Famulaturbericht Tonga 2017

von Svenja Kisters und Alexander Hoffmann (Uni Marburg)

Anfang 2016, also ungefähr ein Jahr vor unserer geplanten Famulatur, haben wir verschiedene Zahnkliniken in der Südsee angeschrieben und uns schlussendlich für Tonga entschieden. Die vielen positiven Famulaturberichte auf der ZAD - Seite waren sicherlich der Hauptgrund für unsere Entscheidung. Dr. Amanaki aus dem Vaiola Hospital in Nuku'alofa antwortete uns nach ca 6 Wochen und sagte zu. Den Famulaturzeitraum konnten wir uns selbst aussuchen und der Kontakt zu Dr. Amanaki war immer sehr freundlich.
Nachdem die Flüge gebucht waren, gab es noch einiges zu organisieren, bevor es im Februar losgehen konnte: Die Flugdaten an Dr. Amanaki weitergeben, seine Bestätigung an den ZAD weiterleiten, den DAAD-Zuschuss beantragen, Impfungen auffrischen (auch an Typhus denken), Reiserücktrittversicherung, Auslandskrankenversicherung, Haftpflichtversicherung, Unterkunft für die ersten zwei Wochen auf Tongatapu buchen und natürlich Spenden sammeln.
Ganz herzlich möchten wir uns bei folgenden Firmen bedanken, die uns mit großzügigen Sachspenden unterstützt haben!

> *Coltene/Whaledent, Dentsply Sirona, M+W Dental, Hammacher Instrumente, Resorba, Transcodent, 3M, Hager & Meisinger, lege artis, DFS Diamon, Ivoclar Vivadent, Komet*

Die Spenden haben wir zum Großteil in unseren Koffern transportiert, ein kleines Paket allerdings auch mit DHL vorab verschickt. Man muss damit rechnen, dass Post nach Tonga mindestens 4 Wochen unterwegs ist.
Von Frankfurt flogen wir über Shanghai nach Auckland. Nach 5 Tagen Aufenthalt in Neuseeland ging es weiter zur Hauptinsel des Königreichs Tonga, Tongatapu.

Bei der Unterkunft in der Hauptstadt Nuku'alofa haben wir uns, genau wie Lukas und Joel letztes Jahr, für das Backpackers Townhouse von Yvette entschieden. Die zentrale Lage mitten in der Stadt macht den etwas weiteren Weg zur Klinik mehr als wett! Auch wenn es keinen Fahrplan gibt, hat das tongaische Bussystem für unseren Weg zur Klinik immer perfekt funktioniert. Die Unterkunft ist sehr sauber, in den Gemeinschaftsräumen trifft man schnell neue Leute und es wird auch ein Shuttle Service zu den Stränden angeboten. Yvette bringt oft frisches Obst vorbei und ist immer hilfsbereit.

In der Klinik wurden wir sehr herzlich vom ganzen Team empfangen. Die Behandlungszeit beginnt immer um 8:30 und nach einer Mittagspause von 12:00 - 13:30 waren wir je nach Patientenandrang meist gegen 16:00 Uhr fertig. Wer Beschwerden hat, muss sich anmelden und draußen im überdachten Wartebereich sitzen, bis er an der Reihe ist. Termine werden nur für weiterführende Behandlungen oder Prothetik vergeben. Wobei Prothetik hier ausschließlich aus herausnehmbarem Zahnersatz besteht und eine der wenigen Leistungen darstellt, die Patienten aus eigener Tasche bezahlen müssen.

Die weitgehend kostenlose Behandlung ist nicht zuletzt großzügigen Sach- und Geldspenden aus dem Ausland zu verdanken.
Trotzdem kommen viele Patienten erst in die Zahnklinik, wenn es richtig weh tut und für eine Füllung oft zu spät ist. Häufig kommen Patienten mit dem Wunsch, doch möglichst viele zerstörte oder parodontal geschädigte Zähne auf einmal zu ziehen, was natürlich nur innerhalb gewisser Grenzen möglich ist.
Die Behandlung besteht also zum Großteil aus Extraktionen, welche wir dann durchgeführt haben. Und falls doch eine Füllung möglich war, wurde diese von einem Tongaischen Arzt übernommen. Dr. Amanaki meinte dazu, dass wir zuhause sicherlicher genug über Füllungen lernen würden und deshalb die Extraktionen doch viel interessanter für uns seien (was durchaus der Wahrheit entsprach). Es werden auch regelmäßig Wurzelkanalfüllungen versucht, wobei es meistens daran scheitert, dass der Patient nach der ersten Schmerzlinderung durch Exstirpation und Med nicht mehr wiederkommt, bis es um den Zahn so schlecht steht, dass er doch gezogen werden muss.
Auf Englisch kann man problemlos mit den allermeisten Erwachsenen kommunizieren. Zur Not wurde mal von einem tongaischen Arzt übersetzt.
Da die meisten Erwachsenen übergewichtig sind und ca. 20% der Bevölkerung an Diabetes leiden, mussten viele Patienten vor Extraktionen zum Blutdruck und -zucker messen. Einmal kam eine kleine ältere Dame mit einem Wert von 240/90 zurück, bekam erstmal Blutdrucksenker verschrieben und wurde vorerst wieder nach Hause geschickt.

