Stadtviertel

informieren und über die Sicherheit dort! Kariakoo ist zum Beispiel ein tolles, sehr afrikanisches Viertel, ist jedoch nicht immer sicher.

Auch über das Krankenhaus werden Unterkünfte vermittelt, die jedoch (laut Aussage anderer Studenten) nicht zu empfehlen seien. In der Stadt ist grundsätzlich sehr viel Verkehr (vor allem in der rush hour), daher sollte man sich überlegen, wie weit man vom Krankenhaus entfernt wohnen möchte.

Visum:

Auch für die Absolvierung von nur 8 Wochen PJ ist ein Resident Visum nötig! Wenn man länger als drei Monate im Land ist oder wenn man studiert, muss man eine Residence Permit (Class C) haben. Viele Studenten, die nur ein halbes Tertial absolvieren, haben dies vorher nur mit einem Touristenvisum getan (kostet 50 US \$). Dies würde ich nun nicht mehr empfehlen! Es gab einen Regierungswechsel und der neue Präsident möchte mehr Ordnung und weniger Korruption. Das betrifft auch die Visa. Daher muss man erst mit einem Touristenvisum einreisen (wird bei Einreise unkompliziert am Flughafen beantragt, in US \$ bar bezahlt und sofort bewilligt) und dann mit Hilfe der Universität ein Resident Visum beantragen. Dabei hilft einem Fr. Belinda bzw. Fr. Uiso. Viele Formulare müssen ausgefüllt werden und leider muss man mehrfach zum Immigration Office fahren (zum Abgeben der Formulare, zum Bezahlen, zum Abholen etc. etc.). Als kleines Trostpflaster ist mit dem Resident Visum dann der Eintritt in die Nationalparks deutlich günstiger, wenn man Safari macht und auch die Überfahrt mit der Fähre nach Sansibar kostet anstatt 40 US\$ (einfache Fahrt) nur noch 25.000 Tansanische Schilling (= ca. 12,50 €).

Lebenserhaltungskosten:

Lebensmittel oder Essen auf dem Markt oder an Straßenständen zu kaufen ist sehr lecker und sehr günstig. In der Cafeteria auf dem Universitätsgelände gibt es Mittagessen mit Getränk und Obst für 2 €. Eine Busfahrt (=Dalla Dalla) kostet 20 Cent, eine große Flasche Wasser 50 Cent usw., Mango 50 Cent, Ananas 1€

Ich würde schätzen für Essen und Transport müssen circa 150-200€ pro Monat gerechnet werden. Dazu kommen dann noch Extraunternehmungen (Sansibar, Safari etc.).

Sprache:

Wenn es geht, sollte man möglichst vor dem Auslandsaufenthalt einen Sprachkurs für Kiswahili machen (möglich an der Kölner VHS). Ich habe den Basiskurs in Deutschland gemacht und es hat mir sehr geholfen, die sprachliche Struktur zu verstehen und mich im Alltag etwas besser durchzuschlagen (z.B. Preise verhandeln, nach dem Weg fragen) und steigert dadurch wesentlich den Spaßfaktor. Nur die gebildete Bevölkerungsschicht kann englisch sprechen, die durchschnittliche Bevölkerung spricht nur Bruchteile.

2. VOR ORT:

Öffentliche Verkehrsmittel:

- Dalla Dalla= öffentlicher Bus:

Es gibt ein Busnetz, jedoch anders, als man es sich vorstellt. Bushaltestellen sind nicht markiert (größere Menschenansammlungen am Straßenrand können ein Hinweis auf eine Haltestelle sein). Wenn man die Haltestellen noch nicht kennt, kann man im Bus nachfragen, wo man aussteigen muss. Das Dalla Dalla hat begehrte Sitzplätze, der restliche Platz wird vollgestopft mit Fahrgästen, daher kann es sehr eng und heiß werden. Die Busse sind alt und klapprig, haben aber ihren eigenen Charme und manchmal auch Musik. Die Buslinien sind markiert durch verschiedene Farben, auf der Busvorderseite stehen Anfangs- und Endhaltestelle, zwischen denen der Bus hin und herfährt. Die einzelnen Haltestellen sind festgelegt, die Strecken zwischen den Haltestellen je nach Verkehrslage jedoch variabel, also nicht wundern, wenn der Bus auf einmal anders fährt als sonst. Der Preis für eine Fahrt ist festgelegt! 400 Tansanische Schilling (= 20 Cent) für eine Fahrt, egal wie lang oder kurz man mitfährt! Also nicht veräppeln lassen und Rückgeld („chenji“) verlangen, wenn es nicht von selber zurückgezahlt wird. Im Dunkeln eher kein Dalla Dalla fahren, mir wurde von Überfällen berichtet.

