# Erfahrungsbericht zum PJ Tertial Innere Medizin im Cho Ray Hospital, Ho Chi Minh City in Vietnam vom 09.09.2019 - 27.12.2019

#### 1) Vorbereitung auf den Auslandsaufenthalt

Vietnam ist das Land, in dem meine Eltern geboren sind. Da ich selbst noch nie die Gelegenheit hatte, das Land meiner Wurzeln kennenzulernen, entschied ich mich dafür, dort mein gesamtes PJ Tertial in der Inneren Medizin zu absolvieren, um genügend Zeit zu haben, das dortige Gesundheitssystem, das Land und die Menschen kennenzulernen.

Die Bewerbung lief individuell komplett über E-Mail, da das Cho Ray Hospital und die dazugehörige Universität "University of Medicine and Phamary at Ho Chi Minh City", auf Vietnamesisch "Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh", keine Partneruniversität der Universität zu Köln ist.

Auf der Website <a href="http://choray.vn/TTChiDaoTuyen/Default.aspx?tabid=135&ID=4085">http://choray.vn/TTChiDaoTuyen/Default.aspx?tabid=135&ID=4085</a> steht alles, was man rund um die Bewerbung und den Aufenthalt für das PJ Tertial zu Cho Ray wissen muss. Ich habe mich ca. 1 Jahr vorher beworben, doch laut der Website kann man sich auch bis spätestens drei Monate vor dem geplanten Aufenthalt bewerben. Ich bin mir allerdings sicher, dass auch kurzfristige Anfragen klappen würden, da die Bürokratie in Vietnam auf einem Minimum gehalten wird. Die Korrespondenz lief komplett über diese E-Mail Adresse: <a href="mailto:training.crtd@gmail.com">training.crtd@gmail.com</a>. Auf die E-Mails haben verschiedene Personen geantwortet, auch wenn als Hauptansprechpartner Dr. Tran Van Vu angegeben ist.

# Benötigte Bewerbungsunterlagen waren:

- Ausgefüllte Bewerbungsform, ganz unten auf der oben genannten Website zu finden.
  Falls ihr, so wie ich, aus irgendeinem Grund nicht darauf zugreifen könnt, dann fragt einfach per Mail nach und es wird euch zugeschickt.
- 2. Letter of Recommendation einfach bei der ZibMed nachfragen.
- 3. Lebenslauf/Curriculum Vitae
- 4. Scan eures Reisepasses
- 5. Scan eures Passfotos

Die Unterlagen habe ich alle per E-Mail verschickt und nach einigen Wochen kam per E-Mail eine Bestätigung in Form eines eingescannten "Acceptance Letter" sowie eine "guideline for medical students" für den Aufenthalt in Vietnam zurück, in der mehr Informationen bezüglich

Zahlung, Feiertagen und Beginn sowie Ablauf des electives standen. Bei Ankunft sollte man alle Bewerbungsunterlagen im Original vorzeigen. Zusätzlich sollte man die Bescheinigung für das PJ Tertial, am besten ausgefüllt, mitbringen. Während die 1. Seite der PJ Bescheinigung vom Cho Ray Hospital ausgefüllt wird, muss man für die 2. Seite selbst zur Universität laufen und bekommt dann gegen eine Gebühr von 500.000 dong (ca. 20 €) den Universitätsstempel.

Das PJ in der Inneren Medizin oder Chirurgie im Cho Ray Hospital wird vom Landesprüfungsamt in NRW anerkannt. Denkt daran, auf die PJ Bescheinigung tatsächlich nur Innere Medizin oder Chirurgie zu schreiben, damit das LPA dies anerkennt.

Das Krankenhaus selbst braucht zu Beginn keine weiteren Unterlagen außer die oben genannten. Um jegliche Versicherungen oder Impfungen muss man sich selbst kümmern.

