

PJ am UPMC Shadyside in Pittsburgh 15.01.2018 bis 11.03.2018

Ich hatte die Möglichkeit und das Glück vom 15.01.2018 bis 11.03.2018 die Hälfte des Innere-Tertials in Pittsburgh, Pennsylvania absolvieren zu können. In diesem Erfahrungsbericht möchte ich Interessierte daran teilhaben lassen, versuchen Wichtiges und Wesentliches zu betonen und verweise hiermit auch auf die ausführlichen vorhergehenden Berichte.

Motivation und Vorbereitung

Ich hatte bereits früh während des Studiums von der Kooperation des CIO mit dem UPMC erfahren. Da ich meine Doktorarbeit in der Med. Klinik 1 (UKK) durchführe, wuchs mit der Zeit mein Interesse an Onkologie immer mehr. Dennoch zögerte ich etwas, da der Bewerbungsprozess etwas aufwendiger klang als für so manch anderes PJ-Tertial im Ausland. Es ist aber mit strukturierter Herangehensweise sehr gut machbar und definitiv einen Versuch wert! Da ich die amerikanische medizinische Ausbildung durch andere Berichte und ein Auslandssemester (allerdings in Lateinamerika) kennen lernen durfte und mir diese deutlich attraktiver erschien als die teilweise dürftige PJ-Ausbildung in Deutschland, festigte sich mein Vorhaben.

Ich bewarb mich im Sommer des fünften Studienjahres (Mai-Juni) bei Frau Dr. von Levetzow im CIO. Die geforderten Unterlagen sind alle sehr präzise auf der Homepage des CIO aufgelistet. Kurz danach (Juli) wurde zu einem Auswahlgespräch auf Englisch mit ihr und einer Ärztin aus der Onkologie eingeladen. In diesem Gespräch spricht man über seine Motivation in die USA zu reisen, das amerikanische Gesundheitssystem und die onkologische Versorgung und Forschung der Uniklinik und im Allgemeinen.

Hat man hierbei Erfolg, erfolgt als nächster Schritt der Vorschlag bei der University of Pittsburgh. Meinem Eindruck nach wird der Vorschlag des CIO eigentlich immer angenommen. Darauf folgt das interne Bewerbungsverfahren der University of Pittsburgh School of Medicine (UPSOM). Auch die Unterlagen hierfür findet man sehr detailliert aufgelistet auf der Homepage. Im Portal muss man dann als Kurs "[7] Internal Medicine - Hematology/Oncology (MED 5480) " auswählen und den Schritten folgen. Teilweise kann man nur Universität Bonn angeben und nicht Uni Köln - das ist aber kein Problem. Die geforderten Unterlagen müssen spätestens 3 Monate VOR Beginn des Internships dort elektronisch UND im Original vorliegen (Versand per Einschreiben in die USA mit DHL dauert ca. 7 - 10 Tage und kostet um die 12€).

Da ich nach meinem schriftlichen Examen ein Forschungssemester einlegte, hatte ich hierfür etwas mehr Vorbereitungszeit, trotz der Tatsache, dass meine 2 Monate Pittsburgh bereits in meinem ersten Tertial des PJ stattfanden.

Eine kleine Hürde ist der TOEFL-Test, vor allem finanziell (250\$). Mit einer vernünftigen Test-spezifischen Vorbereitung (am besten ein Vorbereitungsbuch mit Audiodateien – gebraucht kaufen, denn ältere Versionen reichen vollkommen aus!) sind die 100 Punkte problemlos zu meistern.

Weiterhin gibt es sehr genaue Anforderungen an Impfungen, unter anderem einen Quantiferontest als Tbc-Nachweis. Das Formular sollte man unbedingt mit dem/der

Betriebsarzt/-ärztin der UKK bei der Einstellungsuntersuchung besprechen und auf den Test bestehen. Beim HA als Selbstzahler ist der nämlich teuer, wird aber durchaus vom Betriebsmedizinischen Dienst gemacht (was die MFA's dort aber entweder nicht wissen oder einfach grundsätzlich erst mal ablehnen).

Wichtig sind auch die „Clearances“. Sie stellen sicherlich eine bürokratische Spezialität der Behörden Pennsylvanias dar. Dennoch bleiben Aufwand und Kosten beschränkt. Die „Child Abuse Clearance“ und der „Criminal Background Check“ lassen sich problemlos mit Kreditkarte online beantragen und bezahlen und sind nach ein paar Tagen elektronisch ausgestellt (reicht zum Einreichen bei der UPSOM):

<https://epatch.state.pa.us/Home.jsp?sessionMessage=Your%20session%20has%20e>

→ „Submit New Record Check“ → auf „Accept“ klicken → „Individual Request“ → Daten eingeben

<https://www.compass.state.pa.us/cwis/public/home>

→ „Create Individual Account“ → Daten eingeben

Anders verhält es sich mit der „Fingerprinting Clearance“. Hierfür muss man sich im Voraus bei CogentID auf einer recht unübersichtlichen Website registrieren und sobald man vor Ort ist, in einem Büro seine Fingerabdrücke nehmen lassen. Da kurz vor meinem Eintreffen der Anbieter dieser Leistung geändert wurde, gab es große Verwirrung. Fragt unbedingt eure Ansprechpartner an der UPSOM/UPMC per Mail nach einem Registrierungscode. Danach läuft es folgendermaßen: Daten eintragen - nach Pittsburgh fliegen - am besten mit Termin zum Büro von CogentID an der Northshore (Nähe Heinz Field) fahren - Fingerabdrücke abgeben. Dieses Büro befindet sich auf der zweiten Etage in einem unscheinbaren Gebäude ohne offizielle Beschilderung - lasst euch nicht verunsichern, die Adresse bei googlemaps stimmt wirklich! (Vielleicht ändert sich das in Zukunft auch noch, denn wie erwähnt war diese Einrichtung anscheinend kurz vor meinem Eintreffen neu). Einfach den Aufzug in die erste Etage nehmen und die Empfangsdame mit Nachdruck nach dem Fingerprinting Service fragen!

Alle weiteren Bewerbungsunterlagen hängen von einem selbst bzw. vom CIO ab. Den recommendation letter von Prof. Hallek kann Frau v. Levezow aushändigen. Reist man in den Wintermonaten, muss man außerdem einen Nachweis über einen „FluShot“ (saisonale Grippeimpfung) erbringen. Hierzu reicht das Zettelchen, welches der UKK-Betriebsarzt nach erfolgter Impfung aushändigt.

Zwar bekommt man vom International Office der UPSOM einen letter, um sich auf ein Visum zu bewerben, doch kann man sich Kosten und Mühe sparen und per ESTA-Antrag einreisen. Dieser dauert meist nur 3 Tage und kostet 25\$ (zahlbar per Kreditkarte). Bei der Einreise sollte man dann allerdings darauf achten, nicht zu sagen, dass man aktives „hands-on training“ macht, denn dafür gibt es wohl ein spezielles Visum. Am UPMC selbst interessiert es niemanden, mit welcher Art der Einreiseerlaubnis man sich im Land aufhält.

Flug, Wohnung, Ankunft und Transport

Ich habe durch einen Rabatt sehr gute Tickets mit Lufthansa bekommen. WOW Air fliegt über Reykjavik von Düsseldorf und Frankfurt nach Pittsburgh zu Billigpreisen. Das ist aber saisonabhängig. Condor fliegt leider nur in den Sommermonaten direkt von Frankfurt nach Pittsburgh, hier kann man sicherlich auch einen guten Preis schießen. Ich denke mit mindestens 600€ Flugpreis sollte man rechnen.

Die Wohnungssuche gestaltet sich etwas aufwändiger, wie in einigen anderen Berichten schon beschrieben. Man bekommt vom UPMC eine Housing List zugeschickt, allerdings sind die meisten Angebote dort unfassbar teuer. Bessere Optionen stellen sicher AirBnB, Rotatingroom.com und Craigslist dar. Über letzteres Portal fand ich ein Zimmer zur Zwischenmiete in South Oakland, in unmittelbarer Nähe zur Bibliothek der UPitt und des UPMC Presbyterian, welches wie eine Burg über dem Stadtteil thront. Zwischenmietzeiträume sind saisonabhängig und in den Sommermonaten ist es weitaus einfacher, ein Zimmer zu finden. Das Preisniveau ist deutlich höher als in Deutschland, für einen vergleichsweise oft geringen Standard. Ich hatte Glück und fand ein schönes WG-Zimmer mit angenehmen Mitbewohnern und großem Wohnzimmer.

