

Autorin: Julia Fuger
Aufenthalt von 30.05.2022 – 26.06.2022

Machame Lutheran Hospital – KPJ in Tanzania, Afrika - Erfahrungsbericht

Allgemeines

Das Machame Lutheran Hospital in Tanzania, Afrika liegt auf ca. 1500 m am Fuße des Mount Kilimanjaro. Es ist nicht allzu groß, hat eine Kapazität von 230 Betten und bietet folgende Abteilungen: Allgemeinmedizin, Allgemeinchirurgie, Gynäkologie und Geburtshilfe, Labordiagnostik, Röntgen, Ultraschall, Zahnmedizin, Physiotherapie, Pädiatrie, Reproduktionsmedizin und Kinderheilkunde, pharmazeutische Dienste, Orthopädie, Pflege- und Behandlungszentrum, Bestattungsinstitut, Hospiz- und Palliativmedizin. Außerdem gibt es ein Trainingsinstitut am Gelände in dem PflegerInnen und „Clinical officers“ (Co) ausgebildet werden.

Organisatorisches

Für meinen 1-monatigen Aufenthalt im Rahmen des Wahlfaches im klinisch praktischen Jahr habe ich mich 2 Jahre im Vorhinein beworben. Das Krankenhaus ist sehr beliebt und es wird darauf geachtet, dass nicht mehr als 6-7 StudentInnen gleichzeitig betreut werden. Daher empfiehlt sich eine frühe Bewerbung. Diese gestaltete sich äußerst unkompliziert via E-Mail. Die Kontaktperson für Famulatur und PJ – Plätze ist Roberts Kasworm, kurz Bob, ein hilfsbereiter Amerikaner, der schon lange vor Ort lebt und sich um die Verwaltung des Krankenhauses und um die ausländischen StudentInnen kümmert. Er lässt einem auch eine „Help List“ mit wichtigen Informationen zur Vorbereitung und zum Ablauf vor Ort zukommen.

Kontakt: machamestudents@yahoo.com

1 Monat vor meinem Aufenthalt habe ich online ein C2 Visum (Volunteer Student) beantragt, dieses kostet 50\$. Man kann es auch direkt bei der Einreise am Flughafen beantragen, kostet gleich viel und ist vermutlich weniger fehleranfällig. Leider haben ich und andere StudentInnen die Erfahrung gemacht, dass die online Visa manchmal über falsche/ zu kurze Zeiträume ausgestellt werden, was sich bei mir im Nachhinein als ein etwas kompliziertes Problem herausstellte. **TIP:** Wenn man nach dem Praktikum noch Urlaub in Tanzania machen möchte, gibt man dies am besten auch als Praktikumszeit am Krankenhaus an, das ist einfacher in Bezug auf das Visum. Einfach an Bob wenden, er stellt einen „Invitation Letter“ über den erforderlichen Zeitraum aus, den man dann beim Beantragen des Visums vorzeigen kann.

<https://eservices.immigration.go.tz/visa> (verwendet diese Seite für das online Visum, es gibt einige gefälschte)

Die Flüge bucht man am besten sehr früh. Ich bin von Wien mit Ethiopian Airlines mit einem Zwischenstopp in Äthiopien (Addis Ababa) zum Kilimanjaro International Airport gereist. Dort habe ich mich dann von Alfred Kiwia (+255 715688957), dem Standardtaxifahrer für StudentInnen abholen lassen, Kostenpunkt 80.000 TZS (~32\$) oder 40\$, wenn man keine TZS hat.

Generell empfiehlt es sich so viel wie möglich mit der Landewährung (Tanzanische Schillinge) zu bezahlen, da dies meist günstiger ist als der angegebene Dollerpreis. Für den Aufenthalt sollte man ca. 1000\$ mitbringen (mehr, wenn man eine Safari oder die Kilimanjarobesteigung plant). 100\$/Woche zahlt man dem Krankenhaus für Unterkunft und „Supervision“. Am Flughafen kann man sich Geld wechseln lassen, auch Euros. Abheben von TZS geht am besten bei der KCB Bank, diese verrechnet im Gegensatz zu allen anderen Banken keine Gebühren. Allerdings gibt es in unmittelbarer Nähe vom Krankenhaus keinen ATM, also entweder am Flughafen abheben (Gebühren ca. 10.000 – 12.000 TZS, ca. 4 €) oder in Moshi.

