

University of *Ljubljana*
Faculty of *Medicine*



**ŠTUDIJSKA POROČILA ERASMUS+ ŠTUDENTOV MEDICINSKE
FAKULTETE UNIVERZE V LJUBLJANI**
(poročila so v obliki, kot so jih predložili študenti)

za študijsko leto 2018/2019



Ljubljana, oktober 2019

Vsebina

KONČNA POROČILA - ŠTUDIJSKE IZMENJAVE	5
1. AVSTRIJA – Medicinska univerza na Dunaju (Rok Besal)	5
2. AVSTRIJA - Medicinska univerza v Gradcu (Mateja Zidarič)	6
3. BELGIJA – Univerza v Antwerpnu (Mia Krebs)	7
4. ČEŠKA REPUBLIKA– Masarykova univerza, Brno (Nuša Prebil)	8
5. ČEŠKA REPUBLIKA– Karlova univerza, Praga (Eva Medved)	10
6. ČEŠKA REPUBLIKA– Karlova univerza, Praga (Liam Hudnik Korošec)	11
7. ČEŠKA REPUBLIKA– Karlova univerza, Praga (Emanuel Enej Škrget)	12
8. FINSKA – Univerza v Ouluju (Urška Štajdohar)	13
9. FINSKA – Univerza v Turkuju (Omar Alhady)	14
10. FRANCIJA – Univerza v Lyonu (Anja Zupan)	16
11. FRANCIJA – Univerza v Strasbourgu (Valentina Jesenšek)	17
12. FRANCIJA - Univerza v Strasbourgu (Živa Drakulić)	18
13. GRČIJA - Univerza na Kreti (Sebastian Pelikan)	19
14. ITALIJA – Univerza v Bologni (Kendi Sirk)	21
15. LATVIJA – Rigas Stradina Universitate (Nada Tavčar)	22
16. NEMČIJA – Univerza Ludwig-Maximilians, München (Lana Podnar Sernek)	24
17. NEMČIJA – Univerza Ludwig-Maximilians, München (Neža Vrevc)	25
18. NEMČIJA – RWTH Aachen (Jaka Koselj)	26
19. NEMČIJA – RWTH Aachen (Nina Logar)	28
20. NEMČIJA – Charité Berlin (Franja Dugar)	29
21. NEMČIJA – Charité Berlin (Luka Josipović)	30
22. NEMČIJA – Univerza Friedrich-Alexander, Erlangen, Nürnberg (Maja Cvelbar)	32
23. NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Maša Koce)	33
24. NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Matej Panjan)	35
25. NEMČIJA - Univerza v Lübecku (Klara Pavleković)	37
26. NEMČIJA - Univerza v Freiburgu (Mojca Bitenc)	38
27. NEMČIJA - Univerza Heidelberg, Mannheim (Tea Rakovič Schmidt)	39
28. NORVEŠKA – NTNU, Trondheim (Anja Babič)	43
29. NORVEŠKA – NTNU, Trondheim (Lara Avsec)	44
30. NORVEŠKA – NTNU, Trondheim (Kristina Cof)	45
31. NORVEŠKA – NTNU, Trondheim (Nina Anžič)	46
32. NORVEŠKA – Univerza v Bergnu (Ana Sopfie Terglav)	47
33. POLJSKA – Medicinska univerza v Varšavi (Maja Casar)	48
34. POLJSKA - Medicinska fakulteta Univerze v Gdansku (Ema Ajda Gomezelj)	49

35.	PORTUGALSKA – Univerza v Lizboni (Ela Rednak)	51
36.	PORTUGALSKA – Univerza v Lizboni (Julija Kobal)	52
37.	PORTUGALSKA – ICBAS, Porto (Klara Ihan).....	53
38.	ŠPANIJA – Univerza v Barceloni (Nika Jerman)	54
39.	ŠPANIJA – Univerza del Pais Vasco, Bilbao (Lena Lapanja).....	56
40.	ŠPANIJA – Univerza v Cantabrii (Tamara Strojan).....	57
41.	ŠPANIJA – Univerza v Kantabriji (Niki Lukšič Druškovič)	58
42.	ŠPANIJA – Univerza De Las Palmas De Gran Canaria (Meta Novak).....	60
43.	ŠPANIJA – Univerza La Laguna de Gran Canaria (Sara Vatovec).....	62
44.	ŠPANIJA – Avtonomna univerza v Madridu (Kaja Černetič).....	63
45.	ŠPANIJA – Avtonomna univerza v Madridu (Mojca Hegedič)	64
46.	ŠPANIJA – Univerza v Malagi (Neža Šanca)	65
47.	ŠPANIJA – Medicinska fakulteta Univerze v Oviedu (Petra Jevšnikar)	66
48.	ŠVICA – Univerza v Zürichu (Kevin Pelicon)	67
	POROČILA - PRAKSA.....	68
1.	AVSTRIJA – KABEG Klinikum v Celovcu (Ines Matjašec).....	68
2.	AVSTRIJA – KABEG Klinikum v Celovcu (Klara Mihelič).....	69
3.	AVSTRIJA – KABEG Klinikum v Celovcu (Maja Ivanovski)	70
4.	AVSTRIJA – - Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, Celovec (Eva Rihar).....	71
5.	AVSTRIJA - Bolnišnica AKH, Dunaj (Martina Miklavčič)	72
6.	AVSTRIJA – Medizinische Universität Wien, Dunaj (Urška Kosi)	74
7.	AVSTRIJA – Bolnišnica AKH, Dunaj (Aleksandra Mitrovič)	75
8.	AVSTRIJA – Medicinska univerza v Gradcu (Maja Pen)	75
9.	AVSTRIJA – Medicinska univerza v Gradcu (Alen Repija).....	77
10.	AVSTRIJA – Kranenhaus der barmherzigen Bruder v Šentvidu ob glini (Sankt Veit an der Glan), (Lea Lazar).....	78
11.	AVSTRIJA – KABEG LKH Villach, Beljak (Petra Turk)	79
12.	BELGIJA – Univerza v Gentu (Ana Bertonce).....	79
13.	ČEŠKA REPUBLIKA – Institute of Clinical and Experimental Medicine, Praga (Tine Prolič Kalinšek)	81
14.	ČEŠKA REPUBLIKA - Uherskohradiš'ská nemocnice a.s. (Jerca Kranjc).....	82
15.	DANSKA - Bispebjerg Hospital Copenhagen (AirinVeronese).....	83
16.	DANSKA – Univerzitetna bolnišnica Rigshospitalet, Copenhagen (Maja Gosak)	84
17.	FRANCIJA - OphtalmoPôle, Hôpital Cochin, APHP Pariz (Nika Vrabič).....	85
18.	HRVAŠKA – Medicinska fakulteta na Rijeki (Nina Zupančič)	86
19.	HRVAŠKA - University Clinical Center Rebro, Zagreb (Simona Patceva)	87
20.	IRSKA – 3 Dental Clinic, Dublin (Simona Milosavlevic)	88

21.	ITALIJA – San Raffaele Hospital, Milano (Matic Kelvišar)	89
22.	ITALIJA – Univerza v Sassariju, Sardinija (Neža Valenčič, Filip Žle)	90
23.	NEMČIJA – Univerzitetna klinika v Heidelbergu (Neža Salobir)	90
24.	NEMČIJA – Universitätsklinikum Erlangen (Nina Zupančič).....	91
25.	NEMČIJA – German Heart Centre Munich, München (Tine Prolič Kalinšek).....	92
26.	NEMČIJA – RWTH Uniklinik Aachen (Domen Pirnat)	93
27.	NIZOZEMSKA – Wilhelmina Children's Hospital v Utrechtu (Nuša Stopar)	94
28.	NORVEŠKA – Arktična Univerza v Tromsu (Anja Plut)	96
29.	NORVEŠKA - NTNU Trondheim (Nejc Krištofelc)	97
30.	PORTUGALSKA – Maternidade Bissaya Barreto, Hospital Pediátrico, Coimbra (Ajda Zelič)	98
31.	ŠPANIJA – Hospital Universitario Virgen de las Nieves, Granada (Maruša Selan)....	100
32.	ŠPANIJA – Hospital Universitario La Paz (Katja Bevc).....	100
33.	ŠPANIJA – Hospital Universitario De Canarias, Tenerife (Cristina Leghissa)	101
34.	ŠPANIJA – ULPGC, Gran Canaria (Urška Progar)	102
35.	ŠVEDSKA – Sahlgrenska Academy at the University of Gothenburg (Iza Korpar) ..	103
36.	ŠVICA – Universitätsspital Zürich (Tonja Mertelj)	105
37.	VELIKA BRITANIJA – Imperial College London (Nežka Harej).....	106
38.	VELIKA BRITANIJA – John Radcliffe Hospital, Oxford (Jana Sajovic).....	107
39.	VELIKA BRITANIJA – Tavistock and Portman NHS Foundation Trust, London (Anja Turin).....	107

KONČNA POROČILA - ŠTUDIJSKE IZMENJAVE

1. AVSTRIJA – Medicinska univerza na Dunaju (Rok Besal)

DESTINACIJA IZMENJAVE, NASTANITEV IN OKVIRNI ŽIVLJENJSKI STROŠKI

Prvi semester 5. letnika sem opravil na Medizinische Universität Wien (MUW). Zimski semester se je začel 1. oktobra. Stanoval sem v študentskem domu v 2. Bezirku v neposredni bližini Praterja, enoposteljna soba tam stane 400 EUR. Z iskanjem stanovanja sem začel relativno pozno, zato so bile cenejše opcije že vse zasedene; v kolikor se odločite za izmenjavo na MUW, začnite z iskanjem stanovanja čimprej (vsaj aprila); druga opcija so tudi privatna stanovanja. Življenjski stroški so nekoliko višji kot v Sloveniji. Semestrski vozovnica za ves javni prevoz na Dunaju stane 75 EUR, v kolikor ste ob prijavi (Meldezettel) kot vrsto bivališča obkljukali »Hauptwohnsitz«.

PRIJAVNI POSTOPKI, AKADEMSKI POSTOPEK IZBIRE PREDMETOV, NAČIN ŠTUDIJA

Sam način prijave na MUW je precej enostaven, stvar poteka elektronsko preko posebne platforme, kamor vneseš svoje podatke in izbiro predmetov, na podlagi tega potem pošljejo Learning Agreement, ki potrebuje podpis koordinatorskega profesorja na naši fakulteti (prof. dr. Marš). Žal se urnika dunajske in ljubljanske fakultete močno razlikujeta, poleg tega pa je Erasmus študentom dovoljeno opravljanje predmetov samo njihovega 5. letnika (psihiatrija, nevrologija, intenzivna in urgentna medicina, pediatrija, ginekologija, ORL in oftalmologija), posledično je na MUW mogoča izmenjava samo za 1 semester. Na Dunaju sem opravljal pediatrijo (za kar mi bodo v Ljubljani poleg pediatrije 1 priznali še del vaj za pediatrijo 2), ginekologijo, oftalmologijo, ORL in 2 izbirna predmeta (trimesečni tečaj nemščine na Sprachenzentrum Universität Wien in Ultraschall Anatomie). 5. letnik je na Dunaju razdeljen v 6 modulov, ki jih tvorijo prej naštetih predmetov (ORL in oftalmologija sta skupen modul). Erasmus študenti imajo vaje večinoma pomešani z drugimi predmeti. Modul je sestavljen iz vaj, seminarjev in predavanj. Vaje in seminarji so obvezni in se na njih preverja prisotnost. V kolikor zamudite na kakšno vajo ali seminar, je potrebno opraviti »Ersatzleistung«, ki se razlikuje od predmeta do predmeta. Vaje potekajo po večjih bolnicah po Dunaju, sam sem vse vaje opravljal na glavni dunajski bolnici Allgemeines Krankenhaus der Stadt Wien (AKH). Enkrat v semestru vse študente doleti »Tertialprüfung« iz naključnega predmeta, ki ga študent opravlja v tistem semestru. Termin se izve 1 teden vnaprej, opravljen Tertialprüfung je pogoj za pristop k izpitu. Tertialprüfung ponavadi poteka ob bolniku, potrebno je vzeti status in anamnezo, sledi pogovor s profesorjem. Izpiti (SIP testi) se piše na koncu semestra, vse predmete skupaj. SIP testi so lahko v obliki multiple choice vprašanj ali pa vprašanj, ki zahtevajo kratek odgovor.

KOLIČINA PREDAVANJ IN OBREMENITEV V PRIMERJAVI Z UL MF

V primerjavi z UL MF imajo na Dunaju manj predavanj in nekoliko več vaj, je pa odvisno tudi od predmeta. Vse izpite pišejo na koncu letnika (kot Erasmus pišeš na koncu semestra), kar predstavlja ogromno količino informacij, ki si jih je potrebno zapomniti; je pa zato obremenjenost med letom manjša kot pri nas, ker posledično ni izpita vsak mesec.

JEZIK IZVAJANJA ŠTUDIJSKEGA PROGRAMA

Ves pouk poteka v nemščini. Zahteva se znanje nemščine B1, vendar tega ni nihče preverjal. Pred izmenjavo vam vseeno priporočam kakšen osvežilni tečaj nemščine; olajša predvsem prvi mesec in naredi izmenjavo res izmenjavo in ne zgolj daljši jezikovni tečaj. Pri vajah so Erasmus študenti pomešani med dunajske študente, znanje nemščine tako hitro napreduje. Na Dunaju govorijo nekoliko v dialektu, vendar se tega da hitro navaditi in oz. le-ta ni prehud.

PRIMERI DOBRE PRAKSE, KI BI SI JIH ŽELELI PRENEŠTI NA UL MF

Pouk v 5. letniku temelji na »Logbuchu«, v katerem so navedeni vse klinične veščine in znanja, ki naj bi jih študent 5. letnika obvladal. Pri vajah se te stvari tudi obdelajo, za vsako klinično veščino je potrebno pridobiti tudi podpis mentorja – ta s podpisom jamči, da ste to na vajah osvojili. Vaje so

na ta način bolj »standardizirane« in se ne ponavljajo, na vsaki vaji se naučiš kaj novega, prav tako pa imaš kot študent občutek, kaj približno je potrebno znati.

