

SCOPE-Austausch Pachuca – Mexiko

Einleitung - kurz und bündig

Im August 2018 habe ich einen 4-wöchigen, über die AMSA organisierten, Famulaturaustausch in **Mexiko** gemacht und war in der **Abteilung für Notfallmedizin/Notaufnahme (“urgencias”)** im **Hospital General in Pachuca**, Bundesstaat Hidalgo, tätig. Gleich vorneweg möchte ich sagen, dass es eine wunderbare und bereichernde Erfahrung war, die ich jedem ans Herz legen möchte, der offen für andere Kulturen und neue Herausforderungen ist - wer Neues und Ungewohntes sehen und super Gastfreundschaft genießen will, ist hier goldrichtig. Ich habe mich in Mexiko zu keinem Zeitpunkt unsicher gefühlt, und entgegen den vielen Meinungen aus unseren Breiten über Mexiko als “gefährliches” Land, ist man - auch als Mädchen - gut aufgehoben wenn man vernünftig handelt und die Grundregeln einhält, die auch bei uns gelten.

Einsatzland

Mexiko ist flächenmäßig fast so groß wie Europa und hat daher eine große Vielfalt an Kulturen, Bräuchen und regionalen Getränken und Köstlichkeiten. Von den 21 Staaten habe ich 6 besucht - Hidalgo, Puebla, México D.F. (Mexico Stadt), Veracruz, Yucatán und Quintana Roo. Die Amtssprache ist ausschließlich **Spanisch**, und nur in den Urlaubsregionen an der Küste und vereinzelt im Landesinneren findet man jemanden, der einen Satz Englisch kann - insgesamt ist man mit dem schlechtesten Spanisch aber immer noch besser aufgehoben als mit dem besten Englisch und man braucht sich keine Gedanken darüber zu machen, dass man Fehler auf Spanisch macht, denn die Mexikaner sind unglaublich **gastfreundlich** und helfen einem, wo sie können. Ich habe im Flugzeug einen Mexikaner kennengelernt, der uns dann prompt eingeladen hat, ihn in seiner Heimatstadt Puebla zu besuchen, und er hat uns ein ganzes Wochenend-Programm zusammengestellt, uns mit seinem Auto überall hingebacht usw. ohne eine Gegenleistung zu erwarten, sie freuen sich einfach, uns möglichst viel von ihrer Kultur zu zeigen und sind unglaublich nett. Wenn man sich einmal nicht sicher ist, zahlt es sich aus, einfach jemanden auf der Straße anzureden, und man bekommt alle Infos und die besten Insidertipps. Auch junge Mexikaner und Studenten können normalerweise kein Englisch, können aber unglaublich hartnäckig und erfinderisch sein, wenn sie ein Auge auf die Austauschstudentinnen geworfen haben, was zugegebenermaßen öfter vorkommt, als einem lieb ist. Hier gilt es dann, jedes Mal klar und deutlich nein zu sagen oder auch einmal Nachrichten zu ignorieren. Man braucht keine Angst zu haben, unhöflich rüberzukommen, denn wie bei allen Themen sind die Mexikaner auch dabei sehr entspannt und sehen alles etwas lockerer.

Die IFMSA México verlangte keinen Impfnachweis, und vorgeschlagen sind die Impfungen, die man in Österreich normalerweise sowieso hat (am besten auf der Seite vom Tropenmedizin-Institut Wien nachschauen), darüber hinaus habe ich mich noch gegen Tollwut, Typhus und Cholera impfen lassen. Ich hatte das Gefühl, dass es sich ausgezahlt hat, weil Cholera auch gegen E. coli Durchfallinfektionen helfen soll und ich fast keine Probleme hatte, obwohl ich alles gegessen und getrunken habe ohne aufzupassen. Tollwut ist wegen der vielen streunenden Hunde zu empfehlen und Typhus vor allem in Yucatan.