An einigen Tagen waren wir mit dem MaliMali Programm unterwegs. Dabei fahren zwei Teams über die Insel, um jede Grundschule und viele der Kindergärten, hier Kindy genannt, einmal pro Woche zu besuchen und dort mit den Kindern Zähne zu putzen und Mundspüllösung mit Fluorid zu verteilen. Dieses Programm gibt es ebenfalls auf Ha'apai und Vava'u. Dabei werden auch regelmäßig Zahnkontrollen durchgeführt und Statistiken zur Mundgesundheit der Kinder erhoben. Alle Kinder müssen in Reihen auf dem Schulhof antreten, jeder mit Zahnbürste, Zahnpasta und Wasserflasche bewaffnet und dann wird unter Anleitung (oft über Megafon und mit einem großen Anschauungsmodell) zusammen Zähne geputzt. Wir haben dann meistens die Fluoridspülung verteilt, was von den Kindern immer mit viel Getuschel und Gekicher quittiert wurde. Einmal die Woche Fluoridieren mag viel erscheinen, jedoch ist dies bei einigen Kindern die einzige Mundhygienemaßnahme der Woche. Zum Abschluss werden 5 Minuten lang zu Musik gymnastische Übungen gemacht,

in der Hitze geradezu Schwerstarbeit, aber immer sehr lustig. Das MaliMali Programm hat trotz der hohen Temperaturen im Auto und auf den Schulhöfen immer viel Spaß gemacht, zumal man dabei große Teile der Insel kennen lernt und sogar an der ein und anderen Sehenswürdigkeit hält.

Nach zwei Wochen auf Tongatapu ging es weiter nach Vava'u, der nördlichsten und für uns schönsten Insel Tongas.
Für uns stand von Anfang an fest, dass wir auch andere Inseln Tongas besuchen wollten und es hat sich gelohnt! Man kann entweder fliegen oder die Fähre nehmen. Die Fähre von Tongatapu nach Vava'u braucht je nach Wetter 16-24h und wird von den Einheimischen liebevoll Kotzeimer genannt. Eine Fahrt kostet ca. 40 €. Wir wollten dann lieber fliegen. Ein Flug zwischen den Inseln kostet ca. 100 €, kann aber auch günstiger sein, je nachdem wie früh man bucht. Wir haben die Flüge direkt im Real Tonga Büro in Nuku'alofa gebucht, was relativ unkompliziert war.
Yvette betreibt auch dort eine Unterkunft, die wir ebenfalls empfehlen können: Port of Refuge Villas. Es handelt sich um eine kleine Häusergruppe, wo ihr je nach Größe eurer