PREDNOSTI IN SLABOSTI IZMENJAVE

Prednosti Erasmus izmenjave je res veliko: naučiš se veliko praktičnih stvari, vidiš, kako potekajo stvari na drugi fakulteti, napreduje znanje tujega jezika, spoznaš veliko novih ljudi ... Žal se urnika dunajske in ljubljanske fakultete ne prekrivata najbolje, tako da je nekaj težav z urejanjem kurikulumov, kar je verjetno tudi glavna slabost: izmenjava je bila prekratka.

2. AVSTRIJA - Medicinska univerza v Gradcu (Mateja Zidarič)

Na študijsko izmenjavo sem se odpravila v 6. letniku in opravljala v Gradcu vaje iz interne medicine in kirurgije.

Moja študijska izmenjava se je pričela septembra, z 2 tedenskim tečajem nemščine. Tečaj je organizirala Medicinska fakulteta v Gradcu, potekal je vsak dan od 9-13h, zadnji dan smo imeli pisni izpit, ki se ti lahko upošteva pri nas kot izbirni predmet. Načeloma so na tečaju vsi Erasmus študenti, ne glede na predhodno znanje nemščine. Fajn je hodit, da ne rabiš sam doma ponovit medicinskih izrazov in osnov sporazumevanja, načeloma bi pa bilo bolje, če bi bilo organizirano glede na predhodno znanje nemščine, ker so v skupini tudi kakšni, ki sploh ne znajo nemščine, tako da je malo nesmiselno če naletiš ravno nanj kot partnerja za pogovor. Tečaj poteka v sproščenem vzdušju, rešuješ naloge, kvize, se „igraš“ situacijske dialoge v bolnici in vadiš medicinske nemške izraze.

Po končanem nemškem tečaju sem takoj naslednji teden pričela s 7-tedenskimi vajami iz interne medicine. To se pri njih šteje kot program „FAMULATUR“. Opravljaš vaje na katerem oddelku želiš in koliko tednov si izbereš oz. Se dogovoriš s koordinatorjem. Mislim da je minimalno 2 tedna na posameznem oddelku. Izbrala sem si oddelk nefrologije in pulmologije. Naša katedra zahteva, da opraviš 2-tedna obvezni vaj iz interne v Sloveniji, tako da sem to opravila predhodno že med poletnimi počitnicami.

Imaš tudi možnost da opravljaš pri njih celoten program KPJ-Klinisches praktisches Jahr. To so študentje 6. letnika, ki celo leto opravljajo prakso, 40h delavnik in za to dobijo plačano 650e/mesec. Lahko se na to obliko izmenjave prijaviš tudi kot tujec in dobiš plačano, vendar je pogoj da opravljaš delo celo leto in vse predmete (16 tednov interne, 16t kirurgije, 5t pediatrije,..).

Oddelk za nefrologijo je bil super, zelo prijazni mentorji in avstrijski študentje, ki so vedno radi priskočili na pomoč, ko je bilo potrebno slovnično pravilno napisat anamnezo. Na oddelku prihajaš ob 8.10h, ko se začne jutranji raport, nato sledi ob 9h dnevna vizita. Imajo kar precej sob, tako da traja vsak dan cca 3h. Na oddelku so prav tako pacienti z drugimi boleznimi, ne samo z nefrološkimi, tako da je diagnostika precej razgibana. Ponavadi smo študentje vzeli anamnezo in naredili status – ju vnesli v sistem ali poročali mentorju, jemali arterijsko in vensko krvi, punkturalie ascites, dozirali nekatera zdravila po naročilu mentorja, sodelovali smo na UZ pregledih, endoskopskih posegih itd... Med 12-13h smo ponavadi odšli skupaj na kosilo – imajo urejeno Menzo, kjer so vsak dan na voljo 3 meniji (za 3,50e) in solatni bar. Ob začetku kroženja dobiš kartico na katero si naložiš denar. Moj dan se je zaključil nekje med 14-15h.

Na oddelku za pulmologijo je dan potekal ponavadi podobno kot na nefrologiji. Jutranji raport se je pričel ob 8h, nato vizita ob 9h. Če želiš lahko greš tudi v ambulanto, na teste spirometrije, polisomnografije,.. odvisno koliko imaš tudi sam interesa in kaj vse bi rad videl. Ob 13h imajo vsak dan skupaj z radiologijo pregled RTG in CT slik, tako da se super naučiš razlikovat razne pljučne bolezni. Ponavadi sem po tem lahko odšla domov.

Kirurški del vaj sem opravljala na torakalni kirurgiji in traumatologiji (ki je pri njih skupaj z ortopedijo). Opravljaš lahko v tujini vseh obveznih 7 tednov vaj, od tega moreš oddelati 4tedne ali na traumi/abdomnu/onko in 3 tedne izbirnega dela. Če si tako organiziraš vaje, ti na katedri priznajo vse. Fino je, da še izkoristiš en dan v operacijski in se dogovoriš z anesteziom, da opraviš en dan z njim, ker ti potem ni potrebno tega naknadno opraviti še pri nas.

Vaje na torakalni kirurgiji niso bile tako zanimive. Ponavadi smo lahko študentje samo opazovali. Ogromno operacij poteka laparaskopsko, tako da žal ni mesta zate da bi asistiral. Pričeli smo z jutranjim raportom ob 7h, nato si odšel opazovat v operacijsko ali v ambulanto, ki jo imajo 2x/teden. V ambulantni je bilo super, se veliko naučiš o tumorjih in poteku zdravljenja.

Zadnje 4 tedne sem opravljala še na oddelku za traumatologijo in ortopedijo. Ta del je bil kar naporen, od študentov se pričakuje da delajo vsak dan po 8-9h. Dan smo pričenjali ob 7h z jutrnjim raportom in nato ob 8h nadaljevali v operacijski. Operacije so zanimive a tudi naporne, ker jim primankuje asistence, zato so zelo veseli študentov, da držimo kljuke. Ker sem bila večča kirurgije, sem lahko na koncu vedno sama zašila, vmes naredila kakšno ligaturo,.. imajo velik interes da te učijo, če seveda vidijo da te stvari zanimajo. Veliko sem bila tudi na urgenci, kjer se največ naučiš in je tudi najbolj zanimivo. Če znaš šivat lahko vse rane zašiješ sam. Bila sem še v mavčarni, kjer sem delala gipse in opravljala še eno nočno dežurstvo.

Z prakso sem bila super zadovoljna, res imajo vse porihtano, mentorji se brigajo zate in če imaš interes te poskušajo čimbolj vključit v razne posege. Njihova koordinatorka je zelo ažurna glede mailov in vedno pomaga in poskuša terminsko prilagoditi vaje, kot si si jih sam zamislil.

Mesto Gradec je zelo podobno Ljubljani, vendar je bivanje malenkost dražje. Stanovanja načeloma ne moreš sam najet za manj kot 1 leto, ker imajo tak predpisan zakon. Menda je isto za študentske domov. Jaz sem imela srečo, ker sem poznala kolegico, ki živi v Gradcu in sem teh 6 mesecev lahko bivala pri njej in sva si delile najemnino (cca 350e s stroški/mesec). Hrana je prav tako nekoliko dražja (predvsem kruh, meso, sadje,..). Res se splača jest v njihovi menzi, ker je hrana zelo dobra in vsak dan imaš na voljo različne menije. Za prevoz do bolnice je najbolj praktično, če si kupiš njihovo karto, ki velja za Tram in avtobus. Oba te odložita direkt pred LKH bolnico.

Če vam ostane kaj prostega časa, se v Grazu ogromno dogaja vsak teden. Njihova univerza organizira ogromno izletov in druženj, fajn je če se že na tečaju nemščine ujameš z drugimi erazmovci, ker imaš potem družbo zagotovljeno. Na oddelku pa sem bila večino časa z njihovimi KPJ- študenti.

Za dodatne informacije me lahko kontaktirate na mail: mateja.zidarc93@gmail.com.

3. BELGIJA – Univerza v Antwerpnu (Mia Krebs)

V Antwerpnu sem preživela 5 mesecev v poletnem semestru 4. letnika študija in opravljala predmete Prebavila, Sečila, Gibala, Ginekologija in porodništvo ter Revmatske in imunske bolezni.

ŠTUDIJ

Prijava na fakulteto poteka nekaj mesecev pred izmenjavo preko spleta in je dobro organizirana. V katalogu predmetov, ki jih nudijo, so opisi površni, zato sem morala nekatere profesorje po mailu zaprosit za podrobnejše opise predmetnika, ki so mi jih potem posredovali, da sem se lahko v Ljubljani dogovorila za priznavanje. Pri njih je zelo v uporabi spletna učilnica Blackboard, ki je na voljo v Angleščini, a potrebuješ kar nekaj časa, da se jo naučiš uporabljati. Profesorji namreč vso gradivo in informacije o svojih predmetih objavljajo tja. O svojih obveznostih kot Erasmus študent se moraš pozanimati sam in pristopiti k profesorju, vsak Erasmus študent pa dobi tudi svojega tutorja s fakultete v Antwerpnu, ki mu lahko pomaga. Gradivo za učenje so večinoma angleške knjige in PowerPoint predstavitve s predavanj. Ta potekajo na kampusu Drie Eiken, ki je iz centra mesta oddaljen 7 km. Predavanja niso obvezna in nekatera so v Angleščini, nekatera pa v Nizozemščini (ta se splača izpustit, če ne razumeš nizozemsko). Praktičnih vaj nismo imeli veliko, a so bili dnevi z vajami dobro organizirani in zelo poučni. Vsi izpiti so na koncu izpitnega obdobja v roku enega ali dneh tednov, kar je lahko glede na predmetnik zelo naporno. Učiš se lahko v lepo urejenih knjižnicah in nekaterih drugih javnih prostorih, ki jih za študente odprejo med izpitnim obdobjem. Večina izpitov je ustnih, vsi potekajo v Angleščini, nivo težavnosti pa je podoben naši fakulteti. Vse ocene naenkrat izveš šele na koncu izpitnega obdobja preko njihovega spletnega informacijskega sistema SisA.

MESTO

Pri prijavi na univerzo lahko zaprosiš za pomoč pri iskanju sobe ali pa jo poiščeš sam. Jaz sem jo našla sama s pomočjo spletnega orodja za iskanje študentskih sob Kotweb, o katerem so me obvestili. Cene povprečnih sob v mestu so med 300 in 400 evri. Kljub temu da študij poteka na kampusu blizu vasi Wilrijk, ki je od centra Antwerpna oddaljen 7 km, sem se odločila za sobo v centru mesta, saj sem želela izkusiti življenje v mestu. Na kampus mi ni bilo težko kolesariti, čeprav traja pot kakšnih 40 minut (z avtobusom tudi do 1 uro), saj so kolesarske poti dobro urejene in je mesto popolnoma ravno. Kolesa si lahko za nekaj mesecev sposodiš pri Swapfiets (plačaš prb. 15 evrov na mesec), jaz pa sem si preko spletne strani Tweedehands kupila rabljenega. Mesto je ravno prav veliko in odlično orgnaizirano za kolesarje, zato je kolo glavno prevozno sredstvo večine ljudi. Javni mestni promet ima velikokrat zamude, na cestah pa je gneča. Drugače je mesto lepo, urejeno in čisto, a je zelo urbano in v njem ni veliko zelenja in narave. V času, ko sem bila tam, je bilo več kot polovico dni oblačno in deževno, kljub slabemu vremenu pa se v mestu neprestano nekaj dogaja in vsekakor ni dolgčas. Socialno in nočno življenje v centru je super, saj večina študentov živi na manjšem območju kampusov, zato ni težko najti družbe in nečesa, kar te zanima. Ob začetku semestra lokalni študenti organizirajo veliko dogodkov, kjer imaš možnost spoznati nove ljudi. Hrana v restavracijah je v povprečju dvakrat dražja kot pri nas, v trgovinah pa so cene podobne našim. Na vsakem od kampusov je tudi študentska menza, ki je ugodnejša od običajnih restavracij. Večina ljudi govori zelo dobro Angleško in so prijazni do tujcev, lahko pa med izmenjavo opravljaš tudi tečaj Nizozemščine, ki je plačljiv. Če potrebuješ dodaten denar, si lahko poiščeš študentsko delo, ki je dobro plačano.

MNENJE

S svojo izmenjavo v Antwerpnu sem zelo zadovoljna in jo priporočam vsem. Študij v tujini je super izkušnja, s katero sem sama pridobila veliko novih praktičnih veščin in tudi prijateljev. Če te zanima kaj več, me lahko kontaktiraš na socialnih omrežjih.

4. ČEŠKA REPUBLIKA– Masarykova univerza, Brno (Nuša Prebil)

Brno je bila moja druga izbira, takoj za Prago, saj sem želela izmenjavo opravljati v angleščini in Češka je ena izmed držav, ki to omogoča. Brno je prijetno mesto velikosti Ljubljane z neverjetno dobrim javnim prevozom, ki je vajeno tujih študentov.

Na Masaryk University sem opravljala prvi semester 5. letnika ter tam opravila večino predmetov 5. letnika, razen Sodne medicine (sem jo opravila že v 4. letniku), Ginekologije in porodništva, Maksilofacialne kirurgije ter izpitov pri predmetih Bolezni presnove, Imunske bolezni in Pediatrija 1. Kot Erasmus študent se na Masaryk University Faculty of Medicine priključiš študentom njihovega rednega angleškega programa, ki obsega 5 skupin po cca 15-18 študentov, in ki je sicer za redno vpisane plačljiv (seveda pa ti kot študent na izmenjavi ne plačaš šolnine).

