



8 Wochen PJ Chirurgie-Tertial in Shanghai, China von September 2015 bis November 2015

Ich habe vom 7. September 2015 bis zum 1. November 2015 acht Wochen meines Praktischen Jahres (PJ) im Fachbereich Chirurgie am Yangpu Hospital in Shanghai, China absolviert. Dieser Erfahrungsbericht soll anderen Studenten als Orientierungshilfe dienen, falls diese einen ähnlichen Aufenthalt planen.

1. Vorbereitung:

Bewerbung u. benötigte Unterlagen:

Die Bewerbung für das Chirurgetertial in Shanghai lief über das Zentrum für Internationale Beziehungen der medizinischen Fakultät (ZiBMed Köln), dieses hat meine Unterlagen nach Shanghai weitergesendet. Folgende Unterlagen werden benötigt:

- Das ausgefüllte Dokument "Short-term exchange program (foreign students)", dies beinhaltet weiterhin: englisches CV, Bestätigung einer Kranken- und Unfallversicherung für die Aufenthaltsdauer und die Kopie des Reisepasses
- Motivation-/ und Empfehlungsschreiben (letzteres kann das ZiBMed ausstellen) auf Englisch
- Desweiteren benötigt ihr für das ZiBMed einen Lebenslauf und ein Motivationsschreiben auf Deutsch sowie 2 Passfotos
- Fakultativ habe ich der Bewerbung außerdem ein Empfehlungsschreiben eines Professor beigefügt, bei dem ich an meiner Dissertation arbeite

Weitere und aktuelle Informationen zu den Bewerbungsunterlagen lassen sich auf der Internetseite des ZiBMed finden: <http://zibmed.uni-koeln.de/>

Die Tongji Universität in Shanghai ist seit nicht allzu langer Zeit eine Partneruniversität der Uni Köln, von daher hat das ZiBMed mir nach meiner erfolgreichen Bewerbung die Kontaktdaten eines Ansprechpartners in Shanghai gegeben. In meinem Fall war das Frau Jenny Zhai (jzhai@tongji.edu.cn). Man sollte sich darauf einstellen, dass die Beantwortung von Emails tlw. eine Woche lange dauert oder einer erneuten Anfrage bedarf. So habe Ich mich bereits im Februar 2015 beworben, eine definitive Zusage für das Tertial erst im Juli erhalten und eine Zusage für die Unterkunft 2-3 Wochen vor der geplanten Abreise.

Visum:

Wer sich länger als 48 Stunden in der VR China aufhalten will benötigt ein Visum. Sobald ihr eine Antwort aus Shanghai habt könnt ihr mit dem dazugehörigen "Letter auf invitation/ acceptance" ein Visum beantragen. Es gibt in Deutschland vier offizielle VISA-Servicecenter und mehrere Onlineanbieter, die nicht unerhebliche Zusatzgebühren verlangen. Mir wurde gesagt, es sei am sinnvollsten ein X1 Visum mit bis zu 180 Tagen Aufenthalt zu beantragen. Ich bin nach Frankfurt gefahren um das Visum dort zu beantragen, 4 Tage später konnte ich es dort abholen kommen. Die Gesamtkosten beliefen sich auf ca. 95€. Weitere Infos auf der Seite des Servicecenters: https://www.visaforchina.org/FRA_DE/

Flug:

Wer ein paar Flugsuchmaschinen bemüht findet schnell heraus das Hin- und Rückflug von Düsseldorf/Köln/Frankfurt nach Shanghai ca. 550€ - 700€ kosten, abhängig von der Airline und der Verbindung. Dabei sollte man auch beachten, dass

es zwei Flughäfen in Shanghai gibt. Ich bin für 580€ von Düsseldorf nach Zürich (2h Aufenthalt), und von dort aus direkt nach Shanghai (Pudong International Airport) mit SWISS Air geflogen. Die gesamte Flugzeit beträgt pro Strecke ca. 14 Stunden. Ich kann diese Verbindung und die Airline weiterempfehlen.

Organisation vor Ort:

Bei meiner Ankunft am Pudong International Airport um 7 Uhr morgens bin ich von der Masterstudentin, Chang-i, und einem Taxifahrer abgeholt worden. Die Fahrt von dort aus zum Krankenhaus hat ca. eine Stunde gedauert. Am Krankenhaus wurde ich meiner dortigen Ansprechpartnerin vorgestellt, Frau Geng. Diese ist die Oberärztin der chirurgischen Intensivstation auf die Patienten nach Operationen zur Überwachung gebracht werden. Nach einer ca. 1-stündigen Führung durch das Yangpu hospital wurde ich von Chang-i zu meiner Unterkunft gebracht.

Während meines gesamten Aufenthaltes waren Chang-i und Frau Geng meine Ansprechpartner in allen Lebenslagen z.B. wenn es ein Problem mit der Unterkunft gab, wie ich mich in der Stadt zu Recht finde oder wie ich einen Termin an der Tongji Universität bekomme, um dort meine Unterlagen unterschreiben lassen zu können.