Das Krankenhaus

Das Krankenhaus versorgt die umliegenden Dörfer und ist außerdem Lehrkrankenhaus für das Machame Health Training Institut, welches Pflegekräfte und Co's ausbildet. Um in Tanzania Arzt/Ärztin

Autorin: Julia Fuger

Aufenthalt von 30.05.2022 – 26.06.2022

zu werden muss man zuerst die 3-jährige Ausbildung zum Co absolvieren, um danach für weitere 5 Jahre Humanmedizin zu studieren. Die einheimischen StudentInnen sind am Krankenhausgelände untergebracht und sind dort abwechselnd im Unterricht, der Bibliothek oder dem Krankenhaus anzutreffen. Sie sind sehr kontaktfreudig und man bekommt von ihnen auch sehr viel gezeigt.

Die Ansprechperson abgesehen von Bob ist Matron Mrs. Florence. Sie kümmert sich um die Zahlungsabwicklung, die Unterkunft und ist sehr sympathisch und hilfsbereit in jeder Angelegenheit.

Man muss sich darauf einstellen im Krankenhaus Dinge zu sehen, die man zu Hause nicht bzw. nur sehr selten sieht. Die Klassiker wie Diabetes und Bluthochdruck sind zwar auch in Tanzania besonders häufig, allerdings gibt es hier wesentlich mehr Infektionskrankheiten, schwerere Unfälle und mehr Komplikationen, da die Behandlungsmöglichkeiten limitiert sind und die PatientInnen oft erst sehr spät zum Arzt gehen.

Die Unterkunft

Am Krankenhausgelände befindet sich das „Guest House“ mit Blick auf den Kilimanjaro, in dem die ausländischen StudentInnen untergebracht werden. Es ist eher abenteuerlich und wie fast alles in dem Land mit europäischen Standards nicht zu vergleichen, bietet aber dennoch mehr Komfort als die meisten Häuser in Tanzania. Es ist ein ebenerdiges Gebäude mit zwei separaten Wohneinheiten mit je 2 Zimmern in die je 2 Personen passen, jeweils einem Bad mit Dusche (sehr abenteuerlich, unbedingt Flipflops einpacken) und WC sowie jeweils einer Küche mit Gasherd. In der rechten Wohneinheit gibt es sogar einen Kühlschrank. Waschmaschine gibt es keine, für die Handwäsche stehen einige Bottiche bereit. Für das Warmwasser muss man Boiler anschalten und man sollte diesen nicht dauerhaft laufen lassen. Seife und Handwaschmittel habe ich selbst mitgebracht.

Ab und an kommt es auch zu Stromausfällen. Während meines Aufenthalts waren diese nur kurz und haben uns eigentlich nicht wirklich beeinträchtigt, da wir zum Glück noch warmes Wasser im Boiler hatten. Man sollte sich aber eine aufladbare Tischlampe, Taschenlampe und Powerbanks für den Notfall mitnehmen. Ebenso sind ein Steckdosenadapter, ein Verlängerungskabel, Taschenmesser und ein Feuerzeug nicht verkehrt.

Wetter

Da das Krankenhaus recht hoch liegt ist es dort nicht so warm wie im Rest von Afrika. Der Wetterbericht in Machame ist unbrauchbar, kurz gesagt, der Berg bestimmt das Wetter. Während meines Aufenthalts Ende Mai – Juni war gerade das Ende der Regenzeit und Beginn des „Winters“. Es hat trotzdem sehr oft geregnet und ordentlich abgekühlt (ca. 10 C), aufgrund der Luftfeuchtigkeit fühlte es sich kälter an. Man sollte sich auf jeden Fall Regengewand, warme Sachen und festes Schuhwerk einpacken.

Equipment

Man sollte sich einen weißen Mantel sowie 2 Kasak Garnituren mitnehmen. Außerdem ein Stethoskop und eine Schutzbrille für den OP. Zusätzlich empfehle ich ein eigenes Desinfektionsmittel und eigene Einweghandschuhe, dies ist im Krankenhaus Mangelware.