Prijavni postopek je potekal z nekaj težavami. Mednarodna koordinatorica iz tamkajšnje medicinske fakultete mi je bila sicer na voljo že pred vpisnim postopkom, tako da sva mi sestavili okviren urnik že vnaprej, saj sem se precej bala, kako bo s prekrivanjem, ker sem skombinirala precej predmetov njihovega 4. in 5. letnika. Ker so spreminjali akreditacijo predmetov 4. letnika, mi urnika niso uspeli sestaviti pred sredino septembra, ko sem že bila na izmenjavi. V Brnu bi originalo morala biti celo leto, a so mi junija, tik pred rokom za oddajo prijave, sporočili, da bom le en semester. S pomočjo njihove koordinatorke na Medicinski fakulteti, sem vseeno uspela večino predmetov opravljati v 6 mesecih. Sicer pa problemov z neskladnostjo ni bilo, v urnik je bilo mogoče spraviti vse željene predmete, na splošno je bilo precej olajšano zaradi njihovega sistema – pouk kliničnih predmetov namreč poteka v eno- ali večtedenskih blokih, vsak predmet se ponovi 4-5krat v letu, ker je toliko tudi skupin v angleškem programu, tako da imaš pravzaprav za vsak predmet 4-5 možnih terminov. V aprilu so nas kontaktirali z navodili za prijavo v njihov sistem prijav, želeli so, da izpolnimo kratko prijavnico ter naložimo Learning Agreement, Language Confirmation (potrdilo, da obvladam angleščino na vsaj B2 nivoju, kamor šteje tudi maturitetno spričevalo višjega nivoja

angleščine pridobljeno po letu 2014), podpisano prijavnico in svojo sliko, z rokom prijave 15.6. Kmalu zatem sem prejela sprejemno pismo in vabilo na uvodni teden.

Na izmenjavo sem prispela dne 9.9.2018, ko se je začel Orientation Week v organizaciji International Students Club Brno v sodelovanju z Erasmus koordinatorji Masaryk University. V okviru tega tedna so nam podali vse od navodil, kako urejati spremembe predmetov in LA, kaj urediti ob prihodu, urgentne številke in kam se obrniti za pomoč, do napotkov kako živeti življenje »po češko«. Hitro smo izvedeli, da tam za študentsko izkaznico uporabljajo ISIC kartico, ki so nam jo tudi naredili v prvem tednu, in je uporabna za popuste ko kaj potujete okoli, saj je mednarodno priznana, zelo uporabna pa je tudi po kampusu v Brnu, saj z njo plačujete kopije, hrano v menzah, vstopate v knjižnice in učilnice, uporabljate omarice v bolnišnici, itd. Tekom tega tedna mi je tudi tamkajšnja koordinatorica poslala urnik, tako da sem lahko uredila par sprememb v Learning agreementu. Precej praktično je bilo tudi to, da smo imeli možnost vpisovanja novih predmetov in izpisovanja vpisanih še celo tekom prvih dveh tednov tam, zato smo si lahko še premišljevali na licu mesta glede npr. izbirnih predmetov in podobnega.

Za predmete njihovega 5. letnika so se predavanja zvrstila v prvem tednu vsakega semestra, za predmete njihovega 4. letnika pa vsak teden med semestrom ob določenem dnevu in uri. Ta predavanja so bila neobvezna, a marsikdaj zanimiva in koristna (kdaj pa se je na žalost tudi zgodilo, da predavatelja zaradi pričakovanja nezainteresiranosti študentov sploh ni bilo). Obvezna predavanja, seminarji in vaje pa so se zvrstili znotraj bloka pri posameznem predmetu. Pouk je tako v posameznem bloku potekal navadno vsak dan od 7:30 ali 8:00 do 12:00 ali 13:00, nekateri predmeti so imeli tudi kakšen del popoldne, navadno je dan izgledal tako, da je bila polovica časa namenjena kliničnim vajam, polovica pa predavanjem oz. seminarjem. Na splošno je kvaliteta vaj zelo variirala od oddelka do oddelka, je oa definitivno več praktičnih vaj kot doma. Drugače pa je situacija s predavanji in seminarji podobna kot pri nas. So pa glede prisotnosti precej strogi, pri večini predmetov zahtevajo 100% prisotnost (ali pa tolerirajo zgolj izostanek pol dneva, npr. en seminar ali ene vaje), ki jo tudi redno preverjajo s podpisi in štempilkami mentorjev na evidenčnih kartončkih, tako da raje ne računati, da lahko v tednu, ko imate pouk, kam vmes »izginete« - kot opravičljiv razlog vzamejo samo bolezen, potrjeno z zdravniškim potrdilom. Velja načelo, da če te del pouka ni, moraš pač opravljati ta blok v drugem tednu z drugo skupino razen če se uspeš dogovoriti, da prideš popoldne, za vikend... Veliko predmetov sploh nima izpitov ampak le kolokvije, saj imajo v 6. letniku State exam iz pediatrije, družinske, ginekologije, interne in kirurgije. S svojo izbiro sem v splošnem zadovoljna. Študij sam je bil v marsičem podoben kot pri nas, srečujejo se z marsikatero podobno težavo, sem pa pridobila precej znanja. Delno zato, ker sem bila v novem okolju sama zelo stimulirana za delo, velik del zaslug pa gre poleg nekaterim dobrim pedagogom tudi samim študentom angleškega programa, ki so s svojim znanjem in samoiniciativnostjo mnogokrat bistveno prispevali h kvaliteti pouka in količini naučenega na vajah. Sama izkušnja življenja v tem mestu pa je bila prijetna, če si oseba, ki rada žura in potuje naokoli je Brno popolna lokacija, saj se vedno nekaj dogaja, blizu pa je tudi veliko zanimivih krajev za izlete

Še nekaj uporabnih informacij: - stroški izmenjave: menim, da se da v Brnu preživeti tudi samo z Erasmus štipendijo, posebej če imaš zraven še Zoisovo/državno štipendijo za malce rezerve. Hrana stane približno isto kot pri nas, če ste izbirčni lahko tudi še malce več, je pa postrežba v lokalnih cenejša, poceni prehrabeno opcijo pa predstavljajo tudi študentske menze, kjer stane glavna jed okoli 2€. Najemnina so malenkost cenejše kot pri nas, samostojna soba stane nekje 200-300€ na mesec vred s stroški, deljena soba v študentskem domu, kjer imata dva skupaj sobo, kopalnico in manjšo kuhinjo, stane okvirno 150€ na mesec. Sama sem bivala v študentskem domu Vinarska A1, kjer si sobo deliš še z eno osebo (imaš kuhinjo, kopalnico, posteljo in mizo, nekatere sobe imajo tudi balkon). Za Erasmus študente imajo na voljo 3 domove, od tega je za medicince lokacijsko najboljša Vinarska, kjer je blok A1 prenovljen (nova kuhinja in kopalnica, a še staro pohištvo).

Trimesečna vozovnica za njihov odlično urejen mestni javni prevoz stane zgolj 26€, prevoz do Brna pa stane nekje 20-30€ v eno smer, najlažja opcija je, da se pelješ do Dunaja z avtobusom ali

rednimi prevoznimi linijami, nato pa iz Dunaja še uro in pol do dve potuješ z vlakom ali avtobusom. Opcija pa je tudi direkten vlak iz Graza za cca. 12€, občasno pa naletiš tudi na direktne prevoze, Eurolines bus ali Flixbus.;

- pravno-formalne zadeve: načeloma imate dolžnost, da pri nas prijavite svoje začasno prebivališče v tujini na upravni enoti, ter da se v Brnu prijavite na policiji za tujce (v kolikor boste živeli v študentskem domu vas bodo oni prijavili v Brnu, še vedno pa bi se naj prijavili tudi v Sloveniji). S potrdilom o vpisu se lahko prijavite tudi za češko številko zdravstvenega zavarovanja. Po zelo ugodnih pogojih lahko tam odprete tudi študentski račun v kronah pri banki ČŠOB, kar vam zna priti prav za nakazila (npr. najemnine), vendar pozor – v skladu s slovensko zakonodajo morate vse račune v tujini v precej kratkem roku tudi prijaviti FURS-u, tako da v primeru, da se odločite odpreti račun, ne pozabite preveriti kje in v kakšnem roku morate svoj tuji račun prijaviti;

- jezik: še enkrat poudarjam, da se zavoljo izboljšanja lastne izkušnje naučite vsaj osnov češčine, tako pogovorne kot osnovne medicinske (npr. kako se reče vročina, sladkorna bolezen, bolečina v trebuhu, itd.) – na Češkem namreč, vsaj po mojem vtisu, v povprečju manj ljudi obvlada pogovorno angleščino kot pri nas, in tako tudi ljudje srednjih let ali celo mladi ljudje včasih ne znajo ali se ne čutijo suvereno govoriti po angleško, zato boste mnogo dlje, tako pri na oddelku ali v ambulanti kot npr. v supermarketu ali restavraciji, prišli z vsaj malo češčine, tudi če je ta polomljena in delno dopolnjena s slovenščino ali hrvaščino. Sama sem se največ naučila najprej preko jezikovnih mobilnih aplikacij, nato na uvodnem tečaju češčine med uvodnim tednom ter pri predmetu Czech Language, ki sem ga imela tudi kot izbirni predmet, nato pa od ljudi in vsakodnevnih situacij, v katerih sem uporabila svoje na začetku zelo omejeno znanje, ker sem kmalu ugotovila, da te imajo domačini tako mnogo raje (tudi če se malce spotikaš) in najhitreje se učiš iz teh interakcij.;

- kultura: čeprav so Čehi, tako kot mi, srednjeevropski Slovani z marsikaterimi zgodovinskimi podobnostmi, smo si kulturno v nekaterih aspektih malce različni. Na podlagi lastnih opažanj bi svetovala naslednje: ne zamujajte, saj tako pri pouku kot v prostem času načeloma pričakujejo točnost ali celo malce zgoden prihod, govorite češko kolikor le lahko, ker boste naleteli na mnogo bolj odprt odnos, in ne jemljite osebno, če vam v vsakdanjih situacijah npr. v trgovini, restavraciji ali na oddelku kdaj kdo reče kakšno ostro besedo – ne mislijo resno, gre zgolj za njihov način, ki se lahko tudi hitro ob vaši prijaznosti tudi omehča.

Za kakršnakoli dodatna vprašanja, pojasnila, natančnejše informacije o predmetih, nastanitvi, Erasmus postopku ali čemurkoli drugem, tudi če zaenkrat samo razmišljaš o odhodu na Erasmus v Brno, me brez oklevanja kontaktiraj na nusha.prebil@gmail.com.

5. ČEŠKA REPUBLIKA– Karlova univerza, Praga (Eva Medved)

Na izmenjavo v Prago sem se odpravila v poletnem semestru 6. letnika, tam pa sem opravljala 7 tednov vaj iz kirurgije in 7 tednov vaj iz interne medicine. Že pred samim prihodom sem bila zelo zadovoljna z gostujočo fakulteto, saj je komunikacija z njimi potekala gladko in zelo organizirano. Tudi, ko sem njihovega koordinatorja prosila za pomoč pri dejstvu, da pri njih opravljanje vaj iz interne medicine, kot jih poznamo mi, v poletnem semestru ni mogoče, mi je takoj predlagal rešitev. Ta predmet je tam namreč sestavljen iz več predmetov, podobnih našim v 5. letniku (sama sem se potem prijavila na Pnevmoologijo in Gastroenterologijo), prave klinične vaje pa so organizirane samo 3 tedne v zimskem semestru. Koordinator mi je svetoval, da kontaktiram zdravnika na gastroenterološkem oddelku, s katerim sem se brez težav dogovorila za opravljanje vaj. Z njimi sem bila izjemno zadovoljna – s svojim mentorjem sem bila ves njegov delovni čas praktično sama, deležna sem bila mnogih razlag in ogromno sem se naučila. Tako sem 6 tednov opravila z njim, 1 teden pa z njegovim kolegom na Pnevmoologiji, kjer je bila super izkušnja videti njihov izjemno velik oddelek za bolnike s tuberkulozo. Vaje iz Kirurgije lahko Erasmus študentje opravljajo po različnih bolnišnicah – sama sem preizkusila vse tri in bila z vsemi zadovoljna. Kot izbirni predmet sem opravljala še tečaj češčine in tako pridobila osnovno znanje tega jezika, ki mi je prišlo zelo prav v bolnišnici in v vsakdanjem življenju. Navdušil me je tudi tutorski sistem – moj Erasmus buddy

me je pričakal na postaji na dan prihoda, mi pomagal s prtljago, postopki vselitve in urejanja papirologije v Mednarodni pisarni, kasneje pa je predstavljal glavno vez med mednarodnimi in lokalnimi študenti in mi močno pomagal z različnimi nasveti o življenju na Češkem. V Pragi sem bivala v študentskem domu, predvsem, ker je bilo tako najpreprosteje (ob prijavi na fakulteto dodaš dve kljukici) in najceneje (okoli 150 evrov na mesec). Izbrala sem si študentski dom Troja, kar je bila definitivno odlična odločitev. V primerjavi z drugimi domovi je ta bližje centru, obenem pa si dve sobi delita kopalnico in kuhinjo (v drugih domovih si ta dva prostora deli celo nadstropje). Kljub temu je dom zelo star in ob prihodu precej umazan, zato pač ne smeš pričakovati preveč. Sama ne bi živela v stanovanju, saj je ta možnost veliko dražja, obenem pa sem v domu spoznala toliko čudovitih ljudi, s katerimi sem preživljala skoraj ves prosti čas. Mislim, da kolegi, ki so živeli v stanovanjih, niso imeli takšne izkušnje študentskega življenja in Erasmus skupnosti kot mi. Menim, da je Praga izjemno dobra destinacija za Erasmus izmenjavo. Mesto ni le noro lepo in polno zelenih površin, temveč ima odlično atmosfero in je popolna izhodiščna točka za poceni izlete znotraj Češke in v sosednje države Vzhodne in Srednje Evrope. Vsem študentom močno priporočam, da si ob prihodu kupijo ISIC (Mednarodna študentska kartica), saj je z njo javni transport znotraj mesta smešno poceni (študenti lahko kupimo 3-mesečne in 1-mesečne vozovnice), poleg tega pa imajo prevozna podjetja RegioJet, FlixBus in Česke drahy na to kartico 75 % popuste za vozovnice. Tako lahko praktično za dva evra potuješ kamorkoli znotraj države, pa tudi mednarodne relacije so resnično poceni. Mislim, da je Praga ena izmed boljših izbir za Erasmus izmenjavo. Univerza je res dobra in z bogato tradicijo, mesto je zeleno in polno bogate arhitekture in tam sem se v trenutku počutila kot doma. Dve glavni organizaciji za Erasmus študente prirejata mnogo dogodkov in ogledov mesta, kar pomeni, da se poleg vseh dobrih zabav, ki jih organizirajo, trudijo tudi učiti o bogati zgodovini te države in njene čudovite prestolnice. Poleg tega smo na koncu izmenjave vsi dobili univerzitetni email, v katerem je pisalo, da nam država podarja majhno denarno pomoč za stroške življenja na Češkem, kar je bilo res lepo presenečenje. Z gotovostjo lahko rečem, da je bila ta izkušnja ena izmed najlepših v mojem življenju, še bolj pa je, da sem se skozi njo toliko naučila in spoznala ljudi iz cele Evrope.