Gesundheitsprofil des Landes und Ausbildungsstätte

Das Hospital General de Pachuca, wo ich gearbeitet habe, ist ein Krankenhaus der Versicherung "Seguro Popular". Je nachdem wo man arbeitet, ist man als Mexikaner einer von 3 Versicherungen zugeteilt (ISSSTE, IMSS oder Seguro Popular) und es gibt eigene Krankenhäuser für alle 3 Organisationen. Die "Seguro popular"-Versicherung versichert tendenziell Menschen der schlechter ausgebildeten und verdienenden Bevölkerungsschichten, da jeder, auch wenn er/sie arbeitslos etc. ist, deren Versicherungspaket bezahlen und die Leistungen in Anspruch nehmen kann. Auch Menschen mit unbekanntem Versicherungsstatus, z.B. bei Notfällen, werden in die "hospitales generales" des Seguro Popular gebracht, diese sind sozusagen Maximalversorger. Das Krankenhaus hatte in etwa dieselben Abteilungen, die ein österreichisches Bezirksspital auch hat, und die Notaufnahme, in der ich gearbeitet habe, war aufgeteilt in einen Schockraum, der insgesamt 5 Patienten fasst, einen Innenbereich der Abteilung, wo Patienten betreut werden, die standardmäßig nicht-invasives Monitoring benötigen, und einen Gangbereich. Im Gang gab es entweder Betten (die je nach Auslastung auch mal bis in die andere Abteilung reichen konnten) oder gepolsterte Sitzmöglichkeiten mit ausziehbarem Fußteil für leichter Erkrankte. Der Schockraum wurde neben Neuaufnahmen auch für Intensivpatienten gebraucht, meist waren 1-3 Betten von Intensivpatienten belegt. Bezüglich dem Patientengut gilt: einiges ist gleich, vieles ist anders. Sehr viele Mexikaner haben Diabetes und fast alle sind übergewichtig, dementsprechend sind kardiovaskuläre Erkrankungen häufig anzutreffen. Gleichzeitig sind die Ausprägungen aber stärker, oft wie im Lehrbuch beschrieben, und die Diagnostik häufig verzögert oder unvollständig, weil gewisse Untersuchungen von der Kasse nicht gezahlt werden. Es ist auch häufig, dass Verwandte z.B. Blutproben eines Patienten ins Labor am anderen Ende der Stadt bringen und selbst zahlen müssen (z.B. Troponine) oder ein bestimmtes Medikament selbst kaufen, das dann im Spital verabreicht wird. Häufiger als in Österreich sind weiters diabet. Ketoazidosen, höhergradige Verbrennungen und Traumen in allen Ausprägungen, meist Motorradunfälle oder Stichverletzungen. Schussverletzungen habe ich in meiner Zeit keine gesehen. Weiters öfters untergekommen sind mir Patienten mit Bissen von giftigen Spinnen, Intoxikationen und Alkoholentzugssyndrom (extrem hohe Rate an Alkoholikern, jeder 3. hat Hepatitis, Pankreatitis oder beides), HIV/AIDS und Weichteilinfektionen inkl. Fournier-Gangrän. Die kranken Patienten sind jünger als in Österreich und besonders getroffen hat es mich, wenn 35-Jährige an AIDS sterben oder 40-Jährige an Zervixkarzinomen.

Der körperlichen Untersuchung kommt sehr viel Bedeutung zu, weil die meisten Menschen erst in einem Stadium kommen, wo man sieht/hört/fühlt beim Durchuntersuchen, was ihnen fehlt. Diensttelefone gibt es im Krankenhaus keine, alle Ärzte verständigen sich über ihr Privattelefon und sind in derselben Whatsapp-Gruppe, und senden sich die Befunde und Röntgenbilder etc. von den Patienten. Außerdem wird fast von allem ein Bild gemacht und ich habe die Patienten immer vorher gefragt ob ich ein Bild zu Studienzwecken machen darf, aber das macht sonst eigentlich niemand, das Konzept des Datenschutzes und des „aufgeklärten Patienten“ ist noch nicht so etabliert wie bei uns.

Arbeit und Ausbildung

Wir waren 2 Famulanten in der Abteilung und haben jeden Tag um 8 angefangen, sind um 13:30 zum Mittagessen gegangen und danach nach Hause. Ich habe mit einer Spanierin im Team gearbeitet und war wehr froh, weil ich mit einem A2-Niveau in Spanisch den Austausch gemacht habe, und wir haben dieselben Aufgaben übernommen wie die *MIPs*, mexikanische *internos*. Diese sind in etwa zu vergleichen mit unseren KPJlern, nur dass sie alle 3 Tage einen 36h-Dienst machen müssen und die restlichen Tage ca. 8 Stunden am Tag arbeiten, und dass sie sehr wenig theoretisch und über eigene Patientenführung lernen (und wissen) und mehr als „Schreibkräfte“ ausgenutzt werden (mehr als bei uns). Das letzte Jahr des mexikanischen Medizinstudiums besteht aus solchen *interno*-Diensten und *trabajo social*, also Sozialarbeit, und danach dürfen sie nach dem Studium ohne weitere Ausbildung in einer Arztpraxis als *médicos generales* arbeiten. Wer einen Facharzt machen möchte, muss noch weitere 4-7 Jahre dranhängen, und die Fachärzte für Familienmedizin sind hoch angesehen, weil sie für Mexiko, wo der Zugang zum Gesundheitssystem schwieriger ist als bei uns, eine gute Anlaufstelle bieten.

In der Früh sind wir bei der Visite mitgegangen und haben danach Blut abgenommen (dabei habe ich sehr viel gelernt, weil die meisten keine sichtbaren Venen mehr hatten), Blutgase gestochen, EKGs geschrieben (mehr als abenteuerlich mit uraltem Gerät), Wunden genäht und Blasenkatheter gelegt - insgesamt war es sehr „hands-on“ und ich habe viel Übung bekommen, theoretisch habe ich nicht so viel mitgenommen, da sie aus Mangel an Ressourcen größtenteils anderen Behandlungsleitlinien folgen. In Notfällen hätte ich auch gerne mehr geholfen, aber da ist mir in stressigen Situationen leider die Sprachbarriere im Weg gestanden.

Man sollte unbedingt selbst Handschuhe und Händedesinfektionsmittel mitnehmen, da es in der ganzen Abteilung kein standardmäßig verfügbares antibakterielles Gel gibt (sie waschen sich nach den Blasenkathetern zumindest die Hände, zwischen den Patienten gar nicht). Handschuhe werden für alles benutzt (z.B. als Hirndrainage-Behälter), nur nicht standardmäßig an den Händen. „Antisepsis“ wird mit Seifenwasser gemacht, außer z.B. bei ZVK-Anlagen, und die hygienischen Zustände sind wirklich schlechter als bei uns. Abgesehen davon habe ich mich im Krankenhaus aber so wohlgefühlt wie noch nie zuvor bei uns in Österreich, weil einfach alle total lieb und das Klima sehr entspannt und die Hierarchie flach war. Wir wurden öfters von den Ärzten zum Essen eingeladen, die es für alle zu Mittag bestellt hatten, und es war kein Problem später zu kommen oder früher zu gehen, weil es ihnen superwichtig war, dass wir auch was von der Umgebung sehen usw. Eine wunderbare Erfahrung!

Wohnen und Essen

Unsere Unterkunft war weit weg vom Krankenhaus (ca. 30 km), aber in einem guten Viertel und in einer Siedlung, die 24 Stunde bewacht wurde und mit einem Schranken abgesichert war, weshalb ich mich sehr sicher fühlte.

Als ich dort ankam hatte die Wohnung weder warmes Wasser noch eine funktionierende Spüle, noch Decken, Geschirr, Besteck etc. und alles war komplett dreckig und mit Hundehaaren bedeckt, sodass man fast den Boden nicht sehen konnte. Die gesamte Wohnzimmereinrichtung war kaputt und der Garten voll mit Hundehaufen. Wir wurden davor - bevor wir den Zustand des Apartments sahen - kurz gefragt, ob wir ein Problem mit Hunden hätten, und da niemand Einwände hatte, wurde einfach erwartet, dass wir für die weiteren Wochen auf den Hund aufpassen und ihn füttern würden (nach 2 Wochen haben wir den LEO gezwungen, dass der Besitzer ihn abholt). Es wurde uns außerdem versprochen, dass das LC die Wohnung putzen würde, aber da wir es nicht mehr aushielten, haben wir einfach alles einer Grundreinigung unterzogen, getragene Wäsche zusammengesammelt die überall rumgelegen ist, alle Spinnen und andere Tierchen entfernt und einen Topf sowie Besteck, Klopapier und Bettbezüge gekauft (natürlich von unserem eigenen Geld). Decken haben wir schließlich vom LEO bekommen, und nach 2 Tagen waren auch die Spüle und Dusche repariert und wir hatten warmes Wasser. Wir haben uns 3 Zimmer zu fünf geteilt, und ich finde die Unterkunft war ausreichend und es ließ sich gut darin leben, nachdem die Anfangsschwierigkeiten überwunden waren. Wir haben oft zusammen gekocht usw. und hatten insgesamt viel Spaß.

Generell ist für uns das tägliche Leben in Mexiko sehr günstig, zumindest abseits von Playa del Carmen und Cancún. Mit der super Gastfreundschaft kommt jede Menge gutes Essen und Getränkecreationen - obwohl man sich anfangs vielleicht gar nichts darunter vorstellen kann, sollte man offen sein und alles einmal ausprobieren und sich auch Zeit geben, sich daran zu gewöhnen. Während in Zentralmexiko die Mehrheit der Gerichte würzig bis scharf ist, ist das Essen auf Yucatan eher "touristisch" angepasst und in den Strandregionen sehr teuer. Im Herzen von Mexiko findet man als street food Tacos, Quesadillas, Enchiladas, Burritos und Hamburger zu einem guten Preis (ca. 15 pesos pro Taco, 40-50 pesos für einen Burrito oder Hamburger, 1€ = 22 MXN), und in den Restaurants weiters regionale Spezialitäten wie Ximbo in Hidalgo, Mole poblano und Chiles en nogada in Puebla etc. (siehe Bilder). Es zahlt sich auf jeden Fall aus, einige Male "fein" in einem Restaurant essen zu gehen, was sich dann mit etwa 200 bis 300 Pesos pro Person zu Buche schlägt. Trinkgeld von 15% der Gesamtsumme ist im ganzen Land obligatorisch. Traditionell im ganzen Land sind auch die pastelerías, eine Art Konditorei, wo es eine große Auswahl an Kuchen, Mehlspeisen und "pan dulce" gibt. Getränketechnisch sollte man neben Tequila auch die regionalen Weine und Biere sowie Clamato, Pulque und "aguas frescas", also Wasser mit Zimt- oder Fruchtgeschmack, probieren.

Öffis sind in Mexiko sehr billig, und jede Stadt hat ein Bus-Terminal, von dem aus man so ziemlich alles erreichen kann.

Weiters gibt es in allen Städten "colectivos", also Kombis mit Sitz- und Stehgelegenheiten, in die man sich zusammenquetscht. Wir sind in der Früh jeden Tag im Kombi ins Spital gefahren (ca. 45 min) und haben 8 Pesos (45 Cent) pro

Person gezahlt. Man wartet am Straßenrand und winkt, wenn ein *colectivo* vorbeikommt und dieses bleibt stehen, wenn noch Platz ist, und wenn man aussteigen will, sagt man es dem Fahrer kurz vorher. Es gibt nicht immer fixe Haltestellen, aber die Fahrer bemühen sich wirklich, allen gerecht zu werden und dich genau dorthin zu bringen, wo du hinmusst. Taxis kann man in Pachuca auch ohne Sorge nehmen, wichtig ist es jedoch, den Preis vorher auszumachen, und man kann fast immer verhandeln. In allen anderen Städten sind die Taxis vergleichsweise teuer und man fährt mit Uber am günstigsten, wenn es angeboten wird. Ich habe mich in allen Transportmitteln immer sicher gefühlt.

Finanzielles

- Flug Klagenfurt-Mexico City und Cancún-Klagenfurt: ca. 1300€
- AMSA-Beitrag: 419€ (60€ Kautions bekommt man danach zurück)
- Visum: nicht notwendig
- Impfungen: ca. 300€
- Versicherung: war bei mir mit 180€ bei der UNIQA relativ teuer, aber nur weil ich eine Stornoversicherung dazugenommen habe und einen langen Zeitraum (7 Wochen) versichert war, weil ich danach noch Urlaub gemacht habe
- Bus innerhalb von Mexiko: je nach Entfernung, als grobe Richtlinie pro km 1 Peso, zu den Flughäfen mehr
- Taxis: lokal sehr unterschiedlich, in Pachuca ca. 70 Pesos für 30 km, in der Nacht ca. das Doppelte, in Touristengebieten Wucherpreise, z.B. 300 Pesos für 8 km
- Essen: siehe unter Punkt „Wohnen und Essen“
- Ausflüge & Souvenirs: relativ preiswert, am besten vorher über die Eintrittspreise informieren

Empfehlungen (Internetadressen, Bücher)

- Seite des Tropeninstituts Wien für Impfungen
- Tripadvisor
- Leo Wörterbuch App
- Bücher habe ich keine verwendet