Tagesablauf

Montag – Freitag startet der Tag im Krankenhaus um 7:30 in der Kirche mit dem Gottesdienst bis 8 Uhr (manchmal länger), dieser wird in Swahili abgehalten. Man wird von allen dazu ermuntert bei den Liedern mitzusingen, was mir auch großen Spaß gemacht hat. Am besten hat mir der Gesang des Chors gefallen, die Mädels und Jungs singen wirklich sehr gut. Danach gibt es die Morgenbesprechung, Dauer ca. 30 min – 1,5 h in Englisch. PflegerInnen und ÄrztInnen berichten dabei von Geschehnissen in der Nacht oder von kritischen PatientInnen. Manchmal gibt es auch eine Fortbildung.

Am ersten Tag wird man nach der Besprechung vor dem ganzen Personal vorgestellt und willkommen geheißen, man soll kurz erzählen, woher man kommt, wie weit man ist, etc.

Autorin: Julia Fuger

Aufenthalt von 30.05.2022 – 26.06.2022

Um 9 geht es dann zu Ingwertee und Chapati in die Krankenhauskantine (unbedingt Nutella mitnehmen) und danach an die Arbeit. Je nach Wochentag kann man unterschiedliches sehen, man wird nicht fix irgendwo eingeteilt, sondern kann sich frei bewegen. Man kann sich jederzeit bei den ÄrztInnen anhängen, alle sind sehr hilfsbereit, und erklären gerne. Wenn man motiviert und interessiert ist, darf man auch auf der Station, bei Blutabnahmen, Eingriffen, Geburten oder im OP mithelfen.

Die Kommunikation ist manchmal nicht ganz so einfach, aber nicht weiter schlimm, alle sind sehr bemüht. Mit Englisch kommt man bei den meisten (ÄrztInnen, StudentInnen, Pflege) ganz gut zurecht. Im Allgemeinen empfand ich das Miteinander als sehr viel angenehmer als in den Krankenhäusern zu Hause. Es wird einem mit Respekt begegnet, es gibt keine Herabwürdigungen und alle freuen sich einem etwas zeigen zu können, niemand ist genervt. Es gibt kein Schimpfen, kein Schreien und alle sind sehr geduldig miteinander.

Man kann so lange im Krankenhaus bleiben, wie man möchte, je nachdem was es zu sehen gibt. Meistens war um 13 Uhr Schluss und man konnte den restlichen Tag genießen oder nach dem Essen zurück ins Krankenhaus gehen. Wenn man Nummern mit den ÄrztInnen und einheimischen StudentInnen austauscht kann man sich auch benachrichtigen lassen, falls es spontan etwas Spannendes gibt.

Abteilungen und Leute

Je nach Wochentag gibt es andere „Ward rounds“, Eingriffe und Ambulanzen. Nach der Morgenbesprechung kann man sich bei den ÄrztInnen ein bisschen durchfragen oder direkt zu einer Abteilung/ OP gehen und fragen was für den Tag/ die Woche so ansteht.

Dr. Mazaki ist der ärztliche Leiter, sehr freundlich, gibt Auskunft und nimmt einen gerne zu OPs mit. Dr. Benjamin ist ein sehr motivierter Allgemeinmediziner, der sich um die Gynäkologie kümmert. Mit ihm war ich öfters auf Visite, er hat viel erklärt und war sehr interessiert an den Unterschieden zu europäischen Krankenhäusern.

Dr. Kileo ist eine junge Ärztin, mit der ich die meiste Zeit unterwegs war. Von ihr habe ich sehr viel gelernt und sie hat mich bei Diagnosefindung und Behandlung immer zu meiner Meinung gefragt. Mit ihr war ich auf verschiedenen Visiten, auf der Kinderabteilung und in der allgemeinmedizinischen Ambulanz (OPD Ward), die ich wärmstens empfehlen kann.

Dr. Lymo ist der knapp 80-jährige, sehr erfahrene Orthopäde/Unfallchirurg. Er lädt einen zu verschiedenen OPs im großen und kleinen orthopädischen Saal ein. Der OP war sehr interessant, hier gibt es einige spannende Eingriffe, ebenso die orthopädisch – unfallchirurgische Ambulanz.