6. ČEŠKA REPUBLIKA– Karlova univerza, Praga (Liam Hudnik Korošec)

V zimskem semestru študijskega leta 2018/2019 sem v Pragi v sklopu Erasmus+ študijske izmenjave opravljal del obveznosti za Predmeta Interna medicina in Kirurgija.

V Pragi so sicer na voljo zelo ugodne možnosti za študentsko nastanitev v domu, vendar sem se sam zaradi neprimerljivo boljših življenjskih pogojev in lokacije raje odločil za najem stanovanja v »Praga 3« (Praga je namreč razdeljena na oštevilčene mestne predele). Cena najemnine skupaj s stroški znaša med 300 in 350 evrov mesečno. Odvisno od lokacije so seveda cene najemnin za študentska stanovanja lahko tudi malo nižje ali pa v mnogih primerih še celo višje. Stroški življenja v Pragi so malo nižji kot v Ljubljani. Živila v večjih trgovinah stanejo manj kot primerljiva živila pri nas. Tudi cene v večini restavraciji razen morda boljših restavraciji v centru mesta so tudi malo nižje kot pri nas (zelo dober obrok lahko dobiš za cca. 6 evrov). Cena javnega transporta je v primerjavi z Ljubljano nižja, 3 mesečna študentska vozovnica za vsa javna prevozna sredstva (metro, tramvaj, avtobus) stane 15 evrov.

Ker v 6. letniku načeloma v tujini lahko opravljaš le vaje in ne izpitov, tukaj nisem vezan na roke izpitov, kar pomeni, da mi je bila razporeditev ponujenih praktičnih vaj znotraj tega, kar urnik njihove izvedbe za lokalne študente dopušča, pravzaprav čisto odprta. V Pragi sem tako opravil 7 tednov vaj na kirurških oddelkih in 3 tedne vaj na oddelku za hematologijo (3 tedni vaj za predmet Interna medicina). Te vaje sem si poskušal razporediti tako, da nikoli ni več kot en teden prost (Paziti je potrebno namreč, da nimaš več kot 2 tedna presledka, ker v tem primeru za to obdobje nisi upravičen do štipendije). Ob tem sem imel še predmet »Češčina za tuje študente«, kar je zelo koristno pri osnovni komunikaciji na oddelkih in z bolniki, kljub temu, da je vsaj tam, kjer je to potrebno, večina zdravnikov dovolj prilagodljiva, da s teboj komunicirajo v angleščini in poskušajo

poiskati bolnike, ki znajo angleško. Pri razporejanju in oblikovanju urnika je bila mednarodna pisarna 1. Medicinske fakultete Karlove univerze v zelo veliko pomoč. Prva dva tedna je sicer zaradi velikega števila študentov, ki smo opravljali zgolj vaje, nastala velika zmeda pri razporejanju tujih študentov med posamezne oddelke in bolnišnice. Vendar pa so se tako zdravniki na oddelkih in uslužbenci mednarodne pisarne zelo potrudili, da bi res ustregli potrebam in željam študentov na izmenjavi.

Vaje se tako pri kirurgiji kot pri interni medicini večinoma začnejo ob 8:00 in trajajo različno dolgo, vendar sem bil večino dni prost zgodaj popoldne. Dodal bi še, da sem bil izredno pozitivno presenečen nad vajami na hematološkem oddelku v sklopu opravljanja obveznosti za predmet Interna medicina. Imel sem veliko srečo z mentorjem, ki se je preko vseh treh tednov trudil narediti vaje zelo zanimive in razgibane. Pri tem nas je vključeval v vse aspekte obravnave hematoloških pacientov in dela z njimi.

Kljub temu, da sem opravljal izključno vaje in sem posledično imel malo rednih stikov z lokalnimi študenti medicine, pa sem po opravljanju vaj na hematološkem oddelku z dvema študentoma iz vzporednega angleškega programa, ki ga 1. Medicinska fakulteta Karlove univerze ponuja tujcem. Moj vtis je, da v primerjavi s študijem na Medicinski fakulteti v Ljubljani njihov program daje večji poudarek na klinične veščine in znanja in manj na pred klinične teoretične osnove. To je bilo zelo koristno, ker sem se imel priložnost nekaterih kliničnih veščin priučiti od njiju.

Drugače pa je Praga ob študiju odlično mesto za študenta. Ogromno dogajanja in priložnosti za spoznavanje drugih študentov, cela vrsta kulturno zanimivih dogodkov in koncertov. Ob vsem tem pa smo letos imeli še veliko srečo z lepim vremenom (do sredine novembra je bilo toplo sonce), ki pa naredi mesto še bolj privlačno.

Če te zanima kaj več, me lahko kontaktiraš na: liam.hudnik@gmail.com

7. ČEŠKA REPUBLIKA– Karlova univerza, Praga (Emanuel Enej Škrget)

DESTINACIJA

Poletni semester petega letnika sem opravljal v Pragi. Tam sem bival od srede februarja do konca meseca junija.

Pred prihodom sem bil v navezi z buddyjem, s katero sem se tudi sestal svoj prvi dan izmenjave in peljala me je do pisarne, kjer se uredijo vse začetne zadeve.

NASTANITEV IN OKVIRNI ŽIVLJENJSKI STROŠKI

Bival sem v študentskem domu, kakih 40 minut stran od fakultete. Treba se je vozit s avtobusom, metrojem, tramvajem pa še malo peš, ampak človek se hitro navadi. V prijavnem obrazcu za Karlovo univerzo se označi, če želiš, da ti uredijo nastanitev v domu, v okence za opombe pa je smiselno izraziti željo za študentski dom Troja, ki je najboljša opcija, med možnimi domi. Troja študentski dom je sestavljen iz apartmajev, kjer si dve sobi po dve osebi delita kuhinjo in kopalnico. Za ceno okoli 150 evrov na mesec se mi zdi pošteno. Sicer nimaš svoje sobe, si pa je v domu veliko lažje najti družbo. Poleg fakultete je menza, kjer se naješ za 5 evrov. Cene v trgovinah so podobne kot pri nas. Javni prevoz je praktično zastonj, trimesečna vozovnica stane 15 evrov. Skozi mesec se torej da priti precej skromno, lahko pa se stroški dvignejo, če upoštevamo izlete, zabave, druženje ob pijači in hrani in druge turistične dejavnosti.

PREDMETI NA FAKULTETI

Tam sem opravil predmete iz oftalmologije, tropske medicine, otorinolaringologije, dihal, bolezni presnove, ginekologijo in nekaj vaj iz kirurgije. Obiskoval sem tudi polletni tečaj iz češčine. Princip je podoben kot pri nas, sproti opravljaš predmete enega za drugim. Vsi predmeti nimajo izpita na koncu, vendar se da pri večini naknadno zmeniti, da te nekako ocenijo. Večino krat smo začenjali ob osmih in končali opoldne. Nekaj predavanj, nekaj vaj. Nekateri predmeti so bili sestavljeni izključno za erasmus študente, pri ostali smo se priključili delu stalnih študentov, ki pa prav tako študirajo v angleškem jeziku. Predavanja so v angleščini. Jezik včasih predstavlja prepreko pri komunikaciji s pacienti, ki ne govorijo tujih jezikov. Mentorji so različno zainteresirani za ukvarjanje

s študenti, podobno kot pri nas. Z nekaj vloženega truda se je dalo priti do (zelo) lepih ocen. V glavnem zelo podoben sistem kot pri nas, tudi zdravstvo je podobno organizirano kot pri nas, podobne plače zdravnikov.

POSTOPEK VPISA

Koordinatorji izmenjav so nam zagotovili vse napotke. Pridobivanje soglasij nosilcev predmetov, prijava na gostujočo univerzo, urejanje štipendije, morda malo stresno na trenutke, vendar se na koncu vse uredi. Če se ti kje pri urejanju vse dokumentacije pojavi kak zastoj, me lahko kontaktiraš, da podelim s tabo, kako sem sam razrešil probleme.

OSTALO

Lokalni študenti medicine so za nas pripravili precej ob študijskih aktivnosti, izletov. Prav tako je zelo dejavna erasmus organizacija. Na sploh se je vedno našlo kaj za početi, obiskali smo zavetišče za pse, pivovarno, opravili nekaj ogledov mesta, vožnjo z ladjico, obiskali čudovite narodne parke... V lepem spominu so mi ostala druženja v parkih in pečenju hrane na žaru, igranje odbojke. Najde se tudi nekaj možnosti za kopanje v reki, jezerih, bazenih.

Hvaležen sem za izkušnjo življenja v milijonskem mestu stran od prijateljev in družine, saj zdaj vem kaj cenim in kako bom poskusil oblikovati svojo prihodnost. Priporočam.

8. FINSKA – Univerza v Ouluju (Urška Štajdohar)

V Oulu sem prispela 3. 1. 2019, saj smo 4. 1. 2019 imeli orientacijski dan za vse tuje študente na Univerzi. Predstavili so nam kampus, začetne tečaje finščine, povedali kaj moramo plačati in kdaj ter kako uredimo vso potrebno papirologijo. Plača se okoli 60 EUR študentskemu združenju, s čimer si pridobiš vse ugodnosti, ki ti pripadajo kot študentu (popusti v trgovinah, cenejša mesečna karta za avtobus – 45 EUR, poceni kosila v menzah v kampusu – 2,60 EUR). Tehnološko so zelo napredni in imajo za vsako stvar vsaj eno aplikacijo (če ne več), tako da je mobilni telefon praktično edina stvar, ki jo moraš imeti ves čas pri sebi.

Kar se tiče namestitve, sem zaprosila za sobo v študentskem domu takoj, ko sem dobila odobreno izmenjavo. Ponudili so mi sobo v stanovanju za dve osebi (skupna kopalnica in kuhinja), kar sem sprejela. Na Finskem je praksa, da vsak tuj študent dobi domačega študenta tutorja, ki mu pomaga pri urejanju stvari na začetku in ga uvede v študentsko življenje. Na žalost so bile na Finskem po novem letu ravno počitnice, tako da študenti dentalne medicine tutorjev nismo dobili prvih nekaj tednov. Moj študentski dom se je nahajal 5 min stran od glavnega kampusa, ampak 40 min z avtobusom od medicinskega/dentalnega kampusa. Najemnine se gibljejo od 270-350 EUR/mesec. Prvi sestanek z našo koordinatorico smo imeli šele 14 dni kasneje. Dobili smo ključke za vrata po kliniki, dodelili so nam omarico v garderobi, nam razdelili urnike in nam povedali, kje je knjižnica. Izvedeli smo, da je predavanje v angleščini bore malo, da pa se lahko občasno pridružimo pred kliničnim vajam na fantomih. Čez nekaj dni nam je naša tutorka razkazala Dentopolis (Stomatološka klinika) in nam priskrbelo nekaj kontaktov študentov višjih letnikov. P.S. Celoten dentalni in del medicinskega dela kampusa je bil na novo zgrajen 2 leti nazaj, tako da so, vsaj kar se tiče infrastrukture, v samem vrhu programov dentalne medicine.

Prijavila sem se na Začetni tečaj finščine in ugotovila, da sem finščino zelo podcenila. Je težja, kot izgleda. Asistiranje na vajah si vsak organizira sam. Načeloma so finski študenti veseli asistence. Povabili so nas tudi, naj pridemo pogledat kakšno operacijo na kirurškem oddelku. Na izpite se večinoma sami pripravljamo in individualno določimo datum pisanja.

Finska sama mi je bila zelo všeč (navkljub (pričakovanemu) hudemu mrazu) in Oulu je zelo umirjeno mesto. Imajo veliko mednarodnih študentov in študentov na izmenjavah, tako da ni bilo nikoli dolgčas. Prav tako je organiziranih veliko izletov in zabav.

Zadnji mesec se je vreme malo otoplilo in »dnevi« so postali zelo dolgi (teme praktično bilo ni več). S tem se ponudijo številne nove priložnosti za preživljanje prostega časa.

Finsko toplo priporočam za izmenjavo, saj je res nepozabna in neponovljiva izkušnja.

9. FINSKA – Univerza v Turkuju (Omar Alhady)

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški:

Turku je srednje veliko mesto na jugozahodu Finske s približno 200 tisoč prebivalcev. Pokrajina je na tem območju zelo pestra, saj leži v osrčju arhipelaga, ki šteje mnoge otoke in polotoke, raztezajoče se proti baltskemu morju. Skozi se vije reka Aura, ki se nazadnje izlije v morje. Tam se nahaja veliko pristanišče s križarkami, ki plujejo v ostala večja mesta ob baltskem morju. Mesto, ki je bilo nekoč prestolnica Finske, ima zelo dolgo in bogato, kot tudi nekoliko nesrečno zgodovino, saj je v velikem požaru leta 1827 skoraj povsem pogorelo.