- Bajaji (~Tuktuk in Asien)= Dreirädriges motorisiertes Transportmittel mit Sitzbank: Total praktisch, fahren überall.

- Teksi= Taxi:

Man sollte NUR mit Taxifahrern fahren, die man kennt! Fragt Leute, die ihr kennt nach Telefonnummern von Taxifahrern, denen sie vertrauen. Man sollte AUF KEINEN FALL mitfahren, wenn schon ein fremder Fahrgast mit im Taxi

sitzt!!! Mir wurde von Überfällen in Taxis berichtet, bei denen Touristen ins Slum gebracht und dort ausgeraubt wurden. Daher wirklich vorsichtig sein AUCH BEI REGISTRIERTEN Taxis (zu erkennen am grünen oder gelben Streifen auf weißem Taxi)! Mit unregistriertem Taxi gar nicht fahren.

- Pikipiki= Motorrad:

Sind schnell und praktisch bei dichtem Verkehr. Da man jedoch keine Schutzkleidung oder Helm bekommt, muss man sich selber überlegen, ob man damit fahren möchte.

Bajaji, Taxi, Motorrad: Fahrtkosten auf Verhandlungsbasis je nach Distanz. Kosten: Motorrad<Bajaji<Taxi. PS: Es gibt keine Verkehrsregeln...

Klinikalltag:

Der Alltag auf Station läuft so ab, dass sich morgens das Ärzteteam im Konferenzraum/Arztzimmer sammelt, manchmal gibt es noch eine Übergabe vom Nachtdienst (den machen die Interns= tansanische Medizinstudenten im 6. Studienjahr). Dann geht es zur Visite, bei der jedes Kind ausgiebig untersucht und ein Behandlungsplan aufgestellt wird. Parallel dazu finden in einem separaten Raum Untersuchungen, wie Knochenmarkspunktionen und Behandlungen, wie intrathekale (in den Rückenmarkskanal) Chemotherapien statt. Bei der Visite kann man helfen die Kinder zu untersuchen und die Ergebnisse zu dokumentieren. Eine einfache Anamnese auf Swahili kann man auch schnell lernen (die Patienten sprechen kein Englisch). Nach der Visite kann man bei den Blutentnahmen helfen und Zugänge legen.

Montags und freitags morgens gibt es für alle Studenten und Ärzte zusätzlich eine Fallvorstellung und dienstags morgens Journal Club (je um 8h). Auf der Kinderonkologie gibt es außerdem mittwochs mittags um 13h eine Tumorkonferenz mit den Kinderchirurgen.

Die Ärzte im Krankenhaus können zwar englisch, sprechen jedoch mit den Patienten und auch meist untereinander (!) Swahili. Daher bekommt man oft nur einen Bruchteil dessen mit, was besprochen wird, wenn man nicht ständig auf Englisch nachfragt. Die Patientenakten werden aber auf Englisch geführt, sodass es einem möglich ist, dort nachzulesen oder selbst zu dokumentieren.

Mitnehmen: Für den Stationsalltag braucht man ein Stethoskop und eine Augenlampe. Ich würde außerdem unbedingt Handdesinfektionsmittel mitnehmen (ist nur sehr begrenzt auf Station vorhanden) und eventuell noch ein Maßband für den MUAC (Middle upper arm circumference). Einen alten Kittel mitnehmen. Reflexhammer brauchte ich nie.