An meinem Abreisetag hat mir das Yangpu hospital auch freundlicherweise wieder ein Taxi für die Fahrt zum Flughafen zur Verfügung gestellt.

2.Unterkunft

Hierbei bin ich direkt zu Beginn meines Aufenthalts sehr überrascht worden, im positiven Sinne. Noch während des Bewerbungsverfahrens wurde mir eine kostenlose Unterkunft in einem Studentenwohnheim zugesichert, allerdings wäre dies ein Zimmer gewesen welches ich mir mit drei anderen Studenten hätte teilen müssen.

Bei meiner Ankunft wurde mir dann sofort mitgeteilt, dass das Studentenwohnheim leider ausgebucht sei, stattdessen wurde ich in einem Hotel untergebracht. Das Hotel befand sich, wie auch das Yangpu hospital, im nördlich gelegenen Stadtteil Yangpu. Der Stadtteil gehört zu den traditionelleren Bezirken von Shanghai d.h. dort haben ausschließlich Chinesen gelebt, vor allen Dingen Ältere und Familien mit Kindern.

Das Hotel befand sich ca. 10 Minuten zu Fuß vom Krankenhaus entfernt und gehörte zu einer chinesischen Hotelkette namens "Hanting Hotel". Die Ausstattung war natürlich zweckmäßig aber ich hatte ein relativ geräumiges Zimmer mit Doppelbett und Schreibtisch, ein eigenes Bad mit Dusche, eine Klimaanlage und kostenfreies WLAN. Zudem wurde das Zimmer jeden Tag gereinigt und ich bekam neue Handtücher. Das Frühstück war ebenfalls inklusive, es gab zwar fast immer dasselbe, aber es war genießbar.

Mir wurde direkt am ersten Tag zugesichert, dass das Yangpu hospital die Kosten für das Hotel übernimmt, was auch der Fall war.

3.Praktikumsverlauf

Die genaue Bezeichnung des Krankenhauses lautet Yangpu general district hospital und es ist ein offizielles Lehrkrankenhaus der Tongji Universität.

Gleich zu Beginn meines Aufenthalts habe ich einen Rotationsplan erhalten, der eine wöchentliche Rotation durch die einzelnen chirurgischen Fachabteilungen vorgesehen hat. Angeboten wurden z.B. Allgemeinchirurgie, orthopädische Chirurgie, Brustchirurgie, urologische Chirurgie und Wirbelsäulenchirurgie. Es war allerdings relativ schnell klar, dass eine derart häufige Rotation ungünstig ist, da es jeweils eine Zeit lang dauert bis man alle Ärzte kennen gelernt hat und diese einem auch genug Vertrauen schenken, dass man selber bei einer Operation mitmachen darf. Vor allem war es für mich wichtig in jeder Abteilung einen Arzt zu finden der ausreichend gute Englischkenntnisse besaß. Schlussendlich habe ich die meiste Zeit in der Orthopädie und Brustchirurgie verbracht, da es hier jeweils zwei Ärzte gab die sehr gutes Englisch gesprochen haben.

Ein normaler Praktikumstag begann um 7.30 Uhr mit einer Frühbesprechung in der jeweiligen Fachabteilung. Es wurde besprochen welche Operationen für den Tag geplant sind, welche Patienten entlassen werden können und ob es Neuzugänge gab. Da diese Frühbesprechung auf Chinesisch abgehalten wurde konnte ich ihr nicht folgen, allerdings hat hinterher einer der Ärzte immer für mich übersetzt und mir gesagt bei welchen Operationen ich assistieren könnte. Nach der Frühbesprechung begann die Stationsvisite bei der wie auch in Deutschland die Ärzte von Zimmer zu Zimmer gehen und sich die Patienten anschauen. Da auch hierbei nur Chinesisch gesprochen worden ist haben die Ärzte mir nahe gelegt es sei sinnvoller wenn ich morgens nach der Frühbesprechung direkt zu den Operationssälen gehe.

Die meiste Zeit meines Chirurgietertials habe ich dann tatsächlich auch im Operationstrakt verbracht, dieser bestand aus insgesamt 8 Sälen die fest einzelnen Fachbereichen zugeordnet waren.

Um 8.30 Uhr starteten die ersten Operationen und abhängig vom jeweiligen Operateur konnte ich dann entweder bei der Operation assistieren oder nur zuschauen. Wenn ich mit am Operationstisch stand waren die Ärzte bemüht mir möglichst viel zu erklären und erläuterten mir die Krankheitsbilder der Patienten und deren Diagnostik und Therapie. Nach ca. 2 Wochen als mich die Ärzte schon etwas besser kannten durfte ich bei den meisten Knieoperationen die Haut vernähen, was auch für chinesische Medizinstudenten keine Selbstverständlichkeit war.

Ein Höhepunkt für mich war, dass ich unter Aufsicht eines Arztes eine Längslaparotomie (ein Schnitt zur Eröffnung des Bauchraumes) durchführen durfte.