Gospodarsko, trgovsko, informacijsko in akademsko je mesto zelo dobro razvito in napredno. Ima značilno in močno prisotno študentsko kulturo in je zelo odprto in prijazno do tujih, mednarodnih študentov s celega sveta. Njene tri samostojne univerze, University of Turku (UTU), Åbo Academy (ÅA) in University of Applied Sciences (AMK), imajo svojo infrastrukturo blizu druga drugi in tako tvorijo precej veliko verigo izobraževalnih in univerzitetnih ustanov oziroma študentski kampus, v neposredni bližini katerega se nahaja tudi obsežna univerzitetna bolnišnica z medicinsko fakulteto. Še posebej zanimivo je videti nanizane zgradbe različnih naravoslovnih fakultet (Electro City, Bio City, Pharma City, Data City, ...), ki skupaj sestavljajo tako imenovani Science Park. Organizacija dela, možnosti raziskovanja in tehnološka opremljenost teh ustanov je na zelo visokem nivoju. Dobro je poskrbljeno tudi za razne obštudijske in družabne aktivnosti, možnosti za razne športne ali glasbene dejavnosti in dogodke je veliko.

Spletne strani univerze UTU za mednarodne študente vsebujejo vse potrebne informacije za iskanje in pridobitev nastanitve. Vsa potrebna administracija pred prihodom poteka elektronsko. Nastanitev je študentom omogočena na treh različnih lokacijah in v sklopu dveh različnih domov, TYS in Retrodorm. Slednji se nahaja južno od središča mesta in ga med potekom svoje izmenjave nisem podrobneje spoznal. TYS ima pod okriljem 2 lokaciji – prva se imenuje student village (sv) in je locirana v neposredni bližini univerzitetnega kampusa in bolnišnice, druga lokacija pa je v predmestnem blokovskem naselju Varissuo, okoli 6 km vzhodno od središča mesta. Ker sem bil sam s prijavo precej pozen (približno mesec dni pred prihodom), so bila prosta le še mesta v Varissu-u. Oddaljenost od študentskega kampusa in središča mesta je bilo včasih nekoliko neugodno, sicer pa so sami bloki in stanovanja tega študentskega doma moderni, novi, čisti in praktični. V enem apartmaji sobivajo do trije študentje, vsak ima svojo sobo, ostali prostori (kuhinja, kopalnica, stranišče, balkon) pa so skupni. V predelu sv so poslopja in prostori starejši in manj privlačnega videza, prednost pa je ta, da ima vsak svojo sobo, vključno s kopalnico in straniščem. Le kuhinja je velika in skupna do 10 študentom hkrati, kar je predvsem ugodno za druženje.

Mesečne najemnine v omenjenih študentskih domovih, vključno s stroški elektrike in vode (ter vključenimi izmenam enourne uporabe savne), se gibljejo med 280 in 350 EUR. Študentske kafeterije so mnoge in razporejene po vseh pomembnih fakultetnih ustanovah ter omogočajo študentom raznovrstna in zdrava kosila za 2,60 EUR. Za hrano v splošnem sem tako porabil okoli 60 EUR na teden, kar zneso približno 240 EUR na mesec. Še posebej v zimskih mesecih, ko se temperature spustijo zelo nizko in pogosto obilno sneži, je priporočeno vzeti mesečno avtobusno vozovnico, ki znaša 33 EUR (+ enkratno 5 EUR za kartico). Kar se tiče osnovnih življenjskih stroškov sem v povprečju vsega skupaj porabil okoli 570 EUR na mesec.

Prijavni postopki, akademski postopek izbire predmetov in način študija:

Postopki prijave in registracije na gostujoči univerzi so tako pred kot po prihodu na izmenjavo potekali tekoče in brez zapletov. Sodelovanje med domačo in gostujočo mednarodno pisarno je bilo zelo dobro, kar me je precej razbremenilo. Po prihodu je bil potreben le en obisk gostujoče mednarodne pisarne v živo, kjer smo prejeli vse potrebne fizične dokumente in elektronski ključ za dostop v fakultetne prostore, ostalo je potekalo elektronsko. Ob dodelitvi registracijske številke

in digitalne identitete smo lahko pričeli vstopati v spletno platformo (Nettiopsu), podobno digitalnemu indeksu, kjer smo se prijavljali na izbrane predmete ter preverjali ocene, pridobljene kreditne točke in evaluacijo izpitov. Študentje medicine smo na orientacijskih dnevih prejeli še uradno identifikacijsko izkaznico s fotografijo in imenom.

UTU ima na svojih spletnih straneh objavljen priročnik predmetov (Peppi) in vse potrebne informacije o njih, vključno s predvidenim urnikom, končnim preverjanjem znanja in zahtevami glede prisotnosti. Tako ni bilo težko uskladiti več predmetov med sabo, da se niso križali. Sam sem imel le posamezne izbirne predmete poleg kliničnih vaj. Nabor predmetov je zelo obsežen, možno pa se je prijaviti in opravljati posamezne predmete drugih smeri in fakultet, tudi krajše jezikovne tečaje (na primer začetni tečaj finščine), kar se mi je zdelo odlično. Za klinične vaje sem se moral dogovoriti za datum začetka in predvideno trajanje z učiteljskimi sestrami ali neposredno s profesorji, ob oddaji končnega poročila pa so mi bile kreditne točke vnesene v omenjeni digitalni indeks.

Velik del študijskih vsebin je v elektronski obliki, na voljo preko spletne učilnice Moodle, kamor nosilci predmetov objavijo predstavitve s predavanj, povzetke, ostalo literaturo, navodila za naslednje praktične vaje ter morebitne domače naloge. Poleg tega so študentom na voljo mnoge dobro opremljene in mirne fakultetne knjižnice.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF:

Ker sem sam opravljal predvsem klinične vaje iz radiologije, kirurgije in interne medicine v univerzitetni bolnišnici ter ob tem določene dodatne predmete, njihov obvezni študijski program za študente na izmenjavi težko primerjam z našim. V splošnem bi rekel, da se pogosteje uporabljajo domače naloge v smislu krajših poročil ali esejev ter esejska vprašanja za preverjanje znanja v primerjavi z UL MF. Kar se tiče kliničnih vaj za tuje študente, se te osredotočajo predvsem na opazovanje kirurških, terapevtskih in diagnostičnih posegov ter na diskusijo s prisotnimi specialisti ali specializanti (vendar je tu velika mera samoiniciativnosti nujna). Delo s pacienti in uporaba bolnišničnega informacijskega sistema sta omejena s strani znanja finščine.

Jezik izvajanja študijskega programa:

Jezik študijskih programov vseh predmetov za mednarodne študente je angleščina, ki jo uporabljajo tako profesorji na predavanjih kot asistenti ali specializanti na kliničnih vajah. Pri slednjih potekajo dodatna izobraževanja, stiki z bolnikom, jemanje anamneze in pisanje statusov in sprejemov seveda v lokalnem uradnem jeziku, finščini ali švedščini.

Primeri dobre prakse:

Najprej bi izpostavil veliko interdisciplinarnost med različnimi naravoslovnimi in družboslovnimi študijskimi področji ter v tem smislu široke možnosti izbire dodatnih predmetov. Zelo dobro se mi je zdelo vodenje in organizacija rabe fakultetnih prostorov (predavalnic, seminarjev), z velikimi digitalnimi zasloni v osrednjem prostoru vsake univerzitetne stavbe, kjer so bili za tekoči dan objavljeni urniki predavanj, posvetov, seminarjev in ostalih dogodkov za vsak posamezen prostor posebej, kar je delovalo pregledno in učinkovito. Med mnogimi možnostmi obštudijskih dejavnosti bi še posebej omenil sistem CampusSport, ki študentom po ugodni ceni nudi vstop v fitnese na različnih lokacijah ter številne vodene vadbe najrazličnejših športnih zvrsti.

Kar se tiče medicinskega področja in zdravstvenega sistema sem opazil kar nekaj dobrih praks. Na primer, študentje lahko ob pomoči mentorja že od 4. letnika naprej uradno delajo in sprejemajo paciente na primarni ravni ter v urgentnih blokih večjih bolnišničnih centrov. Tako se že zgodaj in hitro privadijo na uporabo bolnišničnega informacijskega sistema ter pridobijo občutek odgovornosti in zmožnosti. Poleg tega imajo izdelano svojo spletno bazo vseh patologij, motenj in bolezni s tam veljavnimi smernicami in napotki v finskem jeziku. Namenjena je vsem, tudi

pacientom, vendar do podrobnih informacij o terapiji in odmerjanju zdravil lahko dostopajo le zdravniki in študentje s posebnim geslom.

Prednosti in slabosti izmenjave:

Med prednosti izmenjave bi izpostavil kvalitetno, dobro organizirano in sodobno učno in bolnišnično okolje s prijaznim in strokovno dobro podkovanim kadrom. Pohvalil bi tudi lokalni študentski organizaciji ESN Uni Turku in TLKS, ki sta z organizacijo mnogih družabnih dogodkov in izletov poskrbeli za prijetno vzdušje med izmenjavo. Kot edino slabost bi omenil jezikovno bariero, ki je občasno zmanjšala kvaliteto kliničnih vaj, saj določenim predstavivam kliničnih primerov, diskusijam in jutranjim raportom ni bilo mogoče slediti, neposredno delo s pacienti pa prav tako v večini primerov ni bilo možno.

10. FRANCIJA – Univerza v Lyonu (Anja Zupan)

Izkušnja Erasmus+ študijska izmenjava se je zame odvijala pol leta v francoskem mestu Lyon. Začetek je bil 14/01/2019, ko sem imela sprejem in dokončni vpis na fakulteto. Dobila sem urnik in vse informacije o kliničnih vajah ter predavanjih. Predmetnik sem pridobila na spletni strani gostujoče institucije in bil mi je posredovan preko maila.

Predavanja so potekala vsako jutro od 8h do 12h na sedežu fakultete. Predavanja so bila po sklopih dveh ur. Med 12h in 13h je sledil odmor za kosilo. Ob 13h so se začele klinične vaje na Stomatološki kliniki v centru mesta. Imeli smo obvezne vaje iz Protetike, Zobnih bolezni in Otroško preventivno zobozdravstvo. Vsak sklop vaj je trajal 3 ure. Vaje iz otroških so bile enkrat na teden, s tem da so bili naročeni po trije pacienti na vaje. Delali smo v paru s francoskimi študenti. Protetika in Zobne bolezni so bile po dvakrat na teden, po 3 ure. Na 14 dni smo v prvi polovici semestra imeli dodatne vaje iz Protetike, v drugi polovici semestra iz Zobnih bolezni. Pri Protetiki smo si sami naročili paciente, jih sprejeli, opravili splošni ekstra- in intraoralni pregled, sestavili protetični načrt ter spisali predračun. Pri kliničnih vajah iz Zobnih bolezni so nam medicinske sestre naročile paciente, ostalo je potekalo podobno kot na protetiki. Ekstrakcije in ustne bolezni smo si sami pisali termine, glede na potrebe pacientov iz Protetike in Zobnih bolezni.

Jaz sem začela s kliničnimi vajami februarja. Delala sem skupaj v paru z erazmovko iz Belgije. Količina kliničnih vaj je bila primerljiva ali malo več kot v Sloveniji. Veliko več pacientov sam sprejmeš in postaviš diagnozo. Veliko samostojnega dela (lokalne rentgenske posnetke slikaš sam). Izpiti in predavanja so bila v francoskem jeziku. Za delo na kliničnih vajah s pacienti je potrebno dobro znanje francoskega jezika. Angleščina tako pacientov kot kolegov na fakulteti je slabo.

Preko fakultete sem si uredila študentski dom, 20 min stran od centra, kjer me je soba pričakala že prvi dan. Najemnina je bila 267€ na mesec. Soba je bila 9m², s privatno kopalnico (tuš in wc) in skupno kuhinjo. Sama fakulteta ti pošlje dokumentacijo potrebno za prijavo za študentski dom, zraven pošlje tudi seznam drugih možnosti. Lahko manj plačaš najemnino, če si urediš francosko subvencijo za stanovanje CAF. Na splošno je življenjski slog drag, mesečna za javni prevoz je 32€, obrok v mestu je med 15€ in 20€.

Primer dobre prakse je večje upoštevanje praktičnega dela pri zaključni oceni. Tudi sam pisni izpit je bil zame boljši, saj je bil v obliki esejskih vprašanj in večina je bila primer pacienta in si sam moral napisati diagnozo, terapijo in argumentirati. Imam občutek, da sem pridobila izjemno veliko znanja za moje nadaljnje delo. Zelo mi je bilo všeč tudi klinični del, kjer smo veliko bolj samostojni vendar še vedno v kontrolirani okolici.

Slabosti so bile predvsem na kliniki zaradi prevelikih skupin po vajah, je bilo včasih malo zmedeno. Zelo veliko birokracije, ki je pri nas opravijo medicinske, smo morali sami izpolniti in poskrbeti za njih. Naročanje in vodenje evidence je bilo samo na nas. Ni bilo poskrbljeno za nobeno mentorstvo s strani študentov, ni bilo ponujenega tečaja francoščine.

Na splošno je bila izmenjava odlična izkušnja, pridobiš veliko na samostojnem delu, samozavesti pri samem delu in dobiš veliko poznanstev in prijateljev. Vidiš kako poteka študij v drugi državi.

Zaključek izmenjave je bil 28/07/2019. Rezultate izpitov sem prejela 18/07/2019.