Mein Fußweg ins Krankenhaus betrug von hier aus ca. 25-30 Minuten. Um diesen zu verkürzen lohnt es sich, in Shadyside zu wohnen (entlang Centre Ave oder Walnut Street). Andere lebenswerte Stadtteile mit machbarer Distanz nach Shadyside sind Lawrenceville und Bloomfield. Als ÖPNV gibt es, bis auf zwei mickrige Tram/U-Bahnlinien in Downtown, nur Busse, die mittelmäßig zuverlässig fahren. Am besten lädt man sich die App der PortAuthority runter, um ein bisschen das Netz zu verstehen, Haltestellen zu finden und Abfahrtszeiten zu checken (Appstore/GooglePlay: „Portauthority Pittsburgh“ suchen → hellgrüner Bus-Button). Ein Ticket kostet 2,75\$ (passend in bar dabei haben!), oder man kauft sich eine Portauthority-Card (pro Monat 100\$, was sich schon lohnen kann). Hat man Glück, kann man sich von seinen Mitbewohnern die Student ID ausleihen und damit kostenlos fahren. Weiterer Tipp: UPMC hat eigene Kleinbusse, die Mitarbeiter zwischen verschiedenen UPMC-Institutionen kostenlos herum fahren. Diese können den täglichen Weg erleichtern, sofern man z.B. in der Nähe des UPMC Presbyterian oder eines anderen UPMC- Krankenhauses wohnt und einen bei Schnee trocken direkt vom Haupteingang des Krankenhauses nach Hause bringen. Es ist allerdings schwierig die Routen herauszufinden und Fahrpläne werden nicht unbedingt eingehalten:

<http://www.upmc.com/patients-visitors/visitor-info/Documents/blue-shuttle-schedule.pdf>

→ Beispiel der Route von Oakland nach Shadyside

Meldet euch gerne bei mir, und ich gebe ein paar Tipps dazu oder fragt euch bei den Nurses in Dr. Aghas office durch.

Unbedingt informieren, ob die Gegend, in der man sich auch abends zu Fuß aufhält sicher sind, denn es wird immer wieder von Überfällen berichtet. Generell gilt Pittsburgh im nordamerikanischen Vergleich als sicher und ich habe mich nie in einer gefährlichen Lage befunden.

„Get started“

Am ersten Tag stellt man sich morgens im International Office in der UPSOM Scaife Hall (Eingang ggü. Petersen Events Center in Oakland bzw. Rückseite des UPMC Presbyterian

Hospitals) vor. Ich wurde leider nicht erwartet, da meine Ansprechpartnerin, mit der ich zuvor den kompletten E-Mail Kontakt hatte, kurz zuvor gekündigt hatte und die Nachfolge nicht Bescheid wusste. Alle waren jedoch sehr hilfsbereit und haben für mich herum telefoniert.

Man wird mit Reisepass und seinen Unterlagen registriert. Danach geht es zu Theresa Cullens, die im UPMC Montefiore sitzt, und man bekommt seinen E-Mail Account und Zugangsdaten für die Computersysteme. (Logindaten und Infos hierüber wurde mir auch schon zuvor per E-Mail zugesandt). Hat man dies erledigt, geht es nach Shadyside. Dort kann man erst bei Carolina vorbei, sie vergibt Meal- und evtl. Parkingtickets. (Mealtickets sind 5\$, womit man meistens in den Cafeterien im UPMC Shadyside oder Hillman Cancer Center zurecht kommt). Weiterhin muss man an diesem Tag noch in die Preservance Hall (hinter Emergency Room über den Hof) und dort Fotos für die Badge/Türkarte erstellen lassen, welche man dann ein paar Tage später auch dort bekommt.



UPMC Shadyside von der Brücke zwischen Hillman Cancer Center (links) und Cancer Pavilion (rechts) aus gesehen.

