

Erfahrungsbericht

Famulatur im Dhulikhel Krankenhaus in Nepal

(05. August 2019 bis 01. September 2019)

ORGANISATION

Im März 2018 habe ich mich bei der Abteilung für Internationale Beziehungen für den Platz in Nepal beworben. Dafür musste ich ein Motivationsschreiben und meinen Lebenslauf abgeben. Seitens der Universität habe ich im August 2018 die Zusage erhalten und gleichzeitig auch die Kontaktadressen für Nepal. Ich habe mich dann sofort mit dem Krankenhaus in Dhulikhel bzw. mit Mrs. Shrinkhala Shrestha in Verbindung gesetzt und auch zügig eine Antwort bezüglich meiner Bewerbung erhalten, mit der Bitte ein online Formular auszufüllen. Dabei konnte ich 3 Wunschstationen eintragen und ebenfalls wollten sie eine kurze Begründung, warum man in ihrem Krankenhaus einen Famulaturplatz haben möchte. Da meine primäre Wunschstation leider schon besetzt war, konnte ich mir eine Station aussuchen und habe mich für die Orthopädie Station entschieden. Was im Nachhinein eine meiner besten Entscheidungen war.

Der Email Kontakt mit Mrs. Shrinkhala Shrestha lief bis zum Famulaturplatz relativ zügig, jedoch habe ich nie eine richtige Zusage bekommen bzw. erst nach mehrmaligen Nachfragen. Im Nachhinein ist laut mir bereits ihr online Formular, wie eine Zusage.

Bezüglich der Unterkunft hat jeder 2 Möglichkeiten. Im Guideline des Krankenhauses, den man zugesendet bekommt ist eine Unterkunft des Krankenhauses wie folgt erwähnt: International Guesthouse. 550 NRs für die Übernachtung pro Tag, zusätzlich 200 NRs für das Essen. (Infos aus dem Guideline, Stand: 2018). Die zweite Möglichkeit, für welche ich mich auch entschieden habe, ist Sharmilas Paradise Guesthouse. Dieses liegt ungefähr 10 Minuten zu Fuß vom Krankenhaus entfernt und bieten verschiedene Zimmer mit unterschiedlichen Preisen an. Man kann sich zwischen einem Einzelzimmer, Zweierzimmer oder eventuell auch Dreierzimmer entscheiden. Ich habe mich für ein Einzelzimmer entschieden und pro Nacht 1100 NRs bezahlt, zusätzlich für Frühstück und Abendessen jeweils 200 NRs. Wobei ich noch den alten Preis bezahlt habe. Zurzeit zahlt man jeweils 250NRs pro Essen. Ich persönlich habe meine Entscheidung mit der Unterkunft nie bereut. Mein Einzelzimmer war



Sonnenuntergang von der Dachterrasse aus

sehr groß und sauber. Wir hatten zwar alle im selben Stock ein Gemeinschaftsbadezimmer, dieses wurde aber jeden Tag geputzt. In den Zimmern selbst ist Holzfußboden, man hat eine Gemeinschafts-Küche, in der Sita, die Köchin, jeden Abend kocht, aber man konnte die Küche jederzeit benutzen. Ebenso konnte man die Wäsche in der Waschmaschine waschen und WLAN war natürlich auch im Haus vorhanden. Großartig fand ich auch die Dachterrasse wo man unglaublich schöne Sonnenuntergänge sehen kann und man einen umwerfenden Blick auf das Langtang-Gebirge hat.

Sharmila, die Besitzerin des Hauses, eine ehemalige Krankenschwester, war auch stets bemüht, dass jeder Student, der ankam, eine Tour durch Dhulikhel bekommt und sie liebte es uns alle zu ihrem Kinderheim mitzunehmen. Generell sorgte sie sich wie eine Mutter um uns.

Sarah Hofmann

Hier noch einige Infos zum leckeren Essen: Zum Frühstück gab es stets einen Obstteller mit abwechselnd Porridge, Pancake, Milchreis, Toast, French Toast oder Müsli mit Joghurt. Zum Abendessen gab es ebenso täglich eine Abwechslung und es wurde sogar versucht auch einige europäische Gerichte wie Pasta mit Tomatensauce einzubauen, aber auch die nepalesische Küche kam nicht zu kurz: Dal Bhat, Fried Rice, Chowmein Noodles und Chicken Butter Masala. Einzigartig waren auch die gemeinsamen Abende an denen wir alle zusammen Momos gemacht haben.

REISEVORBEREITUNGEN

Nach der Zusage der Universität, habe ich Ende Oktober meinen Flug gebucht. Ich bin von München mit Oman Air über Muskat nach Kathmandu geflogen. Dafür habe ich circa 600 € gezahlt, den Flug selbst habe ich einige Wochen verfolgt und dann als der Preis sank, gekauft. Natürlich hätte es später mehrere Angebote an verschiedenen Flügen gegeben, doch keiner war so günstig wie ich meinen hatte.

Zur Airline selbst, kann ich nur sagen, dass ich einige kleine Probleme vor der Abreise hatte, da die Abflugzeit meines Anschlussfluges immer wieder verändert wurde. Bis zum Schluss musste ich in Muskat nur 2 Stunden länger warten. Beim Rückflug gab es aber keine Probleme.

Das Visum habe ich direkt am Flughafen in Kathmandu erhalten, dies war gar kein Problem. Das einzige was ich das nächste Mal machen würde, wäre das Online Formular für das Visum vorab auszufüllen, dadurch erhält man das Visum schneller und muss nicht in der langen Schlange anstehen. Da ich nach der Famulatur noch einen weiteren Monat in Nepal war, kostete mich das Visum für 90 Tage 128 Dollar. Ich hätte es natürlich auch in Euro bezahlen können.

Abgeholt wurde ich von einem Bekannten von Sharmila, der mich direkt nach Dhulikhel zum Guesthouse fuhr. Für die Bezahlung würde ich das nächste Mal bereits am Flughafen einige Euros in nepalesische Rupies umtauschen und eventuell auch vorab Sharmila fragen, wie viel man zahlen soll. Da man sehr leicht abgezockt wird.

Natürlich ist auch eine weitere Möglichkeit mit dem Bus nach Dhulikhel zu fahren, für circa 50NRs. Da ich aber erst abends ankam, war dies keine Option für mich.

Vor der Reise habe ich mich bei der Impfstelle der Uni Klinik Innsbruck über benötigte Impfungen für Nepal erkundigt und mich zusätzlich gegen Typhus, Meningokokken, Tollwut und auch Cholera (wegen Monsunzeit) impfen lassen.

Weiters habe ich mich in meiner Bank informiert und meine Bankomat Karten für Nepal freigeschalten. Ebenso habe ich mir sicherheitshalber eine Kredit Karte als Reservekarte besorgt. In Dhulikhel gibt es einige ATMs, jedoch für meine Bankomat Karte funktionierte nur der ATM der Nabil Bank. Da man für das Abheben 500 NRs bezahlt, lohnt es sich gleich höhere Beträge abzuheben. Beim Nabil Bank ATM erhält man 35 000 NRs.

Für mein Telefon habe ich mir in den ersten Tagen eine Ncell Sim Karte in Dhulikhel besorgt. Dafür benötigt man lediglich ein Passfoto und eine Kopie seines Reisepasses mit Visum, welche man ganz einfach in Dhulikhel für 10 NRs machen kann. Auch die Verträge von Ncell sind preislich in Ordnung. Man hat zwar überall WLAN, auch im Krankenhaus, aber vor allem für die Wochenenden, an denen man unterwegs ist oder auch an Abenden wo alle Zu Hause im WLAN sind, ist es relativ angenehm sein eigenes Internet zu haben.

FAMULATUR



Blick auf das Klinik- Gelände

Einige Tage vor meiner Abreise schrieb mir Mrs. Sheshtra eine E-Mail um mich nochmals genau um mein Ankunftsdatum und Unterkunft zu fragen. Ich habe diese Möglichkeit auch gleich genützt und gefragt, wann ich am ersten Tag im Krankenhaus sein sollte und wo ich hinkommen sollte. Am Montag 05. August habe ich mich dann um 9.00 Uhr in ihrem Büro gemeldet und sie erklärte mir gleich einige organisatorische Dinge. Wie z.B., dass ich eine ID Karte (circa 200 NRs) erhalte und wo ich Geld aufladen kann für die Kantine. Ebenso setzte sie sich gleich mit meiner Station in Kontakt und erklärte mir anschließend, wo sich meine Station bindet und dass ich dort bereits erwartet werde.

