

Eat to fight your disease - Erfahrungsbericht Pädiatrie

Vorbereitungen

Allgemein

Ich habe von einer Kommilitonin von etfyd erfahren und mich dann über eine der auf der website angegebenen email-Adressen beworben.

Für alle weiteren Informationen ist die Facebook-Gruppe „Eat to fight your disease - Exchange“ sehr hilfreich. Es lohnt sich die alten Posts und Kommentare zu durchforsten, viele Fragen wurden schon gestellt und beantwortet und auch ich habe bei meinen noch offenen Fragen sofort Hilfe bekommen.

Falls ihr plant alleine zu fliegen ist der Kalender sehr praktisch um Leute zu finden, die gleichzeitig ihre Famulatur/PJ planen und mit denen man sich eventuell zusammen tun kann.

Bewerbung

Die Bewerbung für die Famulatur war doch komplizierter als erwartet, was vor allem an den unklaren Zuständigkeiten liegt bzw. daran, dass die zuständigen Personen, allen voran Elias, oft keine Übersicht über die Bewerbungen haben. Wir mussten am Ende mehrfach alle Bewerbungsunterlagen an diverse Personen schicken, haben meistens keine Antwort erhalten und unseren Invitation Letter, den man inzwischen wirklich braucht um im Krankenhaus anfangen zu können, erst von Elias bekommen als wir schon in Huyé waren und auch nur, weil er persönlich nochmal von einer Studentin vor Ort daran erinnert wurde.

Wenn das dann alles mal geklärt ist, kann man mit dem Invitation Letter das Praktikum problemlos starten. Bis dahin muss man viel Geduld mitbringen und keine Scheu haben, immer wieder nachzufragen und viele Emails zu schreiben.

Visum

Ich habe mir bei der Einreise erst mal das 30-Tage Touristenvisum für 30\$ geholt. Vor Ort wurde dann schnell klar, dass man inzwischen auf jeden Fall das N2-Visum (50€) beantragen muss, weil sie da wegen der Versicherung im Krankenhaus strenger geworden sind. Dafür braucht man diverse Unterlagen (alle Infos: <https://www.migration.gov.rw/index.php?id=180>), darunter ein Führungszeugnis (bei uns hat es - trotz missbilligenden Blickes des Immigration Officers - auf deutsch gereicht) und einen Letter of Recommendation, den man von Elias bekommt, allerdings erst nachdem man das Geld fürs Krankenhaus eingezahlt hat. Der Pass wird dann für eine Woche nach Kigali eingeschickt (keine Angst, er kam bisher bei allen pünktlich wieder), das sollte man also mit einrechnen falls man Ausflüge plant, bei denen man seinen Pass braucht. Am besten vorher für alle Fälle eine Kopie machen und das alles einfach gleich nach der Ankunft erledigen.

Außerdem solltet ihr daran denken, Elias zu sagen, dass er als Datum auf dem Letter of Recommendation angeben soll wie lange ihr insgesamt im Land seid (falls ihr länger als bis zum Ende der Famulatur/PJ bleibt), sonst müsst ihr danach nochmal für ein Touristenvisum zahlen. Ich selber habe das vergessen, bin aber nur drei Tage länger geblieben, war damit noch in der straffreien Ausreisefrist (ich glaube fünf Tage) und konnte problemlos ausreisen.

Gesundheit

Ich habe folgende Impfungen machen lassen/schon gehabt: Standardimpfungen, Hepatitis A und B, Typhus, Meningokokken und Tollwut. Die Impfpflicht für Geldfieber gilt nur noch, wenn man aus einem anderen Risikoland einreist.

Es lohnt sich bei der Krankenkasse nachzufragen ob Impfungen übernommen werden, die TK zahlt zum Beispiel alle empfohlenen Reiseimpfungen.

Außerdem habe ich als Malariaprophylaxe Malarone (Atovaquon/Proguanil) genommen.

Mitnehmen

Ich habe zwei Packungen Handschuhe und 1,5 l Desinfektionsmittel mitgenommen. Man sollte auf jeden Fall beides mitbringen, da es auf den Stationen beides oft nicht/nicht genug gibt. Bei mir ist relativ viel übrig geblieben, aber es freuen sich alle, die es vergessen haben, wenn immer was im Haus ist.

Ansonsten hatte ich Stethoskop und Pupillenleuchte, zwei Fachbücher und ein medical english Buch dabei (was ungelesen blieb, alles wichtige lernt man eigentlich relativ schnell auf Station oder kann man schneller googeln).