Gesundheitssystem:

Weniger als 15% der tansanischen Bevölkerung sind krankenversichert. Dementsprechend katastrophal (auch wirtschaftlich für den einzelnen Patienten bzw. dessen Familie) kann es sein, wenn man krank wird und die gesamten Behandlungskosten selber tragen muss. Für Kinder und ältere Menschen werden die Kosten zum Teil übernommen. Auf unserer Station haben wir das Glück, dass die gesamten Behandlungskosten durch Spenden finanziert werden. Die technischen, diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten in Tansania sind natürlich deutlich begrenzter, als in Deutschland! Die hygienischen Standards sind sehr schlecht.

Land, Leute, Freizeitaktivitäten:

Tansania ist ein fantastisches und wunderschönes Land! Natürlich ist es auch sehr arm und ziemlich chaotisch in jeglicher Hinsicht. Ich habe tolle tansanische Menschen kennen gelernt, mit denen ich auch immer noch in engem persönlichen Kontakt stehe. Es ist schön sich auszutauschen, sich zu vergleichen, zu diskutieren und dabei echte Freunde zu finden.

Generell muss man sagen, dass man als Weißer natürlich immer auffällt, angesprochen wird, begrüßt wird, beobachtet wird und mit besonderer Aufmerksamkeit behandelt wird. Auch beim Einkaufen. Man sollte Einheimische, die man kennt zum Beispiel nach den „echten“ Preisen für Essen etc. fragen, da es vor allem am Anfang schwierig ist, diese selber einzuschätzen.

An größeren Ausflügen war ich einmal auf Sansibar und habe eine Safari gemacht. Beides kann ich nur empfehlen. Sansibar, vor allem das verwinkelte Stonetown und die traumhaften Strände sind einen Besuch wert. Mit das tollste, was ich jedoch erlebt habe, war die Safari in die Serengeti, den Ngorongorokrater und den Lake Manyara National Park. Es gibt viele Mehrtagestouren von vielen verschiedenen Anbietern. Ich habe meine Tour mit Freunden zusammen schon von Deutschland aus reserviert, auf einer Website, auf der viele Touren verglichen werden:

Safaribookings.com. Vorher gut über den Anbieter informieren (z.B. mit Tripadvisor). Unser Trip war super organisiert und die Natur und Tiere, die wir gesehen haben, waren absolut unvergleichlich und unvergesslich. Startpunkt ist meistens Arusha, dorthin kann man mit Fastjet fliegen oder mit dem Bus hinfahren.

Lokale Aktivitäten: Sehr schöne Strände auf Kigamboni (Halbinsel auf die man mit einer Fähre kommt, kostet 200 TSh= 10 Cent) z.B. Kipepeo Strand (Eintritt dort am Wochenende 5.000 TSh= 2,50 €), Holzschnitzermarkt, Kino (Cinemaxx Oysterbay Mall oder Mkuki Mall), Kariakoo Markt, Aussicht vom Hyatt Hotel am Hafen (8.Stock), immer donnerstags abends Kinofilme auf Deutsch im Goethe Institut (umsonst).

Geld:

Alles läuft mit Bargeld. Man kann mit Kreditkarten Geld am Bankautomaten abholen, jedoch direkt mit Kreditkarte zahlen kann man nirgendwo. Geld holt man am Automaten in Tansanischen Schilling (falls der Automat nicht gerade leer ist). Der größte Schein ist 10.000 Tansanische Schilling (ca. 5 Euro), das heißt wenn man mal was mehr abhebt, hat man direkt ein dickes Portemonnaie. Wechselstuben gibt es überall im Zentrum. Auf Sansibar zahlt man Hotel, Fähre und Unternehmungen üblicherweise in US \$, es ist jedoch auch in Tansanischen Schilling möglich (es wird dann zum jeweiligen Wechselkurs umgerechnet). Safari wird auch meistens in US \$ gezahlt, würde ich aber (zumindest zum Teil) per paypal oder ähnlichem überweisen, damit man nicht so viel Bargeld mitnehmen muss. Wenn man ein Deutsche Bank Konto hat, kann man (auch mit Girokarte) umsonst bei der Barclays abheben.