Arbeit am UPMC, Krankenhaus und Ausbildung

Das UPMC Krankenhaussystem ist ein riesiger Verband mit vielen Krankenhäusern und anderen „Healthcare-Provider“ in und um Pittsburgh und größter Arbeitgeber Pennsylvanias.

Es genießt höchste Anerkennung bei Patienten und in der Forschung und ist vom NIH regelmäßig unter den Top 10 Krankenhäusern der USA gerankt.

Zusätzlich wurde während meines Aufenthaltes bekannt, dass das UPMC neben dem Hillman Cancer Center ein bisher weltweit einzigartiges „Immuntherapie“-Zentrum erbauen wird. Hier sollen auch Patienten, die eine CAR-T-Zelltherapie erhalten therapiert werden, woran am UPMC momentan intensiv geforscht wird und was ich selbst miterleben durfte.

Am ersten Tag wird man von Dr. Agha und seinem Team im Mario Lemieux Blood Cancer Center auf der vierten Etage des Hillman Cancer Center am UPMC Shadyside in Empfang genommen. Als ich ankam, war gerade verhältnismäßig viel los in Dr. Aghas „Clinic“ (wie sich der ambulante Versorgungsbereich der einzelnen Attendings nennt) und er drückte mir relativ fix ein Patientendeckblatt in die Hand mit den Worten „you can see this patient and then tell me everything about him“. Das war natürlich etwas überfordernd am ersten Tag. Da die Patienten im Nachhinein nochmal gemeinsam gesehen wurden, in angenehmer Atmosphäre besprochen und ich onkologische Anamnese und symptomorientierte Untersuchung von einem hospitierenden Fellow lernte, konnte ich nach kurzer Zeit bereits Patienten vollkommen selbstständig sehen und anschließend vorstellen. Üblicherweise bespricht Dr. Agha die Patienten, die Therapie der Erkrankung oder aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse. Nicht selten bekommt man auch wissenschaftliche Paper zur Lektüre ausgedruckt. Generell orientiert sich die Lehre sehr viel mehr an Therapien und weniger an Diagnostik und bürokratischem Hintergrund, was ich aus Deutschland nicht gewöhnt war. Dies liegt auch daran, dass viele Aufgaben von anderem Personal erledigt werden. Nurses stellen Rezepte aus und sprechen Therapiepläne mit den Apotheken ab, Probleme mit Versicherungen werden vom Sozialdienst angegangen und angeordnete Diagnostik (KMP, Sono oder auch einfache Blutentnahme) wird von anderen spezialisierten Teams durchgeführt, sodass am Ende mehr Zeit für den Patienten selbst, die Dokumentation und eben auch die Lehre bleibt.

Dr. Agha sorgt sich um die individuellen Interessen der Studenten und man kann seinen Aufenthalt sehr frei gestalten. Er vermittelte mich direkt an andere Attendings mit denen ich morgens auf die Visiten im Inpatient Service ging.

So rotierte ich für jeweils zwei Wochen morgens auf die KMT-Station, in den Leukämie-Service und ins General Oncology Team B (was zu präferieren ist ggü. Team A, da das Team B das „Teaching-Team“ für die Residents und Fellows ist und dementsprechend weniger Patienten gesehen werden und mehr Zeit für Fragen und Diskussionen bleibt). Die Visiten ziehen sich oft in die Länge, doch man kann eigentlich immer etwas davon mitnehmen. Je nach Attending bekommt man vieles erklärt und kann auch selbst bei Patienten Follow-Up machen und diese vorstellen, was wirklich sehr lehrreich ist. Es ist stets ein/-e Pharmakologe/-in mit im Visitenteam, von dem/der man auch einiges lernen kann, da er/sie meist nicht direkt in der Patientenbetreuung involviert ist, sondern nur im Hintergrund die Arzneimittelinteraktionen im Blick hält und dementsprechend mehr Zeit zum Besprechen/Unklarheiten klären hat. Es gibt massig Fortbildungen und "conferences", morgens oder um die Mittagszeit, und immer mit Verpflegung. Über die Termine sollte man sich bei anderen Studenten oder Residents informieren, die wissen darüber meistens am besten Bescheid.