Mückennetze waren im RVCP-Haus und in allen Unterkünften, in denen wir waren, vorhanden. Trotzdem sollte man genug Moskitospray mitbringen und das vor allem nach Sonnenuntergang auch fleißig verwenden.

Je nachdem was für Ausflüge ihr plant und zu welcher Jahreszeit ihr da seid, solltet ihr auf jeden Fall an Trekking-/Wanderschuhe und eine Regenjacke denken.

Mit mindestens knielangen Hosen/Kleidern kann man eigentlich nichts falsch machen, angenehm sind auch lange dünne Leinen- oder Stoffhosen, und natürlich genug Sonnencreme mitnehmen, LSF 30 reicht da aber vollkommen.

Land und Leute

Sicherheit

Ruanda gilt als sehr sicheres Land und genau so habe ich es auch erlebt. Es gab während der ganzen Zeit keine Situation, in der ich mich unsicher oder unwohl gefühlt habe und wir waren auch oft abends noch unterwegs. Wenn man alleine unterwegs ist wird man höchstens noch mehr angeschaut als sonst, es ist aber auch als Frau problemlos möglich.

Mir ist es sogar öfter passiert, dass mich Menschen z.B. auf dem Markt darauf aufmerksam gemacht haben, dass ich mein Handy oder Geldbeutel in der Hosentasche/sichtbar in meinem Beutel hatte wo man es mir leicht klauen hätte können, es ist mir aber kein einziges Mal passiert, dass jemand versucht hätte etwas zu stehlen.

Fortbewegung

Das Überland-Bussystem in Ruanda funktioniert super gut, es sind meistens relativ kleine, nicht unbedingt bequeme Busse, die aber normalerweise nicht überfüllt sind und da das Land so klein ist fährt man eigentlich selten länger als drei Stunden bis man ankommt oder umsteigt. Für die Strecke von Kigali nach Huyé zahlt man ungefähr 2€, die Busse auf den viel befahrenen Strecken fahren meist alle 30 Minuten/jede Stunde und man bekommt eigentlich immer einen Platz im nächsten Bus auch wenn man spontan Tickets kauft.

In den Städten sind die beliebtesten Fortbewegungsmittel Motorradtaxis. Ich denke da muss jede_r selbst entscheiden ob man sich damit sicher genug fühlt, ich habe selber keine schlechten Erfahrungen gemacht (außer zum falschen Ort gefahren zu werden), der Fahrstil ist manchmal etwas fragwürdig aber man kann den Fahrern eigentlich gut zu verstehen geben, dass sie langsamer fahren sollen. In Kigali kann man theoretisch auch Bus fahren.

Handy

Ich habe mir noch am Flughafen eine SIM-Karte von MTN gekauft, was wahrscheinlich nicht so schlau war, da man dort tendenziell mehr zahlt, allerdings sind 10\$ für 30GB trotzdem sehr okay. Mobile Daten hat man eigentlich fast überall, angeblich soll das MTN Netz in Huyé nicht so gut sein wie airtel, ich hatte aber keine Probleme und konnte damit auch skypen etc.

Geld

Man kann die Visa (ca. 75\$), die Unterkunft (200\$ pro Monat) und das Krankenhaus (100\$) in US Dollar bezahlen, es ist aber auch kein Problem alles in Ruandischen Franc zu zahlen, die man vor Ort abhebt. ATMs gibt es in Huyé zu Genüge und in Kigali natürlich auch. Wegen Gebühren am besten vorher mal bei der Bank nachfragen, bei der Bank of Kigali zahlt man bei jedem Mal Abheben 2€ Gebühren zusätzlich, die anderen Automaten sind meines Wissens gebührenfrei. Ich habe fast ausschließlich auf dem Markt eingekauft, lokale Produkte sind extrem günstig (z.B. Avocado für 10 Cent pro Stück, 1kg Maracuja für 1€). Alles was importiert werden muss ist verhältnismäßig teuer, oft vergleichbar mit deutschen Preisen, und es gibt viele Dinge nur in Kigali. Essen gehen kann man extrem günstig, African Buffet gibt es für 1,5-2€ pro Portion.

Sprache

In Ruanda spricht man Kinyarwanda, Englisch zählt als offizielle akademische Sprache. Man kommt mit englisch eigentlich recht gut durch, ab und zu hilft auch französisch, was vor allem von den älteren Leuten oft noch gesprochen wird.

Die Menschen in den kleineren Dörfern und aus den unteren Bildungsschichten und auch die meisten Patient_innen im Krankenhaus sprechen leider fast nur Kinyarwanda, weshalb wir nur mit übersetzenden Student_innen oder Assistenzärzt_innen mit ihnen kommunizieren konnten.