Sicherheit:

Noch ein paar Bemerkungen zur Sicherheit. Man schwebt zwar nicht in ständiger Gefahr, sollte sich jedoch an einige Regeln halten: Nicht alleine im Dunkeln raus, je nach Viertel gar nicht mehr raus. Nur mit Taxifahrern fahren, die man kennt und jemandem das Kennzeichen schicken! Nicht zu viel Geld oder Wertgegenstände dabei haben und diese möglichst wenig sichtbar! Reisepass zu Hause lassen. Auf Reisen Geld und Geldkarten etc. auf verschiedene Gepäckstücke verteilen. Notfallnummern aufschreiben und mitnehmen, 1-2 wichtige Nummern zu Kontaktpersonen/Freunden in Tansania auswendig lernen. Keine „Willkommensgetränke“ oder ähnliches auf der Straße annehmen (im Krankenhaus auf der Intensivstation lag ein Weißer, der ein Getränk mit Betäubungsmittel zu sich

genommen hatte und dann ausgeraubt wurde). Manchmal werden aus dem offenen Fenster des Taxis Taschen vom Schoß gerissen, also Fenster mindestens halb schließen und Taschen außer Reichweite legen. Man muss nicht ständig Angst haben, ich habe jedoch von mehreren Überfällen gehört, während ich dort war. Falls man überfallen wird: Alles sofort rausrücken!

Handy/SIM-Karten:

Man kann sich ganz einfach direkt am Flughafen eine tansanische SIM-Karte fürs Handy kaufen (für 2 US \$). „Airtel“ ist gut für günstiges Internet und „tigo“ günstig für Anrufe und SMS innerhalb von Tansania. Ich hatte mein Smartphone mit airtel SIM-Karte für zu Hause und für unterwegs ein uraltes Handy mit tigo SIM-Karte. Wenn man die SIM-Karten kauft, muss man seinen Pass zeigen und es wird ein Foto von einem gemacht, da die SIM-Karten immer registriert werden auf eine Person (um Kriminellen schneller auf die Spur zu kommen). Dann muss man „Pesa“=„Credit“= Guthaben kaufen, auf das Handy laden und dann kann man im Handymenü auswählen, was man für das Guthaben für ein Paket kaufen möchte (z.B. wie viele GB für wie lange etc.). Man sollte daher entsprechend beim Einkauf der SIM-Karten das Menü direkt auf Englisch umstellen lassen, weil man sonst die Internet- oder Telefonpakete auf Swahili bestellen muss;). Guthaben kann man an jeder Straßenecke kaufen.

Internet:

Es gibt keine W-LAN- Leitungen in tansanischen Häusern. Das heißt man muss für das Smartphone Internet über mobile Daten benutzen über eine tansanische SIM-Karte (hat bei mir sehr gut funktioniert!). Entsprechend muss man dann für Internet auf dem Tablet oder Laptop einen Handy Internethotspot benutzen. Es gibt Internetcafés, das Internet dort ist sehr langsam.

Kleidung:

- Im Krankenhaus: Die Ärzte tragen schicke Kleidung, d.h. für Männer lange Hose und Hemd oder Poloshirt mit geschlossenen Schuhen, für Frauen lange Hose, Rock oder Kleid (übers Knie) und Bluse oder T-Shirt über die Schultern mit Ballerinas oder geschlossenen Schuhen (keine Flip-Flops). Zum Teil tragen die Ärzte Kittel, zum Teil nicht. Ich würde einen alten Kittel mitnehmen. Weißes T-Shirt oder weiße Hose ist nicht nötig.

- Auf der Straße: Lange Hose/Rock mindestens bis übers Knie (wenn kürzer, fühlt man sich selber unwohl) und T-Shirt ohne tiefen Ausschnitt.
Ich würde lockere Kleidung aus LEICHTEN UND DÜNNEN Stoffen einpacken, alles andere ist einfach zu warm! In Daressalaam ist eigentlich fast das ganze Jahr über 30°C (außer vielleicht im Mai), Ende Dezember/Anfang Januar, als ich da war sogar 35°C....Deswegen hat eigentlich jedes Schlaf/Zimmer einen Ventilator oder Klimaanlage, sonst fällt das Schlafen schwer.

Praktische Hinweise: Sonnencreme mit LSF 50 einpacken, in Tansania kein Leitungswasser trinken, Kosmetik inkl. Shampoo und Duschgel ist teuer im Supermarkt also lieber noch was mitnehmen, Mückenzeug mit DEET besorgen (kann man sonst auch gut in Tansania kaufen).