Ich empfehle folgende Versicherungen:

- 1. Auslandskrankenversicherung (kostenlos z.B. über MediLearn, bei Eröffnung eines ApoB Kontos, etc.)
- 2. Unfallversicherung im Ausland (z.b. online über die Deutsche Ärzteversicherung, für 2 Tertiale waren es 55,80 €)
- 3. Private Haftpflichtversicherung (z.B. über die Deutsche Ärztefinanz/MediLearn)
- 4. Optional: Berufsunfähigkeitsversicherung.

Vor meinem Aufenthalt habe ich mich zu Impfungen für Vietnam beim Betriebsarzt der Universität zu Köln beraten lassen. Zu den Standardimpfungen, die jeder Mensch haben sollte, habe ich mich zusätzlich gegen Japanische Enzephalitis, Tollwut und Typhus impfen lassen. Man sollte auch unbedingt nachschauen, ob der Impfschutz für Hepatitis A und Hepatitis B noch aktuell ist, da Hepatitiden dort sehr verbreitet sind. Zusätzlich hatte ich eine Standby Medikation für Malaria gekauft, die im Nachhinein gesehen doch eher unnötig war.

Sprachlich habe ich mich auf meinen Auslandsaufenthalt nicht vorbereitet. Erstens hieß es, die Hauptunterrichtssprache sei Englisch, und zweitens haben meine Eltern und der vietnamesischbuddhistische Verein, in dem ich tätig war, mir Vietnamesisch sprechen, lesen und schreiben beigebracht.

# 2) Der Auslandsaufenthalt

Für meinen Aufenthalt habe ich ein Visum für ehemalige Vietnamesen über diese Website beantragt: <a href="www.visumvietnam.de">www.visumvietnam.de</a>. Am besten sollte man sich mindestens 6 Wochen vorher um

ein Visum kümmern, damit genug Zeit zur Bearbeitung bleibt. Mein Visum hat mich mit Expressbearbeitung (fertig innerhalb einer Woche) 70€ gekostet. Falls man keine vietnamesischen Eltern oder Großeltern hat, die eine Einbürgerungsurkunde oder ihre Geburtsurkunde noch besitzen, dann empfiehlt es sich, ein Touristenvisum für 3 Monate zu beantragen. Die Option "Visa on Arrival" ist dabei die günstigste Variante und erfordert auch kein Einsenden des Reisepasses, falls man es eilig hat. Man muss die Bestätigung nur ausdrucken, mit ins Flugzeug nehmen und am Flughafen vor der Sicherheitskontrolle gegen eine Gebühr, die auch mit Euro gezahlt werden kann, gegen ein Visum eintauschen. Je nachdem, ob noch geplant wird, umliegende Länder wie Kambodscha oder Laos zu besuchen, sollte man ein Touristenvisum mit "multiple Entries" beantragen. In Vietnam lässt sich dieses Visum an Reisebüros um einen Monat verlängern. Insgesamt kann ich die o. g. Website nur empfehlen, die Beratung ist schnell, hilfreich und funktioniert auch per WhatsApp, und die Preise sind transparent und übersichtlich.

Den Flug habe ich etwa 5 Wochen vorher gebucht und er hat mich insgesamt 667 € gekostet. Es gibt von Frankfurt (Main) Flughafen Direktflüge mit VietnamAirlines nach Hanoi und Saigon, die etwa 10-12 Stunden dauern und ein Aufgabegepäck von bis zu 30 kg sowie ein Handgepäck von bis zu 8 kg erlauben. Der Tan Son Nhat Flughafen in Ho Chi Minh City liegt momentan noch relativ zentral in der Stadt, soll aber in Zukunft nach außerhalb verlagert werden. Vom Flughafen bis zur Unterkunft gibt es lokale Busse oder man kann sich ein Taxi nehmen, zu Transportmöglichkeiten berichte ich später ausführlicher.

Um eine Unterkunft musste ich mich nicht kümmern, da ich bei Bekannten untergekommen bin. Es gibt über AirBnB oder Facebook allerdings auch Angebote, wobei die Angebote auf Facebook meist auf Vietnamesisch sind. Andere internationale Studenten, die ich getroffen habe, haben sich zu Anfang ein Hotel/Hostel gemietet und sind anschließend vor Ort auf Wohnungssuche gegangen. Die beliebtesten Wohndistrikte für ausländische Studenten sind Distrikt 1 und 3. Laut anderen Studenten kostet ein Zimmer im Schnitt etwa 300-500 €.

Die Spanne der Lebenshaltungskosten in Ho Chi Minh City ist riesig. Wenn man möchte, kann man für 25.000 – 35.000 Dong pro Mahlzeit essen gehen (entspricht ca. 1 €) oder aber auch in Restaurants gehen, die 250.000 Dong pro Mahlzeit kosten (entspricht ca. 10 €). Es gibt an jeder Ecke Trinken und Essen zu kaufen, und da Ho Chi Minh City die modernste Stadt in Vietnam ist, gibt es auch eine Menge internationaler Restaurants, wenn einem das vietnamesische Essen zu langweilig wird. Wenn man zu Hause kocht, dann ist das Essen sogar noch billiger,

vorausgesetzt, man kauft asiatisches Essen. Importierte Ware ist teurer. Insgesamt kann man mit 150 € im Monat sehr gut leben und auskommen.

Die Transportmöglichkeiten in Ho Chi Minh City sind sehr gut. Busse sind momentan die einzigen öffentliche Verkehrsmittel, doch 2021 ist geplant, eine Untergrund-Metro zu eröffnen, die der Metro aus Japan nachempfunden ist. Die Busse verkehren regelmäßig meistens von 5 Uhr morgens bis 18-20 Uhr. Eine Fahrt, egal wo man ein- und aussteigt, kostet 6000 Dong (ca. 25 Cent), mit dem Studententicket die Hälfte, auch wenn das Ticket häufig nicht anerkannt wird. Ladet euch am besten die busmap.vn App herunter, denn mit dieser App könnt ihr euren Standort und euer Ziel eingeben und die App wird euch die besten Verbindungen plus Fußweg zu der Bushaltestelle anzeigen. Andere Apps, die ihr euch runterladen solltet, sind Grab, Über und GoViet. Sie funktionieren alle nach dem Über Prinzip. Während die Grab App neben Motorrädern auch noch Fahrten in Autos anbietet, bietet die GoViet App nur Fahrten mit Motorrädern an. Lasst euch vom Verkehr in Vietnam nicht abschrecken und macht keine plötzlichen Bewegungen, dann seid ihr sicher.

## 3) Klinischer Alltag

An meinem ersten Tag des PJs habe ich mich gemäß der "guideline for medical students" um 7.30 Uhr im Training Department im Cho Ray Hospital im Gebäude D, 11. Stock, gemeldet. Dort musste ich erst einmal alle Dokumente im Original vorzeigen und anschließend meine gewünschten Rotationen und die geplanten Zeiträume eintragen. Sind die gewünschten Fächer erst einmal gewählt, so darf man diese zwar wechseln, aber nicht den Zeitraum, den man ausgewählt hat. D.h. wenn man z.B. 2 Wochen Gastroenterologie, 2 Wochen Nephrologie und 4 Wochen Kardiologie gewählt hat, so darf man die 2 Wochen Nephrologie gegen ein anderes beliebiges Fach austauschen, aber nicht 3 Wochen Gastroenterologie und 5 Wochen Kardiologie machen. Falls man sich also unsicher ist, was man tun möchte, so empfiehlt es sich, die Rotation in 2- oder 3-wöchigen Abständen zu planen. Man kann sich auch entscheiden, ob man die Studiengebühren nun insgesamt bezahlt oder vor jeder Rotation. Bezahlt wird in bar oder mit Karte und die Kosten belaufen sich auf 2.000.000 Dong pro Woche, was in etwa 75€ entspricht.