11. FRANCIJA – Univerza v Strasbourgu (Valentina Jesenšek)

Na univerzi v Strasbourgu pouk poteka v francoščini. Pouku se je kot študent na izmenjavi mogoče pridružiti v njihovem tretjem, četrtem ali petem letniku. V njihovem tretjem letniku so za nas zanimivi (predvsem) predmeti kardiologija, pulmologija in nevrologija. Pouk teh predmetov poteka cel semester in za njih ni predvidenih vaj. Pouk v četrtem in petem letniku poteka nekoliko drugače kot doma. Semester je razdeljen na dva sklopa po dva meseca. V enem od sklopov potekajo predavanja, na koncu katerih je izpit. Predvidenih vaj za te predmete ni. Pouk poteka v obliki seminarskih vaj (TD), med katerimi se rešujejo klinični primeri. Na vsake seminarske vaje se je potrebno samostojno pripraviti, saj predavanj nimajo. Sama sem v prvih dveh mesecih hodila na seminarske vaje iz urologije, nefrologije, oftalmologije, izbirnega predmeta in imunskih bolezni. Domača univerza mi je za vse te predmete priznala polno število kreditov. V preostalih dveh mesecih semestra se opravlja stage. Poudariti želim, da ni pomembno ali najprej opravljamo dva meseca staga ali najprej dva meseca pouka. Stage je klinična praksa, ki poteka dvakrat po en mesec. Študent si izbere dva oddelka, na katerih bo preživel po en mesec vaj. Ne gre za klasične vaje kakršnih smo vajeni doma. Med opravljanjem staga na oddelku je študent del zdravstvenega tima. Kot študent imaš svoje zadolžitve in naloge, ki jih moraš opraviti. Prisotnost na stagu je obvezna, ob predhodnji napovedi pa ti pripadajo trije dnevi dopusta na mesec. Izjema so predmeti ginekologija, pediatrija in psihiatrija. Pouk teh treh predmetov je integriran v stage, to pomeni, da za opravljanje teh predmetov med opravljanjem staga v popoldanskem času obiskuješ tudi seminarske vaje, izpit pa je predviden na koncu dveh mesecev vaj. Sama sem opravljala mesec vaj iz ginekologije in mesec vaj iz pediatrije. Na koncu sem opravljala tudi izpita iz obeh predmetov. Omeniti je potrebno tudi, da vaje oz. stage opravljaš samo na enem oddelku, ki si ga izbereš na začetku meseca. Za opravljanje staga vsak mesec prejmeš tudi nadomestilo v višini 100€. Kot sem omenila na začetku, poteka pouk v francoščini. Fakulteta od študentov zahteva nivo jezika B1, priporoča pa B2, vendar tega ni potrebno dokazovati. Sama sem se francoščino učila v gimnaziji, potem pa popolnoma izgubila stik z jezikom. Semester pred izmenjavo sem se udeležila tečaja na francoskem inštitutu. Svoj nivo jezika bi pred odhodom ocenila kot zelo slab, zelo optimistična ocena bi bila nivo B1. Po nekaj več kot petih mesecih življenja v franciji sem sposobna normalne komunikacije v skoraj vseh situacijah. Univerza ponuja tudi tečaje jezika za vse nivoje. Predvsem pa so prav vsi profesorji in zdravniki izjemno spodbudni, pozorni in razumevajoči. V skrajnem primeru pa tudi vsi govorijo angleško.

Življenjski stroški so v Franciji višji kot doma. Poleg erasmus štipendije sem od staršev vsak mesec dobila še 250€. Prednost življenja v Strasbourgu je zagotovo ta, da leži prav na meji z nemčijo. Tako se večina študentov enkrat tedensko tja odpravi po nakupih, saj so cene primerljive s slovenskimi. V Nemčijo vozi tramvaj, ki je del mestnega prometa v Strasbourgu. Cena povprečnega študentskega doma je 170€ na mesec, cena najemniških stanovanj je primerljiva z ljubljanskimi. Kot prebivalci EU smo študentje upravičeni do socialne stanovanjske podpore (Caf). Kolegi, ki so živeli v študentskih domovih so tako vsak mesec prejeli 50€ nadomestila.

Študentje univerze v Strasbourgu, so v mestu deležni tudi raznih ugodnosti. Obiski vseh mestnih muzejev so brezplačni, s študentsko izkaznico ti pripada subvencionirana mesečna vozovnica na kampusu pa se lahko udeležiš do štirih športnih aktivnosti na teden. S študentsko kartico, lahko tudi plačuješ obroke v študentski menzi, katerih cena je 2,5€.

Izmenjava v tem mestu je bila zagotovo ena izmed najboljših izkušenj v mojem življenju. Prav vsakemu priporočam, da se udeleži izmenjave, francosko govorečim pa se veda najbolj izmenjavo prav v Strasbourgu.

12. FRANCIJA - Univerza v Strasbourgu (Živa Drakulić)

Na izmenjavo sem se odločila oditi v Francijo, da se z zarjavelo francoščino poskusim tudi v študijskem okolju. Srednješolski izlet v Strasbourg me je nad mestom pustil očarano, zato je ta destinacija brez težkega premisleka prišla na vrh Erasmus seznama.

Izbrala sem izmenjavo v drugem semestru, zato sem imela za pripravo dokumentacije veliko časa. Strasbourška univerza, oz. natančneje gospa Kopczynska iz mednarodne pisarne, je vse prihajajoče študente pred odhodom sproti obveščala o možnostih nastanitve, postopkih o izbiri staža ipd. Z univerze so nas opozorili, da je nastanitev v mestu težko dobiti. Tako sem se odločila, da se potegujem za mesto v univerzitetnem študentskem domu. Študentsko sobo naj bi težko dobila, ker nisem imela namena ostati celo študijsko leto, vendar mi je bila na koncu vseeno dodeljena.

To ni bila najboljša odločitev. Dobila sem mesto v najcenejšem študentskem domu Paul Appell v sobi s skupnimi stranišči (brez deske) in tuši. Sobica je bila majhna, z močno obrabljenim pohištvom in ne najbolj čista (umazani zidovi). Kljub temu sem se sobice navadila. Imela je umivalnik in hladilnik, tako da sem bila z osnovnimi potrebami pokrita. Ne morem pa tega reči za skupne prostore, saj so stranišča in kuhinjo kolegi študentje občasno prav grozljivo umazali. Za štiri mesece izmenjave je še (nekako) šlo. Če bi šla za dlje, bi gotovo poiskala drugačno nastanitev. Francozi tujim študentom brez prihodkov preko mreže CAF sofinancirajo najemnino, tako da sem na mesec plačala 145 evrov. Vendar se sofinanciranje poveča, če je najemnina višja. Dejansko se plača poiskati lepšo sobo, saj boste plačevali le minimalno več.

Glavna fina stvar pri sobi je bila poceni najemnina, zato sem imela na voljo precej denarja za druge stvari. Hrana v trgovini je rahlo dražja kot pri nas, v restavracijah pa so cene vsaj dvakratne. Tako sem si večinoma kuhala sama in za hrano vsak mesec porabila približno 250 evrov. Obstaja tudi študentska menza, kjer za kosilo odšteješ okrog tri evre.

Dodatni življenjski stroški so še karta za tramvaj (spet jo lahko dobite zelo poceni, če dokazujete nizke prihodke) in najem oz. nakup kolesa, ki je glavno prevozno sredstvo v mestu.

Cene v barih so precej visoke (sedem evrov za veliko pivo), karte za kino od pet do dvanajst evrov. Nekateri glasbeni in kulturni dogodki (tudi npr. filharmonija in balet) so za študente strasbourške univerze izjemno nizkih pet evrov.

Najugodnejši prevoz iz Ljubljane v Strasbourg je FlixBus, ki za to pot porabi dvanajst ur (osem ur z avtom). Žal boljše povezave nisem odkrila.

PRIJAVNI POSTOPKI, AKADEMSKI POSTOPEK IZBIRE PREDMETOV, NAČIN ŠTUDIJA

Prijavni postopek je bil preprost. Predmeti, ki jih lahko študenti izberemo, so objavljeni na spletni strani medicinske fakultete. Poleg so napisani tudi podatki o kreditnih točkah in semestru izvajanja. Semester je sicer razdeljen na dva večja sklopa – dva meseca polovica študentov hodi na predavanja in vaje, druga polovica na staž, nato se zamenjajo. Predmeti, ki jih Francozi opravljajo v tretjem letniku (npr. obtočila in dihala), lahko potekajo dlje kot dva meseca. Izpiti se izvajajo na koncu vsakega dvomesečnega sklopa.

Predavanja niso obvezna, nujna pa je prisotnost na vajah. Vaje iz vseh predmetov so si zelo podobne. Začnejo se z vstopnim kolokvijem (seštevek vseh se pri izpitu šteje za 10 %), nato predavatelj vodi študente skozi klinični primer. Vse skupaj traja dve uri.

Praktičnih vaj ni, namesto tega je staž. Oddelek si študenti izberejo sami in nato tam preživijo en mesec. Na stažu naj bi uradno delali osem ur na dan (od 8.00 do 12.00 in od 14.00 do 18.00, vmes je čas za kosilo), vendar nadzorni zdravnik pogosto študente spusti domov pred uradnim zaključkom. Zanimivost dela na stažu je odvisna od zdravnikov in lastnega angažmaja, če se želiš priučiti praktičnih spretnosti, imaš za to veliko priložnosti.

Izpiti so sestavljeni iz enega ali dveh kliničnih primerov, podobnim tistim iz vaj, in sklopa teoretičnih vprašanj. Vprašanja so MCQ z neznanim številom pravih odgovorov in se rešujejo na tablične računalnike. Izpiti sicer niso najlažji, vendar pa ni veliko študentov, ki izpita ne bi opravili. Številčne ocene (pozitivna ocena od 10 do maksimalno 20 točk) so relativno nizke, a je

pretvorba v naše ocene dokaj ugodna, saj Francozi upoštevajo Gaussovo krivuljo. Pripravite se, da boste na rezultate čakali vsaj en mesec.

KOLIČINA PREDAVANJ IN OBREMENITEV V PRIMERJAVI Z UL MF

V dvomesečnem obdobju, ko so bila na urniku le predavanja in vaje, sem imela veliko prostega časa. Terminov za isto vajo je bilo več in lahko sem si poljubno izbrala tistega, ki mi je najbolj ustrezal. Število vaj se je gibalo med pet za predmet z najmanj ECTS točkami do trinajst za tistega z največ.

Obveznosti je bilo več, ko se je začel staž. Hkrati z obiskovanjem staža sem se morala učiti še za izpite.

JEZIK IZVAJANJA ŠTUDIJSKEGA PROGRAMA

Program se v celoti izvaja v francoščini. Predavanjem, vajam in literaturi se lepo sledi, nekoliko težja je komunikacija na stažu, saj Francozi radi hitro klepetajo.

PRIMERI DOBRE PRAKSE, KI BI JIH ŽELELI PRENESTI NA UL MF

Moja najljubša študijska izkušnja je bil gotovo univerzitetni šport. Kot študent imaš dostop do ogromnega števila športov, ki se večinoma izvajajo zastoj. Jaz sem hodila na plezanje, plavanje, jogo, aerobne športe, tek na smučeh in hojo v hribe. Na voljo pa je bilo še čudo drugih aktivnosti: različne borilne veščine, jadranje, skakanje z zmajem, veslanje, skupinski športi, gimnastika, ples, gorsko kolesarjenje, smučanje, alpinizem in še in še.

PREDNOSTI IN SLABOSTI IZMENJAVE, NA KAKŠNE OVIRE STE NALETALI?

Na splošno sem z izmenjavo zadovoljna. Mesto Strasbourg je izjemno prijetno univerzitetno mesto, ki ni neobvladljivo veliko, pa vseeno dovolj živahno. Z namestitvijo sem imela malo smole, prav tako nisem navdušena nad študijskim sistemom. Pomanjkanje praktičnih vaj pri posameznih predmetih je velik minus, ki ga s stažem ne moreš povsem nadomestiti. Tudi birokracija mi je povzročala nemalo stresa, saj si znajo zanj Francozi vzeti veliko časa.

Strasbourško univerzo bi priporočila študentom, ki niso zelo zahtevni do študijskega sistema, bi radi izkusili praktično delo v bolnišnici in nočejo študirati v večmilijonskem mestu.

Če imate še kakšna vprašanja, mi lahko pišete na ziva.drakulic@gmail.com, drugače pa bonne chance et bon voyage bodočim strasbourškim študentom. Sem prepričana, da boste uživali!

Živa Drakulić

13. GRČIJA - Univerza na Kreti (Sebastian Pelikan)

V Šolskem letu 2018/2019 sem v svojem 6. letniku opravil 10 mesečno izmenjavo na univerzi na Kreti, v glavnem mestu otoka Heraklionu.

ZAKAJ SEM IZBRAL GRČIJO

Za Grčijo sem se odločil iz številnih razlogov. Poleg spremembe okolja in izkušnje selitve za krajše obdobje v tujo državo je bila glavni med njimi je želja, da si po bližje ogledam in izkusim »južni« pristop k življenju in delu za primerjavo s »severnimi« oziroma srednjeevropskim, ki ga bom tudi podrobneje raziskal z izmenjavo v Nemčiji ali na Švedskem, ki jo načrtujem v letu ko bom mladi diplomant. Naslednji razlog je bilo preprosto: vreme. Rekel sem si, da si po 9 letih študija v Ljubljani (4 letniki srednje šole in 5 letnikov faksa), zaslužim 1 leto preživeti nekje, kjer vreme ni tako deževno in hladno, da ne rečem turobno, kakor pozimi v Ljubljanski kotlini. Na tej točki moram priznati, da sem kot Primorec, natančneje zamejski Slovenec iz Trsta, med svojim bivanjem v Ljubljani nemalo pogrešal toplino ki jo nudijo južnejši kraji (100km ni dosti ma se pozna), ne samo v smislu temperature zraka in številu sončnih dni v letu, ampak tudi v smislu neposrednosti medčloveških odnosov. Nenazadnje sem se želel naučiti Grščine s ciljem, da bi globlje razumel termine z grškim in starogrškim izvorom, razširiti svojo kulturo in se zblížati z antičnimi koreninami naše družbe.

PREDMETI

Žal mi kot študentu 6. letnika ni bilo dovoljeno v tujini opravljati izpitov iz Primarnega zdravstva, Kirurgije in Interne medicine, kar je pa pravzaprav konec koncev delovalo v moj prid in mi dalo možnost, da sem po petih letnikih relativne pridnosti nekoliko down-reguliral svoje hipotalamične

receptorje za kortizol. Ob odhodu je prepoved veljala tudi za izpit iz Pediatrije 2, ki pa je po novem odprt za opravljanje tudi med mobilnostjo na univerzi. Na izmenjavi sem torej opravil predvsem večino kliničnih vaj za predmete 6. letnika in obiskoval tečaj grščine, ki ga za Erasmus študente organizira fakulteta.

Grščina

Že pol leta pred odhodom, takoj ko sem prejel potrdilo o sprejetosti, sem se vpisal na začetni tečaj Grščine na Filozofski fakulteti. Z dodatkom nekaj samostojnega dela in pomočjo brezplačnih tečajev na Youtubu sem tako osvojil osnove, kar priporočam tudi vsakemu, ki odhaja na katerokoli izmenjavo saj že osnovno razumevanje bistveno obogati, poglobi in ponekod olajša izkušnjo.