Nachmittags war ich meistens bei Dr. Agha in der Outpatient Clinic, manchmal auch bei anderen Ärzten, wie Dr. Farah oder Dr. Seghal (beide ebenfalls maligne Hämatologie) oder

Dr. Friedland (Solide Tumoren). Alle nehmen einen sehr gerne auf und interessieren sich für das deutsche Gesundheitssystem und andere typisch deutsche Eigenheiten.



Mario Lemieux Blood Cancer Center Empfangsbereich

Die Arbeitsatmosphäre in der Outpatient Clinic ist insgesamt immer entspannt, alle Mitarbeiter sind freundlich und offenherzig. Das Hillman Cancer Center gleicht deutschen Krankenhäusern/Praxen keineswegs und man merkt, dass hier eher besser versicherte Patienten behandelt werden. Es gibt kostenlose Snacks und Getränke und die Untersuchungsräume sind teilweise mit bequemen Sesseln (mit Massagefunktion!) ausgestattet. Dr. Agha ist ein sehr empathischer Arzt, der seinen Patienten gegenüber freundschaftlich auftritt und sich wenn notwendig viel Zeit für Erklärungen nimmt, eine sehr gute Gesprächsführung vermittelt, aber auch mal für einen Spaß zu haben ist. Die Möglichkeit, mit ihm zusammen zu arbeiten ist einzigartig.

Besonders gefiel mir die akademische Herangehensweise im Krankenhausalltag, welche jede/-er der Mitarbeiter/-innen, seien es die Interns, die Physician Assistants ("PA`s") oder auch die Attendings, sehr verinnerlicht hatte. Im Klartext bedeutet das, dass jederzeit Zeit für Fragen war oder Probleme verständlich erörtert wurden. Außerdem bekommt man ab und an, je nachdem wie „busy“ der Tag gerade ist, auch mal ein kurzes „privates“ Teaching von einem Fellow oder Attending, wenn man Interesse äußert. Da ich dies in deutschen Kliniken eher wenig erfahren habe, meist aus Zeitmangel oder Desinteresse der Ärzte, schätzte ich

dies besonders wert. So merkt man, dass das PJ durchaus als Teil der akademischen Ausbildung anzusehen ist.

Im Übrigen war es überhaupt kein Problem einen langen Kittel zu tragen, man sollte allerdings aufpassen, dass man nicht verwechselt wird, da dies üblicherweise den bereits graduierten Ärzten vorbehalten ist. Aus diesem Grund vermittelt man äußerlich erst mal mehr Kompetenz und Respekt. Hemd/Bluse sollte man definitiv tragen, Krawatte ist aber kein Muss. Lange Hosen und geschlossene Schuhe (muss nicht Leder sein) verstehen sich von selbst.

Außerdem ist es sehr interessant, die soziale Stratifizierung des US-Gesundheitssystems zu erleben. Es gibt unglaublich oft Streitereien mit Versicherungen über einzelne Gesundheitsleistungen, manche Patienten müssen sich bei Diagnosestellung erst mal versichern oder es gibt Probleme, wenn ein Patient in einem anderen Staat als Pennsylvania versichert ist. Gleichzeitig sind Gesundheitsleistungen so unfassbar teuer und verlangen oft „Co-Pay“ - also eine Zuzahlung für bestimmte Leistungen - und so man findet sich meist mit eher wohlhabenderen Patienten wieder. Patienten, die keine Versicherung haben und sich die Bezahlung aus eigener Tasche leisten können, kommunizieren teilweise offen, dass sie dies ums Leben bringen wird - viele Dinge, die einem aus Deutschland unbekannt sind.

Pittsburgh/Freizeit

Die Stadt ist sehr lebenswert und für nordamerikanische Großstädte dabei sogar ganz ansehnlich.

Da man die Wochenenden immer frei hat, kann man sich einiges ansehen. Ich war in New York City und Chicago. Außerdem habe ich mir die Niagara-Fälle in einem Tagestrip angeschaut und war zwei Mal in Pittsburghs Umgebung (Seven Springs) Ski fahren, was sogar einigermaßen bezahlbar war: Leih-Ski + Skipass für einen Tag ca. 70\$.

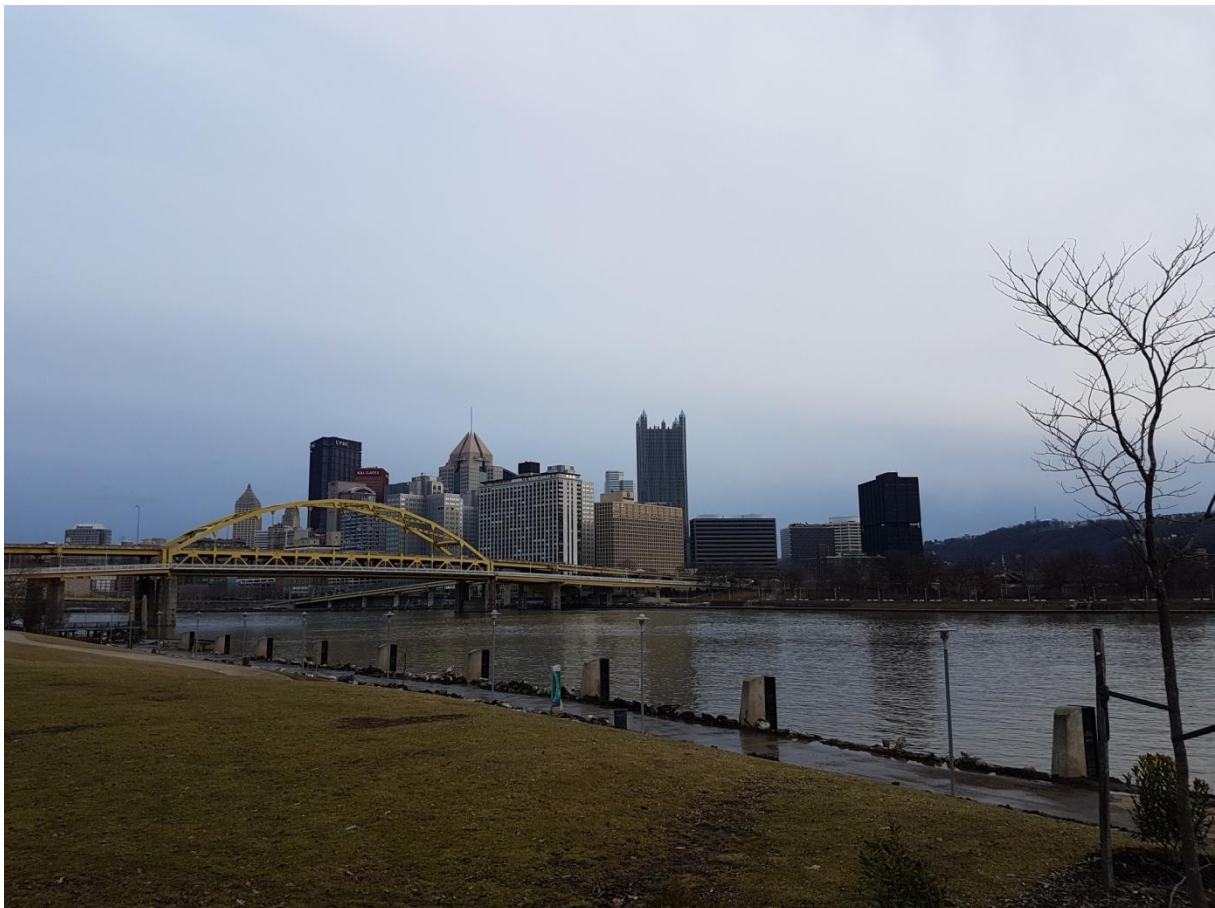
Als US-Sports-Fan ist man in Pittsburgh sehr gut aufgehoben. Leider schieden die Pittsburgh Steelers – das Football-Team - am Wochenende meiner Ankunft aus den NFL-Playoffs aus. Da jedoch die Philadelphia Eagles, die in Pittsburgh auch viele Fans haben, schließlich das Rennen um den Superbowl für sich entschieden, war für gute Stimmung gesorgt. Weiterhin ist Eishockey sehr populär, denn die Penguins haben in den letzten zwei Jahren jeweils den Stanley-Cup gewonnen und sind dementsprechend beliebt. Tickets für die PPG Paints Arena sind allerdings sehr teuer (mindestens 70 Dollar für ein Spiel). Für Basketballfans gibt es leider kein NBA-Team in Pittsburgh (Cleveland mit den Cavaliers kann man in 2 Stunden mit dem Auto erreichen), alternativ kann man sich aber die Pittsburgh Panthers, das College Basketball im Petersen Event Center in Oakland ansehen (manchmal kostenloser Eintritt!).