Gruppe ein Haus für euch alleine habt oder es mit anderen Reisenden teilt. Drumherum ist ein sehr schöner Garten und man hat sogar ein bisschen Meerblick. Auf Vava'u ist es eine gute Idee sich ein Auto zu mieten, da es hier keine öffentlichen Busse gibt und Taxen relativ teuer sind. Mit 50-60 TOP pro Tag ist das eigene Auto die bessere Alternative und auch der Linksverkehr ist nach kurzer Gewöhnungsphase kein Problem mehr - entsprechend dem Straßenzustand (und dem Zustand der meisten Fahrzeuge) fährt selten jemand schneller als 40-50km/h. Vom Port of Refuge ist es zur Klinik relativ weit (30 min zu Fuß), daher waren wir froh, dass wir uns zusammen mit zwei sehr netten Freiburger Zahnis ein Auto teilen konnten. Es gibt auch Unterkünfte näher an der Klinik, jedoch ist das Auto perfekt um in der freien Zeit die Insel zu erkunden. Im Vergleich zur Tongatapu oder Ha'apai ist Vava'u geradezu bergig.
In der Klinik waren wir hier immer vormittags zusammen mit einer Zahnärztin und einer Dental Therapist. Dental Therapist ist ein Ausbildungsberuf, bis auf Endodontie dürfen alle zahnärztlichen Tätigkeiten durchgeführt werden. Die meisten tongaischen Zahnärzte haben in Fidji studiert, einige wenige auch in Neuseeland.
Insgesamt gibt es hier deutlich weniger zu tun als auf Tongatapu und es bleibt mehr Zeit für jeden einzelnen Patienten. Also weniger Extraktionen und mehr Füllungen und Endos.
Die Zahnärztin dort versucht deutlich mehr Zähne zu erhalten, als das auf der Hauptinsel der Fall ist. Oft läuft es auf eine indirekte Überkappung und eine provisorische Füllung hinaus. Ihr solltet dringend einen Teil der Spenden behalten und mit nach Vava'u und Ha'apai bringen, die Spenden, die in Tongatapu abgegeben werden, bleiben auch dort!
Im Gegensatz zu Tongatapu steht das Röntgengerät hier mitten im Raum, sodass für ein Röntgenbild alle anderen die Behandlung abbrechen und mit ihren Patienten auf den Gang raus müssen (gleiches Problem auf Ha'apai, bloß verließ da außer uns niemand das Zimmer). Die Stühle sind in einem deutlichen schlechteren Zustand als auf Tongatapu, oft fallen Sauger oder Wasserzufuhr aus und verstellen lassen sie sich auch nur in gewissen Grenzen. Es scheint so, dass auch die meisten Geldspenden eher in Tongatapu bleiben.
Hier gibt es ebenfalls ein MaliMali Programm, das sogar mit dem Boot zu Nachbarinseln fährt, leider war aber der Fahrer krank, als wir gerade da waren.
Nachmittags hatten wir immer frei und haben die Insel erkundet. Wenn ihr auf Vava'u irgendetwas wissen wollt, wendet euch am besten an Greg, der das Café Tropicana an der Hauptstraße betreibt, oder an Marco, der mindestens bis nächsten Sommer die Pharmazie leitet.

Empfehlenswert ist es auch ein paar Tage auf einer kleineren Nachbarinsel von Vava'u zu verbringen. Wir waren auf Ofu Island und hatten dort im Backpackers eine super nette Gastgeberin. Anna ist eine tolle Köchin, jedoch ist das Essen nicht inklusive. Wenn ihr euch selbst etwas kochen wollt, bringt die Sachen unbedingt mit, auf der Insel gibt es nur einen kleinen Kiosk! Außerdem zu beachten: es gibt keinen Kühlschrank.
Es war ein tolles Erlebnis so weit weg von der Zivilisation zu sein und die ganze Insel nur mit ein paar Tongaern teilen zu müssen. Man kann sich umsonst Kayaks ausleihen und weitere Inseln erkunden.

Nach unserer Zeit auf Vava'u flogen wir im Anschluss nach Ha'apai. In der Klinik dort gab es nur 1-2 Patienten pro Tag und so waren wir meistens mit dem MaliMali Programm unterwegs. Aktuell arbeiten im Krankenhaus nur 2 Allgemeinmediziner. Angeblich soll bald ein neues gebaut werden, nachdem der Zyklon 2014 das Dach schwer beschädgt hat. Nach einer Nacht auf Uoleva (Paradies pur! Riesige Insel, fast menschenleer, wir empfehlen Tiana's…) ging es für 3 Tage in den Norden in die Matafonua Lodge. Diese wird sehr liebevoll geführt und war mit Abstand die schönste, aber mit 100€ pro Nacht für ein Doppelzimmer auch teuerste Unterkunft in den 7 Wochen. Trotzdem stimmt das Preis-Leistungsverhältnis und wir können ein paar Nächte dort nur empfehlen!

Das Foto wurde von Darren, der mit seiner Frau die Matafonua Lodge betreibt, mit seiner Drohne geschossen. Die Familie war unglaublich gastfreundlich und herzlich.

Die letzte Woche verbrachten wir wieder auf der Hauptinsel im Vaiola und behandelten dort noch viele Patienten, bevor wir uns von Tonga verabschieden mussten.
Unsere interessantesten Patienten waren

- ein Junge mit Mesiodens
- eine Frau die 10 Jahre (!) nach der Ex von 13 mit Beschwerden kam, die von der Wurzel des Zahnes herrührten, die einfach belassen wurde
- ein 10-jähriger, dem beide 1er abgebrochen waren und jetzt Beschwerden machten, und dessen Schwester auf die Frage, wann das denn passiert war, meinte: Naja, vor 1 oder 2 Jahren…
- ein 8-jähriger mit eigentlich recht gutem Zahnstatus, dem nur 16 bis auf Gingivaniveau abgefault war - er schläft jeden Abend mit einem Bonbon in der Wange ein
- eine Nonne mit einem Goldinlay in Form eines Kreuzes im Frontzahn
- uvm.