S tečaji sem nadaljeval na Kreti in sicer zvečer, dvakrat na teden, po dve šolski uri, ob vsakodnevnih, neusmiljeni praksi na bolnišničnih oddelkih, ki zahteva potem še pol ure nemega buljenja v tla ob srebanju kave, da si opomoreš. Tako sem, sicer ob olajšavi pri učenju tujih jezikov, ki mi jo nudi moje dvojezično odraščanje v Italiji, na svoji zadnji praksi na Pedopsihiatričnem oddelku lahko dokaj udobno sodeloval pri obravnavi bolnikov z nivojem jezika nekje okoli B2-C1.

Interna medicina, Splošna Kirurgija, Ortopedska kirurgija

Te tri oddelke bi uvrstil med slabše za opravljanje izmenjave saj so zaposleni obremenjeni s kliničnim delom, da bi se lahko posvetili študentom, ki smo zato bolj opazovali, tu pa tam odvzeli kak vzorec krvi, kdaj odšli do laboratorija in zaradi dolgčasa bolj zgodaj odhajali domov. Dobra rešitev je bila med kirurgijo urgenca, kjer se je dalo kaj več videti in povaditi (kirurško šivanje npr.).

Pediatrija in Gastroenterologija

Na teh dveh oddelkih je bilo življenje bolj zanimivo, z več praktičnega dela na Gastroenterologiji, kjer sem bil večino časa tudi edini študent na oddelku in sem imel zato več dela in individualnega pouka, na Pediatriji so bila pa poleg kliničnega dela organizirana skoraj vsakodnevna predavanja, večinoma tudi z možnostjo izvajanja v Angleščini.

Primarno Zdravje – vaje iz družinske medicine

V drugi polovici svoje izmenjave sem že dovolj obvladal jezik, da sem lahko sledil večini pogovorov v ambulanti, kar je z odličnim mentorstvom Dr. Foteini Anastasiou v ljudski kliniki Talos prineslo ene izmed mojih najljubših vaj doslej.

Psihiatrija

Zadnje vaje sem opravljal na oddelku za Psihiatrijo, ki so bile tudi na vrhunskem nivoju, še posebej na podsekciji za pediatrično psihiatrijo, kjer sem po dogovoru z nosilko predmeta zaradi osebnega zanimanja ostal tri tedne namesto enega, kot je bilo predvideno po programu. Tudi tukaj je bilo sodelovanje z timom bolj tesno, z rednimi predavanji, ampak zaradi teme predvsem v Grškem jeziku.

BIROKRACIJA

Največ preglavic sem imel na tem področju s tem, da razumem kaj je treba pravzaprav urediti, torej z iskanjem informacij. V veliko pomoč so spletne strani univerze v Ljubljani in obeh fakultet (domače in gostujoče), kjer so vse procedure opisane pod zavihkom »študijske izmenjave« ali »mednarodni stiki«, v primeru nejasnosti so pa v neprecenljivo pomoč koordinatorji in koordinatorke izmenjav iz obeh fakultet, ki so vedno zelo strokovni, učinkoviti, prijazni do študentov in pripravljeni pomagati. Nato je potrebno veliko časa in potrpljenja, da zbereš vse potrebne liste ampak ko enkrat začneš, se sproti razjasni kaj je še potrebno urediti.

STROŠKI

Cena življenja v Heraklionu je primerljiva z Ljubljano, predvsem cene stanovanj so višje kakor v preostalih mestih Grčije zaradi relativno nizke ponudbe ob vsakoletnem navalu študentov jeseni in turistov poleti. Priporočam nakupovanje lokalnih produktov in zahajanje v kraje kjer najdeš Grke (ne pa tujcev), saj je vse kar je uvoženo na otok povezano z višjimi cenami.

ISKANJE BIVALIŠČA

Ta problem, kakor mnoge druge, se spleta nasloviti po poti »vez« saj uradni sistemi, ki so na voljo (spletne strani, oglasi, agencije) dostikrat obrodijo več razočaranj kakor rezultatov. Osebnostno sem se znašel tako, da sem zaprosil za članstvo v Facebook skupini 6. letnika medicincev v Heraklionu pri

znancu znanke, ki je bila leto prej na izmenjavi v Ljubljani. V skupni sem nato vprašal po študentih, ki odhajajo na izmenjavo in bi bili pripravljeni v tem času predati svojo sobo meni. Že isti dan sem dobil več ponudb, med katerimi stanovanje v katerem sem bival prvi semester (z razgledom!).

ŽIVLJENJE

Otok je po površini in prebivalstvu velik za polovico Slovenije, hribovit in kraške narave. Nudi neskončno destinacij za raziskovanje čudovitih krajev, mest, mestec in vasic, kar je zaposlilo večino mojih vikendov in prostega časa. Posebno sem hvaležen društvu Erasmus Student Network (ESN), ki vsak teden organizira druženja in izlete začenši s spoznavni tednom v sredini Septembra in tako olajša vzpostavljanje stikov z domačini in ostalimi gostujočimi študenti v duhu mednarodnega povezovanja in grškega gostoljubja. Filoksenija je vseprisotna in srčnost nalezljiva, izjema so le obrati, namenjeni tujcem, kjer zaposleni ne pričakujejo, da se bodo gostje kdaj spet vrnili. Povsod so bili moji sprva nerodni poskusi, da bi se sporazumeval v Grščini sprejeti z navdušenjem in potrpežljivostjo. Poseben mejnik je bil zame trenutek, ko sem se čakajoč v vrsti v fakultetni menzi, v nabito polni sobi, odzval na klic »Malaka!« (grško »bebec«, široko uporabljen ljubkovalni vzdevek) z obratom glave. Pozdrav seveda ni bil namenjen meni, ampak svoj odziv sem s ponosom vzel za znak, da moja integracija dobro napreduje. Poseben izziv predstavlja v Grčiji pohištvo, stoli in mize so za približno 20-30% manjši in neudobni, dokler ti kak prijazen domačin ne razloži, kako jih pravilno uporabljati. Sedeti je treba namreč na robu stola, naslonjen na hrbtno naslonjalo, v razkoraku ali noge stegniti v stran, navadno vzajemno posegajoč v to kar bi bil pri nas strogi osebni prostor sosedu. Tudi nasploh, in predvsem pri pozdravljanju oz. poslavljanju, je v kulturi več telesnega stika, poljubov na lice, objemov in trepljanja po ramenih, konvencije pri rokovanju pa čisto proste - neštetokrat se sprva nisem vedel kako odzvati, ko mi je za stisk roke bila ponujena levica, ampak če človek pristopi z odprtimi glavo, srcem in rokami se na vse hitro privadi in še zabava pri tem.

S svojo izkušnjo sem skratka izjemno zadovoljen, in priporočam destinacijo vsakomur. Za dodatne informacije sem odhajajočim študentom dosegljiv na Facebooku.

PREDLOGI

Za olajšavo iskanja bivališča, bi rešitev predstavljalo zbiranje kontaktov lastnikov stanovanj, ki jih študentje ob koncu izmenjave ocenijo za primerna. S pomočjo dodatnega vprašanja v anketi, recimo, bi se tekom nekaj semestrov nabralo lepo število vnosov, po možnosti z naslovom in kratkim opisom.

14. ITALIJA – Univerza v Bologni (Kendi Sirk)

Buondi,

ponovno se javljam iz Bologne! Nisem se dovolj najedla tortellinov, saj kot pravijo Bolognesi: "Bulaggna la grasa, par chi i sta, brisa par chi i pasa. (Bologna la grassa per chi ci sta, non per chi ci passa. Bologna debela za tiste, ki so tam, ne za tiste, ki gredo mimo.)"

Že drugo leto se nahajam v mestu polnih dobrot in presenečenj. Živim v stanovanju na periferiji mesta, v bližini San Lazzaro di Savena, saj mi bližina parka Dei Gessi omogoča sprostitev v naravi, pa tudi ni tako kaotično kot v centru mesta. Stanovanje je v bližini avtobusne postaje, ki ima direktno povezavo do bolnišnice Sant Orsola Albertoni. Cena stanovanj se, tako kot v centru, giblje okoli 300€-350€ na mesec. Življenjski stroški so malce višji kot v Sloveniji. To sem opazila predvsem v trgovinah (suho sadje, ovseni kosmiči, meso), lekarni, restavracijah.

Še preden sem si uredila stanovanje sem se prijavila. S strani Univerze v Bologni sem prejela e-mail v katerem so lepo oštevilčeni vsi postopki prijave. Nato je sledila izbira predmetov. Šla sem na internetno stran Univerze v Bologni in pregledala predmetnik. Program je še kar podoben našemu. Razlikuje se v tem, da so nekateri predmeti namesto v 5. letniku v 3., da imajo v program dodane module kirurgije in da so predmeti osiromašeni glede števila kreditnih točk. To se zgodi, ker predmeti ne vsebujejo praktičnega dela. Študentje si sami izberejo katere "tirocinie" (prakse) bodo opravili. Žal ne vidijo vseh

oddelkov (jih je preveč). Izbrala sem si morala tirocinie, ki se nanašajo na izbrane predmete, saj so bili samo na takšen način "popolni" (dovolj kreditnih točk). Večina predmetov je sestavljena iz več modulov. Lahko sem si izbrala samo tisto kar sem potrebovala za veljaven Learning Agreement. Programe italijanske fakultete sem predstavila predstojnikom medicinske fakultete v Ljubljani in zbirala podpise za v Listino študenta. Študij se razlikuje v tem, da v Bologni nimajo seminarjev in vaj. Študent si izbere "tirocinio" (prakso) za vsak predmet posebej. Praksa traja od 8:00 do 13:00. Predavanja so v italijanščini, trajajo od 14:00 do 18:00, pri nekaterih predmetih zbirajo podpise. Študenti so razdeljeni v dve skupini glede na začetnice priimkov; CANALE A (A-K) in B (L-Z). Študenti se razporedijo na začetku semestra, kdo bo kdaj posnel predavanje in potem napisal "sbobine" (zapiski predavanj). Izpiti so v italijanščini, večinoma ustni. Ocene so od 18 (6) do 30 e lode (10). Če študent ni zadovoljen z oceno, jo lahko zavrne in se bolje pripravi za naslednjič. Študenti nimajo omejeno število rokov. Izpitnih rokov za predmet je od 2 do 4 in več na semester. Hkrati italijanski način študija omogoča študentom, da gredo naprej in ne padejo, tudi če imajo neopravljene predmete iz 2. Letnika. Zato se učijo za en predmet na enkrat, da dobijo čim višjo oceno tudi, če letnika v celoti ne dokončajo. Takšen način omogoča študentom, da se dobro pripravijo in so sproščeni. Imajo veliko teoretičnega znanja, po njihovih besedah jim primanjkuje praktičnega. Kar sem tudi sama opazila, saj nimajo vaj v majhnih skupinah, nimajo seminarjev. Glede "tirocini" (praks), je tako, odvisno kateri tirocinio imaš. So prakse, kjer ti dovolijo več, na primer emogas analizo, odvzem krvi, merjenje krvnega tlaka in nekatere, kjer se pomaga manj. Vsi so pripravljani razložiti, pokazati, osebe je odprto, prijazno, vzdušje sproščeno. Za kakršnekoli vprašanja sem vam na voljo. Kar korajžno, izberite Bologno, ne bo vam žal!

15. LATVIJA – Rigas Stradina Universitate (Nada Tavčar)

Izmenjavo sem opravljala v Rigi, Latviji. Mesto je precej veliko in okvirno v njem živi 650.000 prebivalcev (v celi Latviji jih je 2 milijona, Latvija, pa je približno 3x večja kot Slovenija). Mesto je zelo lepo, čisto, ima stari center, z ozkimi in prepletenimi uličicami, cerkvami, starimi hišicami, ki so bila stoletja od tega skladišča bogatih trgovcev baltskega morja. Ta stari del je ločen od novega z manjšo rekico (kanalom) okoli katere je park in ob kateri najdemo tudi spomenik svobode, na katerega so izredno ponosni in spoštljivi. Novi del mesta, pa je narejen iz vzporednic in pravokotnic, je pa tudi ta zelo urejen in bogat z veliko stavb v stilu art nouveau.

Jaz sem živela v stanovanju v tako imenovanem moskovskem predelu mesta „Maskachka“, torej kjer živi velik odstotek ruske skupnosti. To je sicer revnejši predel mesta, ki je nekoč imel zelo slabo reputacijo, trenutno pa postaja vedno bolj in bolj uveljavljen, saj od kar je Latvija vstopila v EU, so v ta del veliko investirali, tako da jaz sem se tu počutila čisto vredno in varno. Živela sem z Latvijko, ki mi je tudi dajala sobo v podnajem in drugo erazmovko. Imela sem kar majhno sobico, sem pa plačevala skupaj s stroški 250€ na mesec. Stanovanje sem dobila potom facebook strani. Če iščete stanovanja drugače priporočam področje: Gertrudes iela, Krišjana Barona iela ali Terbatas iela, tu so imeli razni prijatelji stanovanja in so bila res zelo lepa s cenami okoli 250-350€. Vaje pa so itak razpršene po raznih bolnicah Rige (Stradina Slimnica, Rigas Austrumu kliniska...), ki so zelo oddaljene ena od druge, tako da se vseeno spleča, biti nekje v centru, ker so itak te bolnice vse na periferiji. RSU študentski dom, ni slab, je pa cena primerljiva s cenami stanovanja s tem, da je dom izven centra, kar je potem za druženje bolj odročno.