Obwohl in der Guideline steht, dass man erst am 2. Tag richtig beginnt, sollte ich bereits am 1. Tag um 13.30 Uhr wiederkommen, damit Herr Huy, Leiter des Training Departments und allgemeiner Ansprechpartner bei Fragen rund um Organisatorisches, mich auf Station meinem Supervisor vorstellen konnte. Ich bekam einen Studentenausweis, den man im Krankenhaus auch immer tragen sollte, um jegliche Aufzüge nutzen zu dürfen, einen Kittel und zusätzlich

einen Evaluationsbogen. Am Ende jeder Rotation muss dieser ausgefüllt und vom Supervisor unterschrieben abgegeben werden. Diesen Bogen kann man auch an dem Montag der nächsten Woche abgeben, wenn man der neuen Rotation vorgestellt wird. Manchmal wurde ich angerufen, wann genau ich an dem Montag der neuen Rotation kommen sollte, um vorgestellt zu werden, manchmal nicht. Aber eine gute Faustregel war, an dem neuen Montag etwa gegen 8-8.30 oder 13.30 Uhr im Büro des Training Departments aufzutauchen.

#### Gastroenterologie

Die ersten 4 Wochen meines PJs habe ich in der Gastroenterologie verbracht. Der Tag startet um 7.30 Uhr. Jeder Arzt hat ca. 6-10 in einem Zimmer, für das er zuständig ist. Da meine Supervisorin häufig nicht da war, bin ich manchmal mit anderen Ärzten mitgegangen (anfangs hat meine Supervisorin das für mich geregelt, danach bin ich selbstständig mitgegangen, wenn sie nicht da war). Die jüngeren Ärzte können besser Englisch sprechen als die Älteren. Es gibt, wie auch in allen anderen Stationen, ein Zimmer für schwerkranke Patienten, die eine Sauerstoffmaske oder Intubation benötigen. Außerdem gibt es einen Ultraschallraum direkt auf Station. In die Ambulanz durfte ich leider nicht, was aber daran lag, dass meine Supervisorin das nicht wollte. Dafür durfte ich bei Endoskopien zuschauen, die sich aber in einem anderen Gebäude befand.

Die häufigste Krankheit, die einem hier begegnet ist, war die Leberzirrhose aufgrund von Alkoholabusus und/oder Hepatitiden.

## Tropenmedizin

Meine nächsten 4 Wochen habe ich in der Abteilung "Tropical Medicine and Infectious diseases" absolviert. Auch hier begann mein Tag zwischen 7.30 Uhr und 7.45 Uhr. Ich hatte keinen festen Supervisor und bin je nach Lust und Laune einfach einem Arzt gefolgt. Die Ärzte hier sind ausländische Studenten eher gewöhnt und viele können gutes Englisch. Ich hatte das Glück, dass ich zufällig mit Ärzten aus anderen Krankenhäusern, die sich im Cho Ray Krankenhaus weiterbilden ließen, zum selben Zeitpunkt rotiert bin, sodass ich fast jeden Tag an spannenden Fortbildung teilnehmen konnte. Hier habe ich viel über Schlangenbisse und Vergiftungen gelernt. Leider sind diese Fortbildungen aber nur auf Vietnamesisch.

Die häufigsten Krankheiten auf Station waren Dengue-Fieber, bakterielle sowie fungale Meningitiden, Stevens-Johnson-Syndrome und Schlangenbisswunden. Zusätzlich gab es einen Fall von Japanischer Enzephalitis, von Mumps-Orchitis und zwei Malariafälle.

#### Kardiologie

Auf der Kardiologie habe ich nur 2 Wochen verbracht, worüber ich im Nachhinein auch sehr froh war. Der Tag begann um 7 Uhr, und meinen Supervisor habe ich nach 3 Tagen erst zugeteilt bekommen, da sich keiner zuständig gefühlt hat. Zusätzlich zu den 30 vietnamesischen Studenten aus unterschiedlichen Semestern gab es auch hier wieder eine Gruppe von Ärzten aus anderen Krankenhäusern, die zur Fortbildung nach Cho Ray kamen. Es war sehr voll, eng und überfüllt, auch von Seiten der Patienten. Hier war es Standard, dass 2 Patienten sich ein Bett teilten. Dementsprechend war es schwierig, die Patienten vernünftig zu untersuchen, und manchmal waren die Patienten auch einfach müde, wenn man bereits die 5. Person war, die fragte. Die Station hatte einen Raum, in dem es ein Belastungs-EKG und ein Ultraschallgerät für die Herz-Echokardiografie gab.

