Innere-PJ Tertial in Dar es Salaam, Tansania - *August-Oktober 2022*

Zusammen mit einer Kommilitonin verbrachte ich eine Hälfte meines Innere-Tertials in Tansania. Dafür sind beim LPA nur ein paar Krankenhäuser bereits anerkannt und somit fiel unsere Wahl schnell auf Dar es Salaam. Ich absolvierte bereits einen Teil meines Krankenpflegepraktikums in Arusha, Tansania, vor 5 Jahren und habe mich gefreut, eine neue Stadt im Süden kennenzulernen.

Muhimbili University for Health and Allied Science

Die Bewerbung bei der *Muhimbili University for Health and Allied Science* für ein *Medical Elective* war unkompliziert und kann einfach auf der Internetseite recherchiert werden. Eine Bewerbung 6 Monate vor Startbeginn ist empfohlen, aber ich denke, man kann es auch spontaner probieren. Wir erhielten sofort Bescheid, dass unsere Bewerbung eingegangen ist und innerhalb 4 Wochen folgte der Application Acceptance Letter. *Ms. Gladness* kümmerte sich um die internationalen Studenten und war auch vor Ort unsere Ansprechpartnerin für alle organisatorischen Fragen. Sie ist jederzeit per E-mail und vor Ort auch per Handy zu erreichen.
Da wir ein PJ-Tertial dort verbrachten, mussten wir bekannterweise für die Zeit auch immatrikuliert sein und das kostet zum einen mehr Geld und zum anderen muss man daher den offiziellen Weg über die Uni wählen. Insgesamt kostet ein zweimonatiger Aufenthalt 845 USD. (Falls man nur eine Famulatur absolvieren will, kann man sich an das Krankenhaus direkt wenden und zahlt 200 USD pro Monat). Ebenfalls läuft alles streng bürokratisch ab, aber mehr dazu im nächsten Abschnitt.

Die Arbeit auf Station

Das Muhimbili National Hospital ist eines der größten in Tansania und ist in verschiedene Kliniken aufgeteilt. Am Anfang ist es etwas verwirrend, sich zurechtzufinden. Mein Tipp: den überdachten Wegen folgen! (Wir sind nämlich querbeet gelaufen, weil wir dachten so seien wir schneller, aber so haben wir nie ein Schild gefunden ;D)
Am ersten Tag haben wir uns morgens mit Gladys getroffen, die uns ein Formular gegeben hat, das bestätigt, dass wir Medizinstudentinnen sind. Mit diesem Formular muss man sich dann beim *Head of Department for Internal Medicine* (also Chefarzt) vorstellen. Vorher ist eine Rotation nicht möglich. Das ganze ist eigentlich reine Formalie, aber führte in unserem Fall dazu, dass wir nicht montags, sondern erst am Donnerstag wirklich auf Station starteten. (Mitunter, weil wir 6 Stunden im Büro des Head of Departments warteten, bis das Meeting vorbei war!) Also, nicht Ärgern - Dinge laufen anderswo halt etwas anders! ;)
Auf welche Stationen wir rotierten, konnten wir uns selber aussuchen. Wichtig ist nur, dass man sich immer die Handynummer vom Stationsarzt geben lässt, ihn/sie vorher benachrichtigt, dass man kommen mag und somit auch gleich erfährt, wo man sich am Morgen trifft. Sonst wartet man ggf. wieder viel zu lange am falschen Ort! Alle sind sehr nett und heißen einen herzlich willkommen. Manche sprechen gerne englisch und versuchen viel während der Visite zu übersetzen, andere etwas weniger. Aber alle beantworten gerne Fragen, wenn man sich selbst involvieren mag.
Wir sind meistens morgens zu der Visite erschienen; haben dann zusammen alle Patienten gesehen, ggf. erfolgt viel bedside teaching, insb. wenn local students dabei sind; danach kann man bei den besprochenen Diagnostiken helfen (meistens Blutabnahmen, auch Aszitespunktion, Lumbalpunktion ect). Alle radiologischen Anforderungen inkl. Sono werden aber von Radiologen durchgeführt, das kriegt man also nicht mit. Das Krankenhaus verfügt

über ein Computersystem, allerdings ist es schwer absturzgefährdet und da es nur einen Computer pro Station gibt, muss man immer warten, bis er frei ist…
Nachmittags bietet es sich an, in der *OPD* (Out Patient Department, also ambulante Patienten) vorbeizuschauen, oder auch zu Gastro-/ Koloskopien zu gehen. Aber keiner ist einem böse, wenn man nach dem Mittagessen schon nach Hause geht, da das für die ansässigen Studenten auch üblich ist :).
Die Innere Medizin bietet auf jeden Fall viele spannende Krankheitsbilder, die wir in dieser Ausprägung bei uns nicht sehen, und je nachdem wie sehr man sich engagiert, kann man auch viel mehr selbst vor Ort durchführen. Aber die Dokumentations- und Ablaufstrukturen sind recht eigen und da fiel es mir schwer mich einzufinden. Ebenfalls sprechen die meisten Patienten nur Swahili, sodass eine eigene Anamneseerhebung fast unmöglich ist. (Übrigens wird man daher konstant gefragt, ob man Swahili lernt - ich kann es auf jeden Fall empfehlen, aber am Ende kann man zwar Einkaufen gehen, aber für die Anamnese reicht' s dann doch nicht..)