Glede življenjskih stroškov so precej primerljivi s slovenskimi, morda rahlo nižji. Za hrano sem okvirno porabila ene 100€ na mesec, mesečna karta za avtobus pa je bila 16€. Za razne večje nakupe, ki so potrebni na začetku izmenjave, pa sem se kar odpravila v IKEO, ki so jo pravkar odprli in je prav zraven ene izmed bolnic, drugače pa je za razne zimske jope in obleke imenitna rešitev second hand firma HUMANA, ki ima veliko podružnic razpršenih po celem mestu (na koncu meseca je vedno razprodaja, vse za 2€ ali manj :P). Glede letal pa sem potovala iz Benetk ali pa iz Milana v Vilnius (20-80€), ker so bile karte od tu precej bolj poceni in potem z avtobusom

iz Vilniusa v Rigo (Ecolines/ Luxexpress prib. 15€, voziš pa se 4 h :D), so pa bile tudi direktne karte Benetke-Riga so pa bila okoli 100-200€.

Zaradi osebnih razlogov, sem na erasmus izmenjavo prišla 2 tedna kasneje od tega kar je bilo priporočeno, zaradi česar sem zamudila orientacijski vikend z vsemi uporabnimi informacijami, razlagami in programom namenjenim spoznavanju drugih študentov. Drug dan kar sem prišla v Rigo, sem se tako šla prijaviti na univerzo. Tajnica je bila zelo prijazna in na razpolago za katerokoli moje vprašanje, izročila mi je torbo z raznim študentskim materialom, mi povedala vse pomembne informacije, mi pokazala kje se vpišem in kako si naredim svojo študentsko kartico. Najprej je bilo mišljeno, da bom v roku 3. dni tudi pričela z lekcijami, a se je potem zaradi zamenjave urnika predmet premestil kasneje v november. Tako se je pričelo malo lovljenje s predmeti in urnikom. Nekaj dni sem potem skušala uskladiti moj urnik s predmeti v Ljubljani (naslednjim študentom bi predlagala, da ko se odločajo katere predmete opravljati v tujini, da si morda pogledajo kako so porazdeljeni predmeti po sklopih in okvirno kakšen je bil urnik v prejšnjem letniku.) Glede predmetnika v Rigi, kljub temu, da ko se vpisuješ na spletu je strogo napisano, da lahko izbereš za svoj Learning agreement samo tiste predmete, ki so napisani na seznamu za erasmus študente za tisti semester, ni prav tako, saj sem kasneje ugotovila, da marsikateri erasmus študent iz drugih držav je kar napisal razne predmete četudi niso bili na seznamu in jih je prav tako lahko opravljal. So pa nasplošno urniki kar prilagodljivi, sam si lahko sestaviš kdaj bi kateri predmet opravljal, saj ni samo ena erasmus skupina, kot pri nas, ampak veliko mednarodnih skupin, ki imajo isti predmet v angleškem jeziku (imajo namreč program za tujce, spodaj nekaj več o tem). Težava pa je v tem, da so praktično vsi predmeti razdeljeni na dva dela, tako da če greš samo za en semester je kar težko to uskladiti. Pri tem je tudi tako, da če izbereš drugi del predmeta, boš dejansko bil prisoten samo na vajah drugega dela, pisal pa boš izpit s temami, ki so bile obravnavane tudi v prvem delu. Glede sistema, predavanja niso bila obvezna, tako da na lekcije dejansko ni hodil prav nihče (na moji prvi lekciji smo bili samo v treh, na naslednji lekciji pa sploh ni bilo niti profesorja, od takrat dalje nisem več hodila). Vaje so obvezne in sploh ne smeš manjkati, trajajo pa vedno po 3 ure, in skupine niso večje od 10 ljudi. Na spletni strani vedno piše kakšna tema bo obravnavana vsak dan in vsakdo se mora doma pripraviti, tako da so te vaje potem bolj v nekakšni obliki debate. Vsakič naj bi imeli tudi malo preverjanje. Je pa to zelo različno od profesorja do profesorja. Nekateri so se res striktno držali in dali pred pričetkom test, nekateri so dali nekaj vprašanj ampak si lahko uporabljal knjigo telefon za odgovorit, nekateri sploh niso dali nič, nekateri so spraševali. Tudi potek vaj je bil zelo različen od predmeta do predmeta, nekateri profesori, so imeli power point in odpredavali tisto temo, nekateri so pa res vodili debato in nekako nas spraševali o podatkih, ki smo jih dobili po spletu, knjigah, pri nektaterih smo šli vedno tudi k pacientom, pri drugih pa smo imeli le papirnate paciente. Jaz sem tu opravljala:

- Maxilofacial surgery (imeli le en teden, ni bilo najbolje organizirano, ni bilo nobenega preverjanja)
- Internal diseases II (1. mesec, 5 dni gastroenterologija: bilo precej v obliki debate, ena lekcija vsak poskusil gastroendoskopijo na lutki; 5 endokrinologija: profesorica odpredavala ampak brez power pointov, zelo dobro; 10 nefrologije: imeli vedno majhen test na začetku, videli veliko pacientov, tudi veliko papirnatih primerov, bil izpit s 3. esejskimi vprašanji, ki sem ga pisala tudi s snovjo njihovega prejšnjega semestra)
- Urology (10 dni, vsakič je nekdo drug moral predstaviti eno temo s seminarjem, enkrat na lutki vsak poskusil kateterizacijo, bil mali test na koncu)
- Clinical Immunology and Genetics (3. tedne, veliko papirnatih pacientov, za imunološki del je bilo treba vsakič reševati en klinični primer pred začetkom, za ginekološki del pa je bilo treba predstaviti eno temo, na koncu je bil en kratek test)
- Obstetrics and gynecology II (3. tedne, porodništvo: je bilo treba se vsakič pripraviti in je bilo v obliki debate, žal sem prišla direktno na drugi del, spet mi je zmanjkala prva polovica z osnovami; ginekologija: je bila v obliki power point prezentacij, ki jih je profesor odpredaval, smo

pa na lutkah poskušali ginekološki pregled odvzem PAP testa, reanimacija novorojenčka na rehabilitacijski mizi, Leopoldove manevre)

V primerjavi z UL MF, je bilo manj obveznih ur, saj je bilo vedno samo 3 ure na dan, je pa bilo več samostojnega dela, saj si se moral vedno doma pripraviti za lekcijo naslednjega dne.

Vse lekcije so bile striktno v angleščini in profesorji so imeli kar dobro poznavanje jezika. To pa zato, ker ima RSU dva medicinska programa enega javnega za latvijske državljane in enega privatnega za mednarodne študente. Tako da smo bili mi erazmovci porazdeljeni med skupinami teh mednarodnih študentov. To so študenti večinoma iz Nemčije, Finske, Švedske, Norveške, Italije, Izraela... Torej študentje, ki uspejo opraviti vstopnih izpitov v svojih državah in se potem odločijo, da plačajo in pridejo sem. Kljub temu, da je torej res vse potekalo v angleščini vseeno priporočam, da se kot izbirni predmet izbere latvijski jezik, saj za nas Slovence ni tako težek jezik, profesorica jezika pa je res zelo dobra in prijazna in ko se gre potem k pacientom lahko vsaj slediš pogovoru in kar precej razumeš.

Dobre prakse, ki bi jih rada prenesla na UL MF, so bile:

- Nič obveznih predavanj
- Vaje, ki trajajo samo 3 ure na dan in v katerih je povdarek na aktivnem delu, interakciji, pogovoru, debati.
- Aktivna uporaba spleta in telefonov pri pouku, veliko je bilo poudarka na smernicah
- Dejstvo, da imajo oni preko spletne učilnice dostop do vseh spletnih knjig, ki jih je kupila njihova univerza in to kjerkoli so, ni treba, da so v prostorih univerze. V sklopu te spletne knjižnice, je bilo možno tudi uporabljati spletno učno platformo AMBOSS, kar mi je veliko pomagalo, ko sem se pripravljala na vaje.
- Simulacijski center, kjer se odvijajo nekatere vaje in kjer lahko na lutkah poskusiš marsikatero diagnostične ali terapevtske postopke.

Med izmenjavo nisem naletela na nobeno večjo težavo. Edino kar mi je bilo morda malo sitno je bilo, da erasmus študentje nismo bili vsi v isti skupini in da si torej moral od predmeta do predmeta stalno menjati učno skupino, kar je pomenilo, da si težko spletel neke trdnejše odnose znotraj le teh. Poleg tega je bilo tudi precej sitno dejstvo, da so bolnice tako oddaljene od cetra, recimo z avtobusom od 30min do 50 min.

Izmenjava mi je vsekakor bila imenitna izkušnja, ki bi jo prav vsakomur priporočala! Prvi teden je bilo morda malo bolj naporno, ker je bilo treba se ambientirat, uredit LA, urnik, impostirat študijske zadeve, je pa potem kar preprosto vse skupaj! Spoznala sem veliko prijateljev, razširila obzorja, prišla v stik z raznimi kulturami, odkrila kako so različne ureditve študija medicine od države do države. Začela sem tudi bolj cenit kar imam doma!

16. NEMČIJA – Univerza Ludwig-Maximilians, München (Lana Podnar Serbec)

V zimskem semestru 2018/2019 sem v Münchnu v Nemčiji v sklopu Erasmus+ študijske izmenjave opravljala vaje iz dveh predmetov šestega letnika: interne medicine in pediatrije.

Stanovala sem v Stiftsbognu, študentski nastanitvi na jugu mesta. Na mesec sem plačevala 327 evrov (stroški so bili vključeni). To študentsko naselje je tišje od ostalih, vendar zelo prijetno in blizu središča mesta. Ob vpisu na LMU sem izpolnila obrazec za nastanitev in jo na srečo tudi dobila, saj so stanovanja v Münchnu zelo draga in jih pod 700 evrov na mesec skoraj ni mogoče najti.

Stroški življenja so nekoliko višji kot v Sloveniji, sploh hrana in prevoz. Semestrsko karta stane namreč 200 evrov, zajema pa tudi prevoze do letališča in S-bahne. Vpis na fakulteto stane 130 evrov. Povprečen obrok v restavraciji okrog univerze (študentsko okrožje, zelo priporočam) okrog 8 evrov, v ostalih okrožjih pa občutno več.

Z vajami iz pediatrije sem začela 8.10, potekale so 4 tedne, nato sem si vzela 2 prosta tedna in potem opravila še vaje iz interne medicine. Urnik si študentje 6. letnika lahko oblikujejo sami,

pomembno je le da nikoli nimaš več kot dveh prostih tednov (zaradi štipendije). Cel mesec september sem obiskovala tečaj nemščine (6 ECTS točk v Nemčiji, 3 ECTS točke pri nas), ki je bil zelo dobro zasnovan in mi je pomagal pri privajanju na novo mesto. Ob prihodu je treba urediti zelo veliko birokratskih stvari. Treba si je narediti nemško kartico, se prijaviti, vpisati na fakulteto, dogovoriti kdaj bodo potekale vaje s koordinatorko Erasmusa Liso Lechner, ki ni ravno najbolj dosegljiva oseba itd.

6. letnik je v Nemčiji PJ, zato lahko študentje iz Slovenije opravljamo tu le vaje, ki načeloma potekajo do 17h, odvisno od dogovora z mentorjem in nalog študenta na oddelku. To me je na začetku presenetilo, potem pa sem se navadila na ritem in vseeno uspela odkriti dober del popoldanskih aktivnosti, obiskati muzeje, organizirane dogodke s strani študentskih organizacij v mestu ter zabave. Vaje potekajo v nemščini, kljub temu pa večina zdravnikov zna dobro angleško, v primeru da česa ne razumete. Vsekakor pa se je treba bavarskega naglasa navaditi, kar mi je prvi teden vaj povzročalo kar nekaj težav. Na pediatriji sem opravila teden vaj na onkološkem oddelku, nato pa sem tri tedne opravila na pediatrični urgenci, kar je bilo zelo zanimivo. Med prostima tednoma sem malo potovala po Evropi, nato pa sem 19.11 začela z vajami iz interne medicine. Dodeljena sem bila na kardiološki privatni oddelek. Delo je vključevalo predvsem jemanje krvi, sprejeme pacientov, punktiranje, EKG, UZ in kadar ni bilo veliko dela na oddelku obisk ambulant, operacij. Kot PJ študentka sem imela tudi uvodni dan z ostalimi študenti, sicer šele na polovici svoje izmenjave, ko se je začelo praktično leto za nemške študente, poleg tega sem prejela žetone za zastoj obroke v bolnišnici in na srečo veliko informacij o papirologiji od domačih študentov, ki so bili zelo prijazni in vedno na voljo za vprašanja.

V Nemčiji sem opazila, da imajo študentje kljub krajšemu študiju (5 let + praktično leto) več praktičnih izkušenj, saj vsako leto opravljajo prakso na izbranem oddelku, poleg tega je sistem prijavljanja na specializacijo študentu prijaznejši, saj se vsak študent lahko kadarkoli v letu prijavi na zeleno delovno mesto in mu ni treba čakati na razpis pol leta ali več kot pri nas. Poudarek je v Nemčiji na pogostih boleznih in urgentnih stanjih, na predkliničnih predmetih pa ni toliko poudarka kot pri nas (predklinika traja na LMU 2 leti in ne 3 leta kot pri nas). Po drugi strani sem opazila da v nemških bolnišnicah študentje praktičnega leta velikokrat opravljajo delo kot je na primer jemanje krvi cele dneve, kot zastoj delovna sila in se posledično na nekaterih oddelkih ne naučijo prav veliko. Prav tako so na privatnih oddelkih bolniki veliko bolj neprijazni kot na javnih, ker pa si študentje sami ne morejo izbrati oddelka, izkušnja na posameznem oddelku zavisi od sreče in seveda mentorja.

München je veliko bolj študentsko mesto kot sem pričakovala pred izmenjavo. Vsak dan se ogromno dogaja v mestu, veliko je sejmov, dobrih razstav, zabav, možnosti za izlete, tudi vreme je bilo celo jesen lepše kot pri nas.

Če te zanima kaj več, me lahko kontaktiraš na sernec.lana@gmail.com.

17. NEMČIJA – Univerza Ludwig-Maximilians, München (Neža Vrevc)

V letu 2018/2019 sem 5. letnik splošne medicine opravila na Erasmus+ študijski izmenjavi na Ludwig Maximilians Univerzi v Münchenu.

PRIHOD IN NASTANITEV

V Minhen sem prvič prišla konec septembra, ko sem imela termin za uradni vpis na fakulteto, na katerega moraš priti osebno. Dokončno sