

Halbes PJ-Tertial am Keio University Hospital in Tokyo, Japan im Fachbereich der Chirurgie vom 20.05.2019-12.07.2019

1) Vorbereitung auf den Auslandsaufenthalt

Da ich schon immer fasziniert von der japanischen Kultur, insbesondere den Mangas und Animes war, habe ich nach einer Möglichkeit gesucht, dieses fremde Land zu besuchen. Da die Keio University eine Partneruniversität der Universität zu Köln ist, erschien es mir daher logisch, die Chance für einen längeren Aufenthalt zu nutzen, um diese Kultur kennenzulernen.

Beworben habe ich mich ca. 1 Jahr vorher über die ZibMed. Weitere benötigte Bewerbungsunterlagen außer der ZibMed Mappe waren (u.a. auf der Medical Faculty of Keio University herunterzuladen <http://www.med.keio.ac.jp/en/admissions/clinical-elective/>):

- Motivationsschreiben auf einem Formblatt der Keio University, auf dem auch der Zeitraum, die gewünschten Abteilungen zur Rotation und ob eine universitäre Unterkunft gewünscht ist, vermerkt wird
- Englisch-Sprachzertifikat (nicht älter als 2 Jahre): Das DAAD Sprachzertifikat hat für mich ausgereicht, das man kostenlos im Sprachlabor der Uni Köln ablegen kann. Die Termine sind allerdings schnell weg, also am besten frühzeitig absolvieren. Ich konnte es zum Zeitpunkt der Bewerbung bei der ZibMed aber auch nachreichen, da ich leider nicht so viel Glück mit den Terminen hatte.
- Betriebsärztliche Untersuchung auf Tuberkulose (auch auf der Keio University Website)
- Letter of Recommendation (ZibMed anschreiben, dauert ca. 1 Woche)
- Kopie des Reisepasses (länger als 6 Monate gültig)
- Min. 2 Passfotos für die Bewerbung

Es gibt keine obligatorischen Versicherungen. Aber wenn man wie ich im Hartmannbund angemeldet ist, kann man eine kostenlose private Haftpflicht- und Auslandskrankenversicherung für das PJ abschließen. Bei der Ärztesfinanz gibt es auch gute Konditionen zur Berufsunfähigkeitsversicherung, aber die kostet etwas.

Es gibt auch keine obligaten Impfungen, und das Auswärtige Amt empfiehlt dieselben Impfungen wie auch in Deutschland.

Einen japanischen Sprachkurs habe ich vor meinem Aufenthalt nicht besucht, doch es gibt wöchentlich einen Sprachkurs an der Keio University, der sich explizit an ausländische Studierende richtet und bei dem auch absolute Anfänger japanisch lernen können.

Bei Bewerbungsannahme wird euch der Ansprechpartner der International Office (in meinem Fall die freundliche Mrs. Yumi) eine E-Mail mit dem Code of Conduct sowie dem Plan eurer Rotation unter Berücksichtigung eurer Wunschangaben zusenden, auf die ihr dann kurz antworten müsst. Im Code of Conduct wird u.a. gesagt, dass man sich anständig kleiden soll (Jeans sind z.B. nicht erlaubt) und ihr einen eigenen Kittel+Stethoskop mitbringen sollt. Namensschilder stellen sie einem dort aus. Es steht zwar, dass man sich min. 1 Woche im Voraus bei seinem betreuenden Arzt melden und ein Treffen ausmachen soll, aber für die erste Rotation ist dies nicht notwendig.

2) Der Auslandsaufenthalt

Für meinen Aufenthalt habe ich kein Visum beantragt, denn man kann als Tourist bis zu 3 Monate visumfrei in Japan bleiben, und die Keio University erlaubt auch nur max. 2 Monate Austausch an ihrer Universität. Im Flugzeug muss man dazu ein Arrival Dokument ausfüllen; gut wäre, sich vorher die Adresse der Unterkunft zu notieren. Ein weiterer Vorteil des Touristenvisums ist, dass man den Japan Rail Pass nutzen kann, falls man vorhat, früher zu kommen oder länger zu bleiben, um das Land zu bereisen.

Mein Hin- und Rückflug waren ein 12-stündiger Direktflug von Düsseldorf zum Tokyo Narita Airport für 625€. Ich habe 3 Monate im Voraus gebucht. Die Fluggesellschaft war All Nippon Airways und man darf 2x23kg Gepäck aufgeben sowie 8kg Handgepäck mitnehmen. Der Narita Airport liegt ca. 60km entfernt von Tokyo, aber die Anbindungen ins Zentrum per Bahn oder Bus sind sehr häufig und dauern mit der Bahn zum Krankenhaus ca. 2 Std.. Der nähere Flughafen wäre der Tokyo Haneda Airport, doch dort gibt es leider keinen Direktflug.

Einschreibungs- und Anmeldeformalitäten sind bereits im Voraus mit der Bewerbung abgeschlossen. Man muss sich dort nicht extra immatrikulieren o.ä., und es gibt auch kein Semesterticket, mit dem man herumfahren kann. Studiengebühren fallen nicht an, da es eine Partneruniversität der Universität zu Köln ist.

Die Wohnungssuche war sehr einfach, da man bei der Bewerbung angeben kann, ob man von der Universität eine Wohnung gestellt haben möchte. Das Appartement war eine Wohnung im Schwesternwohnheim „Residence Daikyocho“ des Keio University Hospitals. Die Wohnung war voll möbliert, hatte einen Balkon, eine eigene Küche und ein eigenes Bad. Die

Innenausrichtung hatte eine Waschmaschine, einen Kühl- und Gefrierschrank, ein Bügeleisen und -brett, einen Wandschrank mit Kleiderhaken sowie einen Fön. Bettbezug wird einem gestellt und gemeinsam geteilte Staubsauger stehen im Flur. Als Küchenutensilien hat man nur eine Pfanne, einen kleinen Topf sowie eine Kelle und einen Pfannenwender, aber in der Eingangshalle der Residence Daikyocho gibt es Teller, Gläser, Schüsseln, Besteck und andere nützliche Sachen, die vorherige Austauschstudenten dort gelassen haben. Es gibt auch einen Regenschirmständer mit Regenschirmen, die vermutlich auch von den ausländischen Studenten stammen. Die Kosten der Wohnung lagen bei 2000Yen/Tag, was auf einen Monat gerechnet ca. 400€ waren. Den vollen Betrag muss man dann in Bar zahlen, das kann man jederzeit tun. Insgesamt kann ich es jedem empfehlen, dort ein Zimmer zu beantragen, da es nur 5 Minuten Fußweg zum Krankenhaus und 8 Minuten Fußweg zur Bahnstation JR Shinanomachi/Metrohaltestelle Yotsuya-Sanchome sind. Allerdings muss man bedenken, dass man nicht am Wochenende einchecken kann, d.h. wenn man am Montag anfängt, braucht man für die Nacht davor eine andere Unterkunft. Ich habe den Sonntag im bnb Hostel 8min entfernt vom Krankenhauses für 22€ in einem mixed dorm geschlafen und konnte meine Koffer für den Montag auch dort lassen. Ich empfehle aber, das Gepäck mitzunehmen, denn man hat genügend Zeit, das Gepäck in der Wohnung abzustellen, wenn man eincheckt. Insgesamt sollte man noch beachten, dass es in Japan andere Steckdosenformen gibt. Das Auschecken kann allerdings auch am Wochenende erfolgen und der genaue Abgabeort wird einem während der Führung erklärt.

Die Lebenshaltungskosten in Japan sind vergleichbar mit Deutschland, wenn man nicht ständig in Convenience Stores wie SevenEleven oder Family Mart einkauft. Ich bin für meinen Großeinkauf der Woche zum „OK Markt“ in Sendagaya gegangen, welcher ca. 20 Minuten zu Fuß von der Unterkunft entfernt liegt. Dort kann man alles kaufen und es gibt eine große Auswahl an Süßigkeiten, die man gut als Souvenir mitnehmen kann. Andere günstige Möglichkeiten sind die 100 Yen Shops auf der Sanchome Straße. Exotische Produkte wie Brot etc. kosten natürlich um einiges mehr als in Deutschland, und auch Obst ist sehr teuer. Ca 2-3 Std. vor Ladenschluss werden frische Sachen reduziert, abends einkaufen gehen kann sich u. U. also lohnen. Auswärts essen gehen ist vergleichsweise günstiger als in Deutschland. Meine Lieblingsrestaurants in der Umgebung waren das Okonomiyaki Restaurant Saya und das Soba Restaurant, welche 5min zu Fuß entfernt lagen und auch vegetarische Optionen anbieten auf Nachfrage.

Etwas, was mich an Japan am meisten beeindruckt hat, waren die öffentlichen Verkehrsmittel. Die Züge und Straßenbahnen sind unglaublich pünktlich und zuverlässig trotz sehr enger

Taktung, eine Wartezeit von weniger als 5 Minuten für die nächste Straßenbahn ist normal und eine Verspätung von 2 Minuten bereits sehr unnormale. Außerdem sind die Japaner sehr geordnet in ihrem gesamten Alltag, d.h. auch beim Ein- und Ausstieg wird nicht gedrängelt, sondern man stellt sich geordnet an. Für das Liniennetz in Tokio gibt es verschiedene Anbieter (v.a. JR und Metro), und wenn man nicht zwischen den Anbietern wechselt, dann kostet eine Fahrt innerhalb Tokio meist 160-200Yen, was ca. 1-2€ sind. Ich empfehle, eine IC Karte wie die Suica oder Pasma Karte zu kaufen. Das ist eine Karte, auf die man Guthaben lädt, und mit der man Straßenbahn fahren, aber auch einkaufen etc. kann. Die 500Yen, die man als Deposit hinterlegt, bekommt man zurück, wenn man die Karte in einem der JR East Travel Center zurückgibt (die Centers gibt es auch an den Flughäfen). Außerdem kann man diese Karten überall in Japan nutzen, so z.B. auch in Kyoto und Osaka.

3) Klinischer Alltag

Am ersten Tag des PJ Tertials sollte ich mich um 9 Uhr in der International Office einfinden, wo ich das Namensschild, ein Diensttelefon und das dazugehörige Aufladekabel bekam. Anschließend bekommt man eine Führung durch den Campus und zur Wohnung sowie den Hausschlüssel. Dann wird man seinem betreuenden Arzt vorgestellt und ab dort übernimmt dieser.

Ich habe einen Monat in der Thoraxchirurgie und einen Monat in der plastischen Chirurgie verbracht.

In der Thoraxchirurgie beginnt der Tag um 7.30Uhr morgens, auch wenn man am besten min. 5 Minuten früher da sein sollte, da alle Ärzte sehr pünktlich sind. Man bekommt einen Dienstplan und jede Woche verläuft nach demselben Muster. Morgens beginnt man meistens mit einer Visite, die 20-30Minuten dauert. Anschließend gibt es eine ausgiebige Kaffeepause. Die Operationen starten meistens um 9 Uhr, und je nach Patientenzahl gehen sie bis zu 17 Uhr. Die Ärzte der Thoraxchirurgie sind alle total nett und erklären einem viel, auch der Chefarzt. Man wird nie alleine gelassen und bekommt sogar manchmal eine 2 zu 1 Betreuung. Es ist ein kleines Team von 12 Ärzten. Stationsarbeit musste ich aufgrund der Sprachbarriere nicht erledigen, und auch Blutabnahmen werden komplett von den Krankenschwestern übernommen. Meistens steht man also im OP. Man darf sich auf Nachfrage oder auf Aufforderung auch einwaschen und mitassistieren, aber manche Operationen sind bereits sehr voll, sodass man dennoch nicht viel machen darf. Die häufigsten Krankheitsbilder während meines Aufenthaltes waren Adenokarzinome der Lunge sowie Pneumothorax. Jeden zweiten Mittwoch gab es interne Fortbildungen, und jeden Mittwoch gab es ein allgemeines chirurgisches Konsil, das

allerdings meistens komplett auf Japanisch war. Meistens saß aber ein Arzt neben mir, der mir den Inhalt übersetzt hat.