Eine richtig tolle Erfahrung war die Fahrt zu den „Outpatients“ 2x pro Woche. Hier fährt man mit dem Sozialarbeiter und einer Schwester zu den PatientInnen nach Hause, die nicht ins Krankenhaus kommen können. Meistens handelt es sich dabei um palliative Versorgung, aber auch um Blutdruck und Blutzuckerscreening. Es hat mich Anfangs gewundert, aber die häufigsten Erkrankungen sind Diabetes, Bluthochdruck, Schlaganfälle und Anämie.

Kantine

Neben dem Krankenhaus befindet sich auch die Krankenhauskantine. Am Morgen gibt es Chapati (500 TZS), Ingwer/Schwarztee (je nach Tassengröße 200-300 TZS), Mandazi (dreieckiges Gebäck, ca. 400 – 500 TZS), Mtori (Bananensuppe mit Fleisch). Zu Mittag werden Reis mit Bohnen und Fleisch serviert (2000 - 2500 TZS). Ab und zu gibt es auch Melonenstücke, Avocados und Smoothies. Da es jeden Tag das gleiche gab habe ich mir nach einiger Zeit selbst etwas gekocht. Das funktionierte erstaunlich gut. Rund um das Krankenhaus gibt es kleine Läden, die Obst und Gemüse, Tomatensauce, etc. verkaufen. Jeden Dienstag und Donnerstag ist ein Markt ca. 20 Minuten zu Fuß etwas unterhalb des Krankenhauses.

Autorin: Julia Fuger

Aufenthalt von 30.05.2022 – 26.06.2022

Leben im Gastland

Generell ist das Leben in Afrika weniger schnelllebig als bei uns. Alles dauert etwas länger, niemand ist gehetzt. So verhält es sich auch im Krankenhaus, also keinen Stress haben, überraschen lassen und genießen.

Freizeit

Direkt neben dem Guesthouse befindet sich eine Schlucht, in der ein Fluss verläuft. Zu diesem kann man über einen kleinen Wanderweg hinunter um im wunderschönen Regenwald zu Entspannen und sogar zu Baden. Unterhalb des Krankenhauses gibt es auch ein Waisenhaus, das ich besucht habe, welches ich sehr empfehlen kann. Die Kinder freuen sich wahnsinnig über den Besuch.

Die nächstgelegene Stadt ist Moshi, ca. 1h von Machame entfernt. Das klassische Fortbewegungsmittel in Tanzania ist das Daladala, ein kleiner, mit Menschen vollgestopfter Toyotabus in dem man für 1500 TZS (ca. 60 cent) von Machame in die Stadt fahren kann. Dort gibt es zahlreiche Restaurants, Einkaufsmöglichkeiten und Geldautomaten.

Am Wochenende kann man auch verschiedene Ausflüge machen. Zum Beispiel zu den Materuni Wasserfällen mit einer Kaffeetour, zu den Hot Springs oder zum Animal rescue center (Makoa Farm). Es gibt auch einen Kilimanjaro Day Hike, und eine Wanderung auf den Mount Meru (Dauer 3 Tage). Organisieren kann man solche Ausflüge vor Ort sehr leicht und spontan. Einheimische StudentInnen geben einem gerne Kontakte, auch der Taxifahrer Alfred organisiert gerne Ausflüge. Außerdem nimmt Bob die ausländischen StudentInnen gerne zum Essen mit oder lädt zu den Hashes ein. Ein Hash ist eine Art Schnitzeljagd, zu der sich mehrere reiche Familien treffen, auf jeden Fall ein lustiges Event. Wenn man noch etwas mehr Zeit hat, empfehle ich auch eine 5-tägige Safari zu Lake Manyara, Serengeti Nationalpark, Ngorongoro Krater und Tarangire Nationalpark, eine 6 – 7-tägige Wanderung auf den Kilimanjaro über die Machame-Route und einen Besuch in Sansibar. Nähere Informationen zu Ausflügen, Safaris und Wanderungen sind im Guesthouse ausgehängt.

Fazit

Mein Aufenthalt am MLH war definitiv einzigartig. Man taucht dort in eine völlig andere Welt ein. Medizinische und menschlich habe ich sehr viel gesehen und gelernt. Es ist unglaublich leicht Leute kennenzulernen und Freundschaften zu schließen, die Leute sind sehr warmherzig, offen und interessiert.