Ein paar Wörter Kinyarwanda zu lernen schadet auf keinen Fall, viele Menschen freuen sich sehr, wenn man Hallo/Danke etc. sagen oder auf dem Markt auf Kinyarwanda einkaufen kann. Während ich da war hat Brandon, einer der RVCP-Studenten vor Ort, auch mit einem kleinen Sprachkurs angefangen, vielleicht macht er das in Zukunft regelmäßig.

Unterkunft

Ich habe in Huyé in einem der RVCP-Häuser gewohnt und würde das auf jeden Fall empfehlen! Die Häuser sind für dortige Verhältnisse sehr luxuriös, mit warmem Wasser, Wohnzimmer und Küche mit Gasherd (was vor allem bei Stromausfällen, die doch immer mal wieder vorkommen, sehr praktisch ist) und einem großen Grundstück mit zwei kleinen Wiesen auf denen man sehr gut die Nachmittage verbringen kann. Vor allem wenn man im Krankenhaus mal einen nicht so guten Tag hatte ist es schön, dass immer jemand da ist mit dem man reden und was unternehmen kann und wir haben auch viele Wochenendausflüge mit allen zusammen gemacht (es sind meistens um die 10-12 Student_innen da).

Die RVCP-Student_innen vor Ort, vor allem Brandon, kümmern sich sofort falls irgendwas mal nicht funktioniert und sind alle super nett. Das gesellige Zusammenleben dort hat auf jeden Fall einen sehr großen Beitrag dazu geleistet, dass meine Zeit in Ruanda so schön war.

In Kigali gibt es das Mijo-Hostel, was zwar preislich, aber eben auch was Ausstattung und Ambiente angeht, mit europäischen Hostels zu vergleichen ist und sowohl zum ersten Durchschnaufen nach der Ankunft als auch für ein Wochenende in Kigali eine super Adresse ist.

Famulatur

Ich war einen Monat lang für meine Famulatur auf der Pädiatrie. Ich hatte mich ursprünglich für Pädiatrie und Gynäkologie/Geburtshilfe beworben, mein Invitation Letter war aber leider nur für die Pädiatrie. Allerdings konnte ich vor Ort dann spontan für eine Woche auf die Gyn gehen weil der Head of Department total nett war und ihm meine Application Form gereicht hat. Offiziell hätte ich noch einen neuen Invitation Letter von Elias gebraucht, da der sich aber wenig kooperativ zeigte war ich froh, dass es auch so geklappt hat.

Die Zeit auf der Pädiatrie hat mir sehr gut gefallen. In den ersten zwei Wochen waren auch noch ruandische Student_innen da, was vor allem für den Einstieg und zum Übersetzen sehr hilfreich war. Das Studium in Ruanda ist viel praktischer aufgebaut, die Student_innen sind eigentlich fast nur auf Station und lernen, indem sie dort mitarbeiten und ansonsten zuhause nachlesen und lernen. Man merkt auf jeden Fall, dass sehr viel Wert auf die Lehre gelegt wird und diese auch ziemlich gut ist. Zwar hatte ich manchmal das Gefühl, dass etwas mehr Augenmerk auf die Patientenversorgung nicht geschadet hätte, aber das ist mit Sicherheit ein sehr multifaktorielles Thema und da muss denke ich jede_r eigene Erfahrungen machen.

Generell wird sehr viel gefragt, nicht nur die Student_innen sondern auch unter den Ärzt_innen. Anfangs ist das etwas ungewohnt aber eigentlich lernt man so einfach super viel und hat vor allem nie das Gefühl, dass man irgendwas nicht fragen kann.

Der Tag startet um 7:30 Uhr mit dem staff meeting, dort werden alle neu aufgenommenen Patient_innen kurz vorgestellt und ein interessanter Fall ausführlich besprochen. Dadurch bekommt man zum Einen einen guten Überblick über die aktuelle Belegung der Stationen, außerdem lernt man sehr viel, vor allem weil viele Krankheiten besprochen werden, die man so in Deutschland nicht oder nur sehr selten sieht.

Nach der Morgenbesprechung geht es dann um 8:30 Uhr auf Station, wo der/die Assistenzärzt_in mit der Hilfe der Student_innen alle Patient_innen befragt und untersucht. Wir haben dabei meistens jede_r eine_n Patient_in übernommen die/den wir dann bei der Visite, die meistens um 10 Uhr startet, vorgestellt haben. Dabei haben wir in den ersten Tagen noch Hilfe bekommen bzw. durften erst mal zuschauen, dadurch kommt man sehr schnell rein und am Ende haben wir dann auch eigenständig die Akten geschrieben und durften Vorschläge für die weitere Diagnostik oder Therapie machen.

Nachmittags passiert auf Station nicht mehr viel, ab und zu gab es noch eine teaching lesson, z.B. über Mangelernährung oder Herzgeräusche. Gehalten hat diese meist der amerikanische Arzt, der noch bis Dezember auf der Pädiatrie arbeitet und dem die Student_innen sehr am Herzen liegen. Von ihm habe ich in meiner Zeit dort am meisten gelernt, aber auch die ruandischen Ärzt_innen haben uns immer viel erklärt.

In der Woche auf der Gyn war ich einmal mit bei der Visite auf Station dabei und ansonsten immer entweder im Kreissaal oder im OP. Gemacht habe ich dort nicht viel, ich wurde zwar gefragt, ob ich bei einem Kaiserschnitt assistieren will, habe mich dafür aber definitiv nicht kompetent genug

gefühlt. Aber ich habe einige Geburten, Kaiserschnitte und Hysterektomien gesehen und es war super interessant.

Generell sind die Zustände im Krankenhaus nicht mit dem vergleichbar, was wir aus europäischen Ländern gewohnt sind, darauf sollte man sich einstellen. Einerseits gewöhnt man sich natürlich schon daran, ich war aber trotzdem oft frustriert davon, dass die mangelnde Hygiene nicht nur an fehlenden Ressourcen sondern oft auch an mangelndem Bewusstsein dafür liegt und dadurch Patient_innen gefährdet werden.

Das Projekt von Eat to fight your disease

Generell läuft das Projekt so gut, dass zumindest auf den Feldern und in der Küche eigentlich keine Hilfe mehr benötigt wird. Ich habe mir einen Vormittag frei genommen um in der Küche zu helfen, auch weil ich das Projekt gerne besser kennen lernen wollte, konnte dort aber relativ wenig machen. Bei der Essensausgabe um 12 Uhr kann man aber eigentlich immer gut helfen.

Außerdem hat sich Alexis an einem Nachmittag Zeit für uns genommen und uns die Felder gezeigt und viel rund um das Projekt und organic farming erklärt.

Aktuell können 110 Patient_innen mit zwei Mahlzeiten täglich versorgt werden, außerdem gibt es Bestrebungen ein weiteres Projekt am District Hospital zu eröffnen. Dafür und auch für neue Anschaffungen für das Projekt am CHUB sind nach wie vor die Spenden aus Deutschland sehr wichtig.

Ausflüge

Da Ruanda wirklich klein ist, kann man viele Ausflüge an den Wochenenden machen.

Wir waren je an einem Wochenende am Lake Kivu, im Nyungwe Nationalpark und in Kigali. Nach der Famulatur waren wir dann noch zwei Tage in Musanze und dem Virunga Nationalpark um auf den Mount Bisoke zu wandern.

Es gibt eine Internetseite (irembo) auf der man die meisten Trips im Vorfeld buchen kann. Kleine Vorwarnung, diese website hat uns alle an den Rand der Verzweiflung getrieben denn gut programmiert ist was anderes, aber am Ende hat es dann doch meistens geklappt.

Die Wanderungen in den Nationalparks sind verhältnismäßig teuer. Es gibt die Möglichkeit bei der Onlinebuchung einen Studentenrabatt mit dem N2-Visum zu bekommen. Der gilt zwar offiziell erst wenn man das Visum für mindestens 4 Monaten hat, hat bei uns aber auch so funktioniert.

Ich würde alle Ausflüge uneingeschränkt empfehlen, Ruanda ist wirklich ein wunderschönes Land und es lohnt sich, so viel wie möglich mitzunehmen.

Fazit

Alles in allem hatte ich eine wunderbare Zeit in Ruanda! Durch die Gemeinschaft im RVCP-Haus habe ich mich wie zuhause gefühlt und es ist mir wirklich schwer gefallen wieder zurück zu fliegen. Der ganze Bewerbungsvorgang im Vorfeld kann zwar nervig sein, aber wenn man mal da ist und alles geregelt hat, ist es einfach wunderschön.

Die Arbeit im Krankenhaus kann frustrierend sein, aber gerade auf der Pädiatrie gab es mit den Kindern auch sehr viele schöne Momente und ich denke es ist eine wichtige Erfahrung, auch medizinisch mal über den eigenen Tellerrand hinaus zu schauen.

Freut euch auf jeden Fall auf eure Zeit in Huyé und viel Spaß!