Leider bekommt man keine Kleidung vom Krankenhaus gestellt, da ich dies aber bereits wusste, habe ich meine eigene Kleidung mitgenommen. Falls man keine zu Hause hat, ist dies auch kein Problem, Sharmila hat in ihrem Guesthouse eine breite Auswahl an Dienstkleidung von anderen Famulanten, die ihre Kleidung zurückgelassen haben.

Mein Tag begann immer um 8.00 Uhr auf der Orthopädie Ambulanz. Dort war zunächst stets bis 10.00 Uhr Morgenbesprechung. Diese wurde teils in Englisch und teils in Nepali gehalten. Jedoch waren die anderen einheimischen Famulanten stets bemüht alles Relevante auf Englisch zu übersetzen, oder ansonsten erklärten mir auch die Oberärzte selbst interessante Fälle auf Englisch. Donnerstag war keine Morgenbesprechung, stattdessen war ein Rundgang auf der Station, wobei alle Fälle mit Behandlungsplan im Detail mit den Auszubildenden besprochen wurden, dies konnte auch mal länger als 11.00 Uhr dauern. Mein Tag endete um 16.00 Uhr, es war aber auch kein Problem länger zu bleiben, wenn man z.B. noch eine Interessante Notfall Operation verfolgen wollte.

Das Department Orthopädie selbst, war aufgeteilt in die Ambulanz, Station, Procedere Room und Operationsraum. 2 Wochen meiner Famulatur konnte ich in der Ambulanz verbringen, 1 Woche auf der Station/ Procedere Room und die letzte Woche verbrachte ich im Operationsraum. Besonders aufgefallen ist mir, dass die Oberärzte und vor allem der Chefarzt Dr. Rohit Shresthra stets bemüht waren mir etwas beizubringen und so war es üblich, dass ich immer wieder auch Wissensfragen bzw. eine Abfrage des mir am Vortag erklärten Wissens hatte. Sie haben mir auch teilweise Röntgenbilder gezeigt und mich gefragt was ich sehe, andererseits haben sie auch gefragt was ich denke was der Patient eventuell haben könnte und welche Informationen ich gerne vom Patienten hätte. Teilweise haben sie auch meine Fragen an den Patienten selbst übersetzt, sodass meine Sprachbarriere mit den Patienten übergangen wurde. Täglich wurden mir, für mich neue Untersuchungsmethoden erklärt und gezeigt, welche ich dann anschließend am nächsten Patienten umsetzen konnte. In der Ambulanz konnte ich zusätzlich Gipse abnehmen, Verbände wechseln, Nähte entfernen. Ich half Ihnen beim Brüche einrenken und im Procedere Room, wo alle Patienten der Station kamen um Verbandwechsel zu machen, konnte ich stets helfen: Wunden reinigen und Nähen.



Ambulanzgebäude

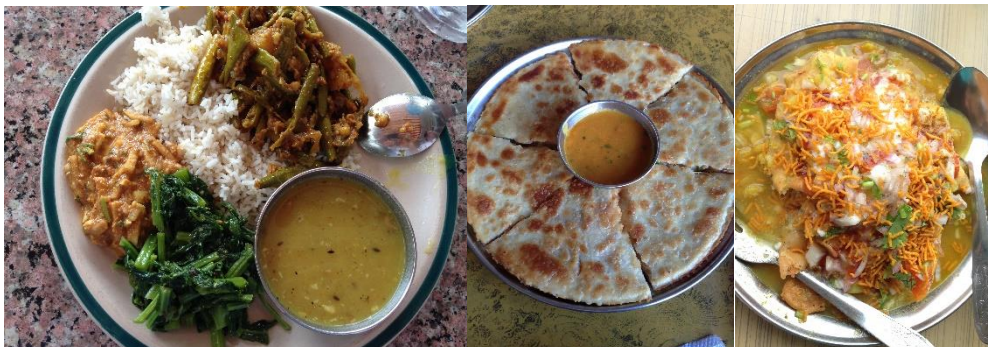
Für mich war es am interessantesten auf der Ambulanz, da ich dort am meisten helfen konnte und zusätzlich sah man dort sehr medizinisch interessante Fälle, die man hier bei uns kaum zu sehen bekommt. Einige dieser Fälle sah man auch auf der Station.