Insgesamt sieht man wirklich oft extrem stark kariös zerstörte Gebisse, was die Extraktionen deutlich erschwert, wenn die Zähne dem Druck der Zange nicht standhalten.
Entsprechend oft kommen auch Patienten mit Abszessen, die vor Extraktion erstmal Antibiotika verschrieben bekommen.
Gerade Kleinkinder werden im Vaiola häufig in ITN behandelt, da es den Zahnärzten zu anstrengend ist und zu lange dauert, die Zähne ambulant zu ziehen. Wir haben schmerzlich viele Milchzähne und bleibende 6er bei Kindern gezogen. Wenn man den Eltern dann erklärt, dass aber der große Backenzahn da hinten eigentlich noch das ganze Leben hätte halten sollen, gibt es oft ratlose Gesichter.
Durch den großen Patientenandrang ist die Zeit sehr begrenzt und es wird immer nur das dringendste Problem behandelt. Wenn man neben dem nicht erhaltungswürdigen Zahn noch 5 Kavitäten entdeckt, muss der Patient halt wiederkommen, und sich nochmal anstellen. Tendenziell findet der nächste Besuch dann erst wieder unter großen Schmerzen statt. Das war für uns anfangs sehr gewöhnungsbedürftig, wollten wir doch am liebsten so viele Zähne retten wie möglich.
Nur die Frontzähne sind den meisten dann doch wichtig, weil sie ein schönes Lächeln ausmachen. Leider tragen viele Erwachsene Schmuckinlays aus Gold in der Front, für die sehr tiefe Kavitäten gebohrt werden, da sie häufig nur mit Harvardzement halten sollen. Diese Inlays bekommt man immerhin nicht in der Klinik, dazu muss man sich einen Privatzahnarzt suchen.

Abschließend können wir euch eine solche Famulatur während dem Studium oder auch nach dem Examen nur empfehlen - es ist eine einmalige Erfahrung, die man so sicherlich nie wieder machen kann. Man lernt unheimlich viel Zahnmedizinisches, bekommt Sicherheit und Routine bei der Behandlung und entwickelt sich auch persönlich weiter.
Man wird deutlich anpassungsfähiger, was die Behandlung unter erschwerten Bedingungen angeht und merkt, dass wir unsere medizinische Versorgung hier zuhause mehr schätzen sollten. Außerdem haben wir viele interessante, nette und aufgeschlossene Leute kennen gelernt, mit denen wir sicher noch lange Kontakt haben werden.
Tonga ist dazu noch ein traumhaftes Land, das bisher vom Massentourismus komplett verschont wurde. Die doch sehr umständliche Anreise lässt hoffen, dass das auch noch lange so bleibt…

Zum Schluss ein paar Tipps zusammengefasst. Wenn ihr sonst noch Fragen habt, meldet euch gerne unter hoffmann.net(at)icloud.com!

Flüge:

- Bedenkt beim Buchen der Flüge nach Tonga, dass ihr unglaublich lange im Flieger sitzt! Unsere Flugzeiten waren: 12h Frankfurt-Shanghai, 12h Shanghai-Auckland, 3h Auckland-Nuku'alofa. Nehmt nicht unbedingt die billigste Airline, so lange, wie ihr dort drin sitzen müsst.
- Bucht die Flüge zwischen den Inseln möglichst früh, wenn ihr Geld sparen wollt
- Die Abflugzeiten von Real Tonga sind sehr… flexibel. Da ist schonmal der Pilot krank oder das Wetter zu schlecht, denn die kleinen Maschinen brauchen eine gewissen Sicht. Legt auf jeden Fall genug Puffer zwischen euren Rückflug zur Hauptinsel und den Flug nach Hause! Wenn da ein paar Tage ein Tropensturm durchzieht, startet solange auch kein Flieger.