Dar es Salaam
Größte Stadt Tansanias - aber in der man sich sehr gut zurechtfinden kann. Die Stadtteile sind mitunter grundverschieden. Von chaotischen Vororten zum super reichen Domizil in Masaki. Das Krankenhaus und die Uni befinden sich in Upanga, daher lohnt es sich hier auch zu wohnen. Dann kann man einfach in den Kasacks zu Fuß zum Krankenhaus laufen - sehr entspannt bei den Temperaturen. Die ersten zwei Wochen haben wir allerdings in Bandari gewohnt, am Hafen, das war auch in Ordnung, aber wir brauchten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln 45 min. Viele andere internationals wohnen in *Masaki,* das ist glaube ich das Westlichste, was man in ganz Tansania erleben kann (demnach auch die Preise), aber es ist mit einem Bus gut zu erreichen und hat viele Bars, Restaurants und das Meer. Uns hat Upanga insgesamt sehr gut gefallen: wir fühlten uns sicher, es gibt einige Restaurants in der direkten Umgebung, ansonsten ist es recht ruhig und sauber. Sehr zu empfehlen war unsere Unterkunft im *Mindu Place* (*Esther Schulz* vermietet hier 3 Bett-Appartements auf Airbnb). Hinweis: Die angebliche Studenten-Unterkunft, die von der Uni angeboten wird, soll wohl in Ordnung sein, ist aber auch echt teuer! Schaut auf jedenfall auch woanders nach. Nur leider ist Dar es Salaam im Allgemeinen nicht billig!

Facts zu Tansania
Es ist ein super freundliches, vielseitiges und wunderschönes Land, das viele Erfahrungen bereithält.

- Tansanier freuen sich sehr über "Weiße" und rufen immer mit "*mzungu*" (Swahili für Weiße) nach einem. Aber das ist keineswegs böse gemeint, sie wollen einen einfach gerne in ihrem Land willkommen heißen, ein bisschen quatschen oder Hilfe anbieten - hier einfach immer freundlich bleiben.
- Swahili wird im ganzen Land gesprochen und es lohnt sich wenigstens die Basics zu lernen, damit man besser verhandeln kann und den richtigen Weg findet. Alle, die eine höhere Schule besucht haben, sprechen dann auch Englisch (meistens nicht die Pat.)
- Herumreisen mit dem Local Bus funktioniert im ganzen Land gut, ist günstig aber nicht so einfach zu organisieren und man muss etwas mehr Zeit mitbringen. So oder so empfehle ich auf jeden Fall eine Reise nach Arusha, Moshi, Usambara Mountains (Lushoto) und Zanzibar.

- ATMs gibts in allen Städten und wir bezahlten nur mit der lokalen Währung (TSH), aber für die Bezahlung von Safaris sollte man USD mitbringen, da die meist keine TSH wollen.
- Das Essen ist recht einfach gehalten, das Angebot an versch. Zutaten ist nicht mit unserem zu vergleichen, aber es ist immer frisch und schmeckt super. Industrieprodukte finden sich nur in westlichen Supermärkten - von daher viel gesünder!
- Mit dem Studentenausweis bekommt man häufig den "*Resident Price*" bei Eintritten oder auch bei der Zanzibar Fähre - hier selbstbewusst nachfragen ;)
- In den Städten fahren *Daladalas* - local bus, die keinen Zeitplan haben, aber immer wieder auftauchen, dann in Dar der *mwendokazi* -auch blue speed bus genannt, weil er eine extra Fahrbahn hat und damit schneller ist und *bajajis* - Tuktuks, die man über die Bolt App einfach bestellen kann. Klappt alles wunderbar, wenn man sich einmal zurechtgefunden hat.

Also Fazit: Es hat mir super viel Spaß gemacht und ich habe medizinische wie auch kulturelle Erfahrungen gemacht, die ich nicht vergessen werde! :)
Bei konkreten Fragen oder Planungen könnt ihr euch auch gerne noch an mich wenden:
sophia.wielpuetz@gmx.de

P.S.
Meine ehemalige Gastfamilie aus Arusha führt weiterhin ihr Homestay und freut sich insbesondere nach Corona auf neue Gäste! Die beiden sind total lieb, die Zimmer sind sauber, gemütlich und geräumig und man kann auf Wunsch auch Essen bekommen, das total lecker und vielfältig ist! Das Krankenhaus in Arusha heißt Mount Meru National Hospital (es gibt aber auch noch ein privates) und das Gasthaus "Dream House" bei Airbnb
https://www.airbnb.de/rooms/14780085?check_in=2022-11-26&check_out=2022-11-27&guests=1&adults=1&s=67&unique_share_id=f106125f-9d39-4953-bca6-9a593cf86883