Natürlich war die Sprache mit den Patienten auf Nepalesisch, jedoch wenn man nachfragt wird gerne alles anschließend auf Englisch erklärt und ansonsten konnte man es einfach im Anamnese Heft nachlesen, in welchem alles auf Englisch dokumentiert wurde.

Das gesamte Team der Orthopädie, nahm mich mit offenen Armen auf. Ich konnte auch während der Famulatur einige gute Freundschaften mit Ärzten knüpfen und es war immer wieder eine angenehme Abwechslung nach der Arbeit mit ihnen einen Tee trinken zu gehen.

Mittagessen, war ich meistens in der Kantine wo es Dal Bhat um 60 NRs oder Roti für 65 NRs gab. Freitags gab es immer Momos (vegetarisch um 45NRs), welche man sich nicht entgehen lassen sollte! Falls man mal eine Abwechslung braucht, kann ich nur das Professionals Restaurant empfehlen, wo jede Mahlzeit 100 NRs kostet. Vor allem Samosa Chad oder Aloo Parratha sollte man sich nicht entgehen lassen.

Ich habe keine einzige Minute dieser Famulatur bereut und würde sofort wieder eine Famulatur im Dhulikhel Krankenhaus machen. Noch nie zuvor habe ich von der Seite der Ärzte aus einem so großen Interesse an meiner Ausbildung gesehen und ebenso habe ich es noch nie erlebt, dass die Ärzte ohne dass ich groß fragen muss, mir alles erklären. Selbst die kleinen Überprüfungen meines Wissens waren nicht schlimm, eher habe ich gerade dadurch mehr gelernt.



Dal Bhat

Aloo Parratha

Samosa Chad

REISE

Ich bin alleine nach Nepal gereist und zurück gekommen mit vielen tollen Freundschaften. Durch das Guesthouse lernt man schnell die anderen internationalen Famulanten/Famulantinnen kennen und



Namobuddha, Monastery

wir haben jedes Wochenende gemeinsam verbracht. Um Dhulikhel gibt es einige tolle Wanderungen, z.B. nach Nagarkot (sehr guter Ort für den Sonnenaufgang über den Himalaya), Namobuddha (tibetisches Kloster mit Übernachtungsmöglichkeit, um den Alltag der Mönche besser kennenzulernen), Shivapuri Nationalpark, Balthali und Panauti. Ein Wochenend-Trip nach Bhaktapur lohnt sich ebenso, eine der saubersten Städte, die ich in Nepal gesehen habe und zusätzlich sieht man beeindruckende alte Tempel.

Sarah Hofmann

Nach meiner Famulatur kam mein Bruder und mein Freund nach Nepal und wir machten eine 15 Tages Trekking Tour im Khumbu Valley. Wir wanderten nach Gokyo und über den Cho la Pass zum Everest Base Camp. Eine der schönsten Tage meines Lebens und die erlebten Momente waren unvergesslich. Wir selbst hatten für den Trek einen Guide, Rajkubir (contact: info@nepalhimalayanhiker.com) der sich perfekt in der Umgebung auskannte und bis zum Schluss ein sehr guter Freund wurde, welchen wir sogar später noch in Kathmandu trafen. Nach dem Trek haben wir noch einige Tage in Pokhara verbracht, waren gemeinsam mit Raj beim Rafting und verbrachten die letzten Tage in Kathmandu und Umgebung mit Sightseeing.

Meine Nepalreise war sicherlich nicht die letzte. In den vergangenen 2 Monaten habe ich so unglaublich viele unvergessliche Momente erlebt, so viele Freunde gefunden und noch nie ein so freundliches Volk kennengelernt. Auch vom Medizinischen her, habe ich in Nepal sehr viel gelernt und bin dem gesamten Team der Orthopädie unendlich dankbar, wie sie mich aufgenommen haben und wie sehr sie interessiert waren, mir Wissen zu vermitteln. Gerade dies vermisse ich oft hier bei einigen Famulaturen.

Ich kann wirklich nur jedem empfehlen eine Famulatur im Dhulikhel Krankenhaus zu machen, man wird diese Entscheidung sicherlich nicht bereuen!

Bei Fragen könnt Ihr mich jederzeit über folgende Email erreichen: ***sarah.hofmann@student.i-med.ac.at***



Gokyo Ri: Sonnenaufgang über Mt. Everest