Freier Teil

Organisation über die AMSA

Im Oktober 2017 habe ich mich über die AMSA für 3 Länder beworben und nach einigen technischen Schwierigkeiten der Anmeldeseite hat es dann geklappt und wir haben - etwas verspätet - beim ersten pre-departure training Ende Oktober unser Land verraten bekommen. Mexiko war meine 1. Wahl. Nach Bezahlung der Platzreservierung und einem Treffen in der ANSA-Sprechstunde hatten wir bis Dezember Zeit, die Card of Application mit Datum sowie den Städte- und Abteilungspräferenzen auszufüllen sowie die nötigen Dokumente in die Card of Documents hochzuladen. Die Card of Acceptance bzw. der Invitation Letter kamen bei mir Anfang Juni, ziemlich genau 8 Wochen vor Beginn des Austauschs, was sehr kurzfristig ist, aber keinen Grund zur Sorge gibt. Generell ist es empfehlenswert, den Wunschzeitraum vom ersten Montag bis zum letzten Freitag anzugeben bzw. sich an die Vorgaben in den Exchange Conditions zu halten, sodass man den Flug schon früh buchen kann, ich habe ihn z.B. im Dezember gebucht mit der Option zum Umbuchen gegen Gebühr und für die Strecke Klagenfurt-Mexiko City und Cancún-Klagenfurt zusammen ca. 1300€ gezahlt (wenn man vom selben Flughafen wieder zurück fliegt, ist es viel billiger). Die AMSA ist bei der Organisation leider keine große Hilfe, weil fast nie jemand auf die E-Mails antwortet und wenn, dann ein paar Wochen zu spät. Einfach cool bleiben und wenn etwas wirklich wichtig ist, in die Sprechstunde gehen oder direkt die IFMSA des anderen Landes kontaktieren, was prinzipiell nicht erlaubt ist bzw. nicht gerne gesehen wird, trotzdem haben sie mir aus Mexiko superschnell und freundlich geantwortet.

Organisation über IFMSA México

Mit der Card of Acceptance bekommt man seine Kontaktperson im Zielland, und auch da heißt es bei den Mexikanern dran bleiben. Nach unzähligen unbeantworteten E-Mails habe ich unserem LEO auf Whatsapp geschrieben und auch schnell eine Antwort bekommen, allerdings nur bezüglich dessen, worauf er antworten wollte. Da die Mexikaner ein sehr entspanntes Volk sind, lassen sie auch die Organisation bis zum letzten Augenblick auf sich zukommen, sodass ich bis zu dem Moment, als ich ankam, nicht wusste, wo wir wohnen würden. Ich habe mir am Flughafen eine mexikanische SIM-Karte zugelegt und dem LEO mitgeteilt, wann ich in Pachuca ankomme werde, und da es in der Früh war und er noch geschlafen hat, habe ich ca. 30 min auf ihn gewartet und er hat mich dann abgeholt und in die Unterkunft gebracht. Er war anfangs sehr nett, bemüht und hat sich in der ersten Woche gut um uns gekümmert, jedoch war ihm unser eigentliches Befinden danach relativ egal und er hat nur das Nötigste gemacht, und auch das nur auf wiederholtes Drängen. Das *social program* am ersten Wochenende wurde noch vom LC organisiert und es war sehr schön (Grutas de Tolantongo und Veracruz, siehe Bild), danach kam von deren Seite jedoch fast gar nichts mehr und wir wurden mehr oder weniger links liegen gelassen, wodurch wir den Rest selbst geplant haben. Insgesamt wurden wir vom LC 2x zum Essen eingeladen und 3x in einen Club zum Party machen, jedoch nicht um uns einen Gefallen zu tun, sondern damit sie selbst einen Grund zum Feiern hatten. Am Ende gerieten wir in einen Streit mit unserem LEO, der uns die Zertifikate trotz Erfüllung der Voraussetzungen nicht geben wollte, wenn wir nicht zu einem weiteren PR-Event seiner Universität kommen würden - wir weigerten uns aber angesichts der Tatsache, dass sich niemand um uns kümmerte, und bekamen die Zertifikate trotzdem einen Tag früher. Fazit - die IFMSA Mexiko gab uns die nötigen Rahmenbedingungen für den Austausch, aber erst auf unser

häufiges Hinweisen und Drängen und immer im letzten Abdruck. Dies war oft anstrengend, aber machte den Austausch unvergesslich und brachte uns den "Mexican Way of Life" etwas näher. Wenn man sich vorher darüber im Klaren ist, ist es vor Ort leichter.

Abschließende Tipps, um das beste des Landes zu sehen und auch noch Geld zu sparen:

- Colectivos oder Uber statt Taxis!
- Unbedingt Chiles en Nogada und Tres Leches probieren!
- Jedes Spanisch ist besser als kein Spanisch!
- Schöne Städte sind Puebla, México, Mérida, Valladolid, Tulum - auf Playa del Carmen und Cancún verzichten (reinste Abzocke und nicht sehenswert)!
- Ask the locals!

In diesem Sinne viel Spaß in Mexiko und ihr könnt mir jederzeit schreiben unter marie-theres96@gmx.at !!!



Unser Austauschteam



Chiles en nogada



Las grutas de Tolantongo



International Food and Drink Party