Jeden Tag war immer pünktlich um 11 Uhr eine Stunde lang Mittagspause. Oft habe ich diese im Aufenthaltsraum der chirurgischen Intensivstation verbracht. Die Mitarbeiter dort haben jeden Tag das Essen von außerhalb liefern lassen. Es ist den Chinesen sehr wichtig, dass man mittags zusammen isst und sich auch ausreichend Zeit dafür lässt. Nach der Mittagspause bin ich wieder zu den Operationssälen gegangen und habe noch bei einer oder zwei weiteren Operationen assistiert.

Der Tag endete je nach Auslastung der Operationsräume zwischen 15 und 17 Uhr, gelegentlich auch früher. Da es anders als bei uns auf den Stationen keine festen Aufgaben für Medizinstudenten gibt wie z.B. Blut abnehmen, konnte ich dann gehen.

Eine Besonderheit gab es außerdem jeden Montag um 13 Uhr. Zu dieser Zeit waren immer einige Patienten zur ambulanten Entfernung von Muttermalen in der Klinik und unter Anleitung eines Arztes durfte ich diese dann entfernen.

Alltag u. Freizeit:

Shanghai ist eine der größten Städte der Welt und entsprechend vielfältig ist das Angebot an Freizeitaktivitäten. Es gibt hier wirklich nichts, was es nicht gibt. Neben einigen Museen und dem Künstlerviertel M50 kommt man auf keinen Fall an einem Besuch in den großen Einkaufszentren oder Wolkenkratzern vorbei.

In den ersten beiden Wochen habe ich nachmittags die Stadt auf eigene Faust erkundet und mir mit Hilfe eines Reiseführers die großen Sehenswürdigkeiten aufgesucht. Im Verlauf habe ich mich natürlich auch mit Arbeitskollegen und Bekannten verabredet die mir die Stadt, die Umgebung und die chinesische Kultur näher gebracht haben. Wenn man neu in der Stadt ist und Anschluss sucht empfiehlt es sich an einem Wochenende an einem Socialisingevent teilzunehmen. Diese werden häufig organisiert für Leute die sich über kurz oder lang in der Stadt aufhalten und sich austauschen möchten.

Insgesamt ist das Freizeitangebot unbeschreiblich groß und am besten entdeckt man die Stadt für sich auf seine Art und Weise.

An meinem letzten Wochenende bin ich mit dem Schnellzug in die Hauptstadt Peking gefahren, da ich unbedingt auch die chinesische Mauer sehen wollte. Die Fahrt mit dem Zug war ebenfalls schon eine Erfahrung für sich, da er konstant 300 km/h schnell fährt und auf der 5-stündigen Strecke nur ein einziges Mal anhält. Peking selbst wirkt wesentlich traditioneller als das westlich orientierte Shanghai und strotzt vor monumentalen Bauten und Plätzen.

Sonstige Tipps

Sprach-Crashkurs: Ich war sehr erstaunt darüber wie wenig Chinesen (auch die jüngeren) verhandlungssicher Englisch sprechen. Im Nachhinein hätte ich mir gewünscht vor dem Praktikum einen Sprachkurs gemacht zu haben. Ich würde jedem empfehlen vorher einen Sprachkurs zu machen, der ein paar Grundlagen vermittelt.

Geld und Lebenshaltungskosten:

1. Ich würde jedem empfehlen sich eine Kreditkarte anzuschaffen mit der man im Ausland kostenlos Bargeld abheben kann z.B. bei der DKB. Bargeld ist das Hauptzahlungsmittel, mit EC- oder Kreditkarte kann man ohnehin nur in teuren Geschäften oder Lokalen zahlen.

2. Die reinen Lebenshaltungskosten in Shanghai sind gerade mal etwas niedriger als in einer deutschen Großstadt. Da man allerdings auch häufiger etwas unternimmt etc. gibt man insgesamt doch mehr aus. 500 - 600€ pro Monat sollte man neben der Mietkosten zur Verfügung haben.

Unterkunft: Ein WG Zimmer kostet abhängig von der Lage umgerechnet zwischen 300 € bis 500 €. Zentrale Stadtviertel in denen man nach einem WG-Zimmer oder einer Wohnung suchen sollte sind Jing'an oder Xuhuj. Es gibt z.B. auf Facebook diverse Gruppen wie "Deutsche in Shanghai" in denen häufiger Nachmieter gesucht werden.

Im Nachhinein wäre es viel besser gewesen in einem der o.g. Stadtteile zu wohnen als in Yangpu, da auch z.B. niemand meiner Bekannten dort gewohnt hat und man auch nachmittags nichts in Yangpu unternehmen kann. Die Taxifahrt von den zentraleren Stadteilen nach Yangpu hat abends zwischen 8€ und 10€ gekostet.

Versicherung: Wer sein PJ im Ausland plant, egal wohin, kann sich das Versicherungspaket der deutschen Ärzteversicherung ansehen. Es beinhaltet eine Haftpflicht-, Unfall- und Reisekrankenversicherung die jeweils das PJ abdecken.