Eine in Vietnam nicht allzu seltene Krankheit, der ich hier begegnet bin und die voll ausgeprägt vorlag, war das Conn-Syndrom.

## Notaufnahme

Die letzten 4 Wochen meiner Rotation habe ich in der Notaufnahme verbracht. Wer nicht viel vietnamesisch spricht, englisch sprechende Ärzte und sehr viele interessante Fälle sehen möchte, ist hier gut aufgehoben. Anfangs wird man vom Chefarzt gefragt, ob man nur Tagdienst von 7.30 Uhr bis 16 Uhr machen möchte, oder ob man beim Rotationssystem mitmachen möchte. Das Rotationssystem fängt damit an, dass man am Tag 1 von 7.00-14.30 Uhr, am darauffolgenden Tag 2 von 14.30-21 Uhr und am darauffolgenden Tag 3 von 21-7 Uhr des nächsten Tages Dienst hat, und den Tag, wo man Nachtdienst hatte, dann frei hat. Gleich am nächsten Tag geht es dann wieder von vorne mit Tag 1 los. Ich persönlich empfehle, beim Rotationssystem mitzumachen, weil man fest in einem Team eingebunden ist und Abend-sowie Nachtdienste eine ziemlich interessante Erfahrung sind. Beim Tagdienst ist man jeden Tag bei einem anderen Team mit dabei und hat dementsprechend keinen wirklichen Supervisor. Am Wochenende hat man frei, das Team jedoch nicht, sodass man im Auge behalten sollte, wann man am nächsten Montag wiederkommt.

30-50 % der Menschen, die in die Notaufnahme kamen, waren Verkehrsunfälle.

## Vergleich zu Deutschand:

Das vietnamesische Gesundheitssystem und auch die Zustände im Krankenhaus können einen erst einmal schockieren. Die Patienten liegen auf Feldbetten mit Rädern, und nicht selten müssen sich 2 Patienten ein Bett teilen. Ein "Zimmer" auf Station hat Platz für 20 Betten, und die Abgrenzung zu anderen "Zimmern" sind die Betten, die Rücken an Rücken zueinander

stehen. Die Patiententoiletten sind wirklich sehr dreckig und Kakerlaken und Eidechsen sind häufig zu sehen. Nur im Arzt- und Schwesternzimmer gibt es Klimaanlagen, die Patienten haben, wenn sie denn funktionieren, Ventilatoren zur Abkühlung. Wie auch auf den vietnamesischen Straßen ist es im vietnamesischen Krankenhaus aufgrund der Menschenmenge ziemlich laut. Eine Besonderheit am vietnamesischen Gesundheitssystem ist, dass zwangsläufig zu jeder Zeit immer ein Familienmitglied anwesend sein muss, um sich pflegerisch um den Patienten zu kümmern und um eventuelle Fragen des Personals zu beantworten. Die Aufgaben eines Arztes beschränken sich also wirklich nur auf die Genesung des Patienten. Ärzte und Pfleger müssen sich nicht darum kümmern, wo ein verwahrloster Patient nun hingehen sollte und wer sich um ihn kümmert, da es keine verwahrlosten Patienten gibt bzw. ich in den 4 Monaten keinem einzigen begegnet bin, der nicht irgendein Familienmitglied hatte.

Auch wenn das Krankenhaus voll ausgestattet ist, gibt es immer wieder Engpässe von Medikamenten und teilweise sogar von Kochsalzinfusionen. Ärzte müssen sparsam mit Ressourcen und sogar mit Anforderung von Laborwerten umgehen. Die Überfüllung des Cho Ray Hospitals hat auch damit zu tun, dass viele Krankenhäuser auf dem Land sehr schlecht ausgestattet sind und schwierige Fälle wie Herzinfarkte, Unfälle oder Meningitiden weiterleiten müssen.

Der Arbeitsablauf ist im Krankenhaus generell sehr langsam, da fast komplett mit Papier gearbeitet wird und Anforderungen oder Diagnosen dann sowohl auf Papier als auch auf dem Computer per Hand eingetragen und abgetippt werden müssen.

Nichtsdestotrotz habe ich ein unglaublich lehrreiches und spannendes PJ Tertial in Vietnam absolviert. An die äußeren Umstände gewöhnt man sich sehr schnell, und diese Umstände haben mir mehr als einmal bewusst gemacht, wie privilegiert deutsche Krankenhäuser und deutsche Arbeitsumstände sind und wie es in einem so überlaufenen Krankenhaus trotz knapper Ressourcen funktionieren kann. Die Ärzte und Pfleger nehmen einen sehr freundlich auf und möchten einem auch gerne viel beibringen. Die Krankheitsbilder in Vietnam sind wie aus dem Lehrbuch, da die Patienten meist erst sehr spät ins Krankenhaus kommen und man nicht nach leichten Veränderungen suchen muss, sondern die Maximalform einem direkt ins Auge springt. Auch die Patienten sind sehr freundlich und meistens äußerst bereit dazu, sich untersuchen zu lassen. Ich bin auch anderen vietnamesischen Studenten begegnet, die alle sehr interessiert an Ausländern sind, gerne ihr Englisch ausprobieren möchten und einen insgesamt sehr offen und freundlich zum Kaffee einladen.

Die Lehre im Cho Ray Krankenhaus in Vietnam ist meiner Ansicht nach sehr gut, denn man wird immer durch einen Arzt betreut, der danach noch einmal den Patienten mit einem zusammen untersucht, bespricht und die eigenen Therapievorschläge bestätigt/ablehnt und dabei erklärt, warum. Man darf auch sehr viel praktisch machen, wenn man denn möchte, und die Patienten sind im Normalfall sehr offen und lassen dies auch zu.

### 4) Freizeitaktivitäten

Man ist in Saigon in der größten und modernsten Metropole in Vietnam. Es gibt dort einfach alles: Clubs, Bars, Shisha, Fitness-Studios, Escape Rooms, etc. Die meisten dieser Örtlichkeiten befinden sich im District 1. Meine Lieblingsorte zum Souvenirs kaufen und Shoppen waren die lokalen Märkte wie der Cholon Market nahe dem Krankenhaus in District 5 und der Pham Van Hai Market in District 3.

Von Saigon aus gibt es auch viele Inlandsflüge in die beliebtesten Touristenstädte wie Hanoi, Da Nang, etc. Günstigere Möglichkeiten, in etwas näher gelegene Städte herumzukommen, sind Nachtzüge oder Nachtbusse z.B. nach Hue oder Hoi An. Insgesamt ist Vietnam ein wunderschönes Land, das sich zu bereisen lohnt!

Falls man dennocherst einmal genug vom wilden Verkehr hat, dann gibt es sehr günstige Flüge nach Thailand, Laos, Kambodscha...achtet nur darauf, dass man für diese Länder evtl. ein Visum braucht, wie es z.b. bei Kambodscha der Fall ist.

#### 5) Fazit

Ich kann jedem empfehlen, ein Praktikum in Vietnam zu absolvieren! Die Menschen sind äußerst freundlich, man wird gut aufgenommen und wenn man möchte, dann lernt man wirklich viel. Vom Austausch mit anderen Electives, die aus aller Welt kamen, meist aber aus Australien, Amerika und Deutschland, habe ich erfahren, dass sich v.a. die Chirurgie lohnt, wenn man der Sprache nicht mächtig ist, da man dort sehr viel unter Aufsicht machen darf. Sollte man vietnamesisch sprechen oder vielleicht sogar lesen und schreiben können, so lernt man ebenfalls unglaublich viel im Austausch mit den Locals. Andere ausländische Studenten habe ich kennengelernt, indem ich bei Herrn Huy einfach eine handgeschriebene Notiz mit meiner WhatsApp Nummer hinterlegt habe und dann eine Gruppe gegründet habe.

Also keine Angst vorm Sprung ins kalte Wasser, Vietnam ist ein schönes Land und es wird bestimmt ein unglaublich tolles und unvergessliches Erlebnis!