Man sollte nicht allzu sehr vom kalten Winter abschrecken lassen. So hat man in den Wintermonaten wenigstens einen vernünftigen Winter mit Schneelandschaft, was sehr schön sein kann. Im Januar sanken nachts die Temperaturen teils auf -20° C, tagsüber hielt es sich meist um den Gefrierpunkt. Doch Ende Februar wurde die Stadt von einer Hitzewelle heimgesucht und es herrschten Temperaturen von über 20° C. Ob sich das wiederholt, kann ich allerdings nicht sagen ☺

Einige Parkanlagen Pittsburgh sind sehr gut geeignet zum Spazieren, Picknicken oder Joggen gehen. Hierzu zählt der Schenley Park (Oakland), Highland Park oder der Cemetery

in Lawrenceville. Außerdem ist die Promenade an der Northshore sehr schön um vor einem Football- oder Baseballspiel dort entlang zu schlendern und den Blick auf die Skyline zu genießen. Einige Museen konnte ich auch besuchen, empfehlenswert ist hier das Andy Warhol Museum (einer der großen Söhne der Stadt) oder die Carnegie Museums.

Kulinarisch bietet sich ein Überangebot an tollen Restaurants! Einfach selbst ausprobieren, ob durch Tripadvisor oder Empfehlungen der Menschen in Pittsburgh, man kann hier nicht so viel falsch machen. Legendär in Pittsburgh sind die PrimantiBros, die mit dem „Pitts-Burger“ einen echten Neo-Klassiker entwickelt haben. Zum abends Ausgehen eignet sich die Southside mit der höchsten Bardichte Nordamerikas oder Lawrenceville. Letzteres erschien mir teilweise teuer, vor allem beim Essen. Hier gibt es allerdings ein paar nennenswerte Bars/Club, z.B. das "Brillobox" (in Anlehnung and Andy Warhol's Kunstwerke).



Pittsburgh`s Skyline von der Northshore aus

Besondere Tipps für das PJ

Mir persönlich fiel es schwer, mit den medizinischen Abkürzungen zurecht zu kommen. Das ist natürlich schwer im Vorhinein zu üben, man sollte aber versuchen da schnell reinzukommen, da so der Alltag vor allem auf Station deutlich einfacher fällt (und man sich eventuell auch ein paar dämliche Fragen sparen kann;-)). Das funktioniert gut, über ein kleines Glossar, was man sich selbst anlegt oder diverse Websites.

Englische Fachsprache an sich ist nicht allzu komplex, natürlich gibt es gewisse Wörter, die nicht so geläufig sind, aber das lernt man schnell. Auch hier ist ein kleines „Vokabelheft“ sinnvoll. Ebenso ist es mit den Handelsnamen von Medikamenten. Onkologische Wirkstoffe sind an sich schon schwierig zu lernen, was dies wiederum noch schwerer macht.

Für amerikanische Guidelines und Lektüre sind folgende Websites empfehlenswert :

<https://www.nccn.org>

→ kostenlose Anmeldung als Student möglich, danach alle US-Guidelines als pdf abrufbar

www.uptodate.com

→ wird vor allem von Dr. Agha und den Fellows gerne genutzt, Account sehr teuer, institutioneller Login innerhalb des UPMC Network kostenlos.

Fragt gerne Frau v. Levetzow nach meinen Kontaktdaten, wenn ihr noch Fragen habt! ☺

Fotos: Jannik Stemler, alle Rechte bleiben mir vorbehalten

Links zuletzt abgerufen am 19.04.2018