Wetter/Kleidung:

- im Frühjahr ist in Tonga Regenzeit!
- wir und unsere Kommilitonen letzten Frühling hatten Glück mit dem Wetter, es war die meiste Zeit schön - aber wenn es regnet, dann richtig viel.
- dabei ist es trotzdem nie unter 27°C, d.h. die Luftfeuchtigkeit ist manchmal kaum zum Aushalten und ein Regenschirm oder eine leichte Regenjacke lohnen sich auf jeden Fall
- Mädels aufgepasst: gerade auf Tongatapu sind die Bewohner sehr religiös. Auf Vava'u oder Ha'apai war es nicht so extrem, aber in Nuku'alofa wird man selbst als Touri schon mal komisch angeguckt, wenn Frau kurze Hosen trägt. Dort am besten knielang tragen, noch besser bei der Hitze sind luftige lange Röcke.
- Männer bitte nicht ohne Shirt herumlaufen (allein schon wegen Sonnenbrand)
- Badesachen ausschließlich am Strand! Die Tongaer gehen übrigens generell nur mit Shirt schwimmen.

Kosten:

- Flug Frankfurt - Auckland - Frankfurt via Shanghai mit Lufthansa und AirNewZealand = 1200€
- Flug Auckland - Tongatapu - Auckland mit AirNewZealand = 400€
- Flug Tongatapu - Vava'u - Ha'apai - Tongatapu mit RealTonga = 700 TOP (310€)
- Backpackers Townhouse Tongatapu = 54 TOP pro Nacht für ein Doppelzimmer (10% Rabatt auf die 60TOP die es eigentlich kostet)
- Port of Refugees Vava'u = 54 TOP pro Nacht für ein Doppelzimmer
- Ofu Backpackers = 90 TOP pro Nacht für ein Doppelzimmer (inklusive Transfer)
- Evalonis Guesthouse Ha'apai = 60 TOP pro Nacht für eigenen Bungalow
- Matafonua Lodge Ha'apai = 200 TOP pro Nacht für ein Doppelzimmer
- Supermarkt: Preise für viele Sachen teurer als in Deutschland da fast alles importiert werden muss, einheimisches Obst & Gemüse gibt es aber meist sehr günstig auf dem Markt und an Straßenständen
- Essen gehen: kommt immer auf das Restaurant an. Eine gute Pizza kostet schnell mal 15 €, Fish'n'Chips gibt es an jeder Ecke für wenig Geld

Restaurants:

- TigerInn Tongatapu: China-Imbiss, gut und unschlagbar günstig! 20min zu Fuß von der Klinik, in der Mittagspause gut zu erreichen (nicht vom Aussehens abschrecken lassen)
- Marcos Pizza Tongatapu: beste Pizza auf der Insel aus dem Steinofen
- Ngutelei Tongatapu: mittel- bis hochpreisig, Thunfisch Sashimi (sonntags geöffnet!)
- Billfish Bar Tongatapu: mäßiges Essen aber DIE Bar auf Tonga. Mittwochs manchmal Pubquiz! (am besten mit dem Taxi erreichbar oder 30 min laufen vom Zentrum aus)
- Dancing Rooster Vava'u: sehr, sehr gut! Schweizer Koch. Sonntags ab 16:00 Filmeabend!
- Bellavista Café Vava'u: Mario, Italiener, macht gutes italienisches Essen!
- Tropicana Café Vava'u: Greg, ein sehr netter Inhaber mit vielen Tipps. Kumala Fries und Frappés!
- Matafonua Lodge Ha'apai: Auch nur zum Essen schon ein Erlebnis, vor allem wenn Darren abends Indisches Curry oder Hummer selbst kocht!
- generell unbedingt frischen Fisch & Meeresfrüchte essen - aber nur in guten Restaurants ;-)

Sonstige Tipps:

- Der Sonntag ist allen Tongaern, egal welcher Konfession, heilig - hier haben, bis auf ganz wenige Ausnahmen, alle Geschäfte inkl. Restaurants geschlossen, noch nicht mal die Tanke ist geöffnet
- auch die meisten Freizeitangebote haben sonntags Pause
- Moskitonetz!!! Inkl. Reißzwecken zum Befestigen.
- VIEL Mückenspray (und wenn wir viel sagen, meinen wir viel! :D)
- VIEL Sonnencreme (wir waren trotz LSF 50 oft verbrannt)
- Schnorchelmaske EasyBreathe aus dem Decathlon (oder generell Schnorchelausrüstung)
- Spenden: gebraucht werden vor allem Lokalanästhetika, Bonding/Komposit und Endofeilen
- Wenn ihr auf dem Weg hin oder zurück in Neuseeland einreist, denkt an die strengen Einfuhrbestimmungen dort, macht möglichst alle Schuhe vorher gut sauber und sonstiges Outdoor-Equipment ebenfalls, auf gar keinen Fall irgendwelche frischen oder nicht verpackten Lebensmittel mitnehmen!