Die Plastische Chirurgie hat deutlich mehr Ärzte, da es ein größeres Team ist. Ich habe mich eine Woche vor der Rotation bei meinem zuständigen Betreuer gemeldet, doch dieser meinte, man müsse sich nicht extra treffen und ich solle am Montag um 9 Uhr einfach in die Ambulanz kommen. Hier gab es auch keinen strukturierten Wochenplan, sondern man bekommt bzw. erfragt sich einen OP Plan und kann dann in die OPs gehen, die man interessant findet. Meist starteten die OPs um 8.30Uhr oder 9Uhr, doch man kann auch bereits um 7.30Uhr zur Visite mitgehen, wenn man möchte. Die OPs sind sehr vielseitig, und je nach Tag war man entweder erst um 17 Uhr fertig oder auch schon um 14 Uhr. Da es hier so viele Assistenzärzte gab, war die Chance, mitzuassistieren, leider deutlich geringer als in der Thoraxchirurgie. Nichtsdestotrotz durfte ich auch nähen und bei anderen Eingriffen wie z.b. einer Nasenkorrektur mithelfen. Auch hier sind die Ärzte sehr nett und hilfsbereit gewesen und haben viel erklärt. Interessant war hier auch die Ambulanz, in die man auf Nachfrage gehen konnte. Zwar sprechen die Patienten nur japanisch, doch der Arzt, dem man in die Ambulanz folgt, nimmt sich immer genügend Zeit, um einem das Krankheitsbild auf Englisch zu erklären.

Auf beiden Stationen hatte man stets genügend Zeit für eine Mittagspause, meistens gegen 12 Uhr. Die Ärzte sind nicht nur sehr nett, sondern auch sehr großzügig und haben mich manchmal sogar während der Mittagspause zum Essen eingeladen. Eine Besonderheit der Thoraxchirurgie war, dass jeden Freitag verschiedene Pharma-Unternehmen den Ärzten Essen vorbeibrachten. Während man gegessen hat, wurde ein Vortrag zu dem jeweiligen Produkt der Firma gehalten.

Insgesamt habe ich einen äußerst positiven Eindruck vom Keio University Hospital in Japan und dem japanischen Gesundheitssystem bekommen. Gesundheit ist den Ärzten und auch Pflegern eine Herzensangelegenheit und auch die Ausbildung der angehenden Medizinstudenten, Pflegekräften und der Assistenzärzte ist außerordentlich gut. Man wird langsam und stets unter Betreuung an neue Aufgaben herangeführt und auch wenn man diese schon ein paar Mal gemacht hat, wird immer noch einmal drüber geguckt. Der Umgang untereinander und mit dem Pflorgeteam war äußerst kollegial und freundlich. Manchmal bin ich auch auf andere sehr offene und freundliche japanische Medizinstudenten getroffen, die ihre Rotationen absolvierten und einen zu ihren Seminaren mitgenommen haben, was ebenfalls äußerst interessant war.

Spätestens eine Woche vor Ende des gesplitteten PJ Tertials sollte man der Ms. Yumi bzw. dem zuständigen Koordinator der International Office die PJ Bescheinigung hinschicken, damit sie es vorbereiten können.

4) Fazit

Ich kann jedem empfehlen, ein PJ Tertial in Japan zu entwickeln. Sicherlich lernt man nicht sehr viel vom Stationsablauf aufgrund der Sprachbarriere, aber nach einiger Zeit und höflichem Fragen darf man im OP dafür viel assistieren und auch die Ambulanz ist sicherlich immer sehenswert und interessant. Die Sprachbarriere ist zwar vorhanden, doch da die meisten Ärzte exzellent Englisch sprechen, ist dies wirklich kein großes Problem. Zudem ist Japan ein wunderschönes Land zum Bereisen und die Japaner haben eine unglaublich gastfreundliche Mentalität.