Ich finde, gerade als Arzt/Ärztin sollte man auch die Welt außerhalb unserer „high end Medizin“ mit schier unendlichen Ressourcen und Möglichkeiten gesehen haben. Gerade in einer solchen Umgebung lernt man sehr viel für den Arztberuf. Dort erst habe ich gemerkt, wie anders es ist, wenn man nicht alle technischen Hilfsmittel zur Diagnostik und Behandlung zur Verfügung hat und wie wichtig das Hören, Sehen und Fühlen ist. Zu Hause ist es oft nicht so einfach diese Sinne zu schärfen, da man sofort zu diagnostischen Hilfsmitteln greifen kann, in Afrika ist dies aber nicht im selben Ausmaß möglich, man muss ressourcenschonend arbeiten und sich viel mehr auf Anamnese, körperliche Untersuchung und Beobachtungen verlassen. Die Ausbildung der einheimischen StudentInnen ist daher auch besonders Praxisorientiert, sehr bald können sie selbst diverse Eingriffe und Operationen durchführen und sie werden aktiv im Krankenhausalltag gelehrt und eingebunden. Eine Art „learning by doing“. Ein bisschen mehr davon würde ich mir für Praktika zu Hause auch wünschen.

Der Monat im MLH war definitiv mein Favorit während des PJs und ich bin sehr dankbar für all die Eindrücke, Erfahrungen und Freundschaften. Mich hat diese Reise sehr für meine weitere Ausbildung motiviert und es war eine der besten Erfahrungen meines Lebens. Ich kann es nur jedem empfehlen.

Autorin: Julia Fuger

Aufenthalt von 30.05.2022 – 26.06.2022

Tipps

Die Google Übersetzer App hat mir im Krankenhaus und auf der Reise danach gute Dienste erwiesen. Ein paar Wörter und Phrasen in Swahili zu kennen zahlt sich schon aus, auch wenn man das meiste mit Englisch bewerkstelligen kann, die Einheimischen freuen sich, wenn man das eine oder andere Wort kennt.

Für eine Sim-Karte kann man den Taxifahrer Alfred fragen, oder man sucht einen der vielen Telefonstände in Moshi auf. Ich empfehle Vodacom. 22 GB kosten ca. 35.000 TZS und meistens verlangen die Verkäufer noch eine Gebühr für die Sim-Karte (ca. 10.000 TZS). Unbedingt die Telefonnummer aufschreiben lassen, mehr Guthaben kann man sich dann über recharge.com auf die Nummer laden. Es gibt eine Vodacom App, über die man sein Guthaben abrufen und aufladen kann, sie bietet auch eine Auflistung der verschiedenen Bundles.

Im Krankenhaus werden immer Hilfsmittel und Materialien gebraucht. Wenn man ein zweites Gepäckstück mit Desinfektionsmittel, Verbandszeug, Medikamente, Stethoskope, Stifte, Blöcke, Handschuhe, Medikamente, etc. mitbringt freuen sich alle sehr.

Ich habe während meinem Monat in Machame und den 3 Wochen Landesreise danach keine Malariaprophylaxe eingenommen. Machame ist kein Risikogebiet und auch im Rest des Landes ist die Wahrscheinlichkeit Malaria zu bekommen sehr gering. Man kann sich Malarone vor Ort für ca. 20 € pro Packung kaufen. Der No-Bite Spray für Haut und Kleidung zahlt sich aus, ein Moskitonetz habe ich nicht benötigt. Meine Reiseapotheke war sehr umfangreich und es ist auch ratsam alles was man brauchen könnte mitzunehmen. Vor allem Omniflorakapseln helfen der Verdauung sehr gut mit dem doch etwas anderen Essen. Ebenso empfehle ich ausreichend Breitband Antibiotika, Schmerzmittel, Kortison Salbe, etc. und ein Erste-Hilfe Set. Abgesehen von den Standardimpfungen die man als MedizinstudentIn bereits haben sollte empfehle ich Tollwut, Typhus, Cholera, Gelbfieber, Meningokokken ACWY und eine Tetanus Auffrischung.

Wichtig ist auch eine Reiseversicherung, ich habe meine ganz unkompliziert beim ÖAMTC abgeschlossen.



Für Fragen: xlineonex@outlook.com

Einen detaillierten **Reisebericht** gibt es auf meiner Webseite unter:

<https://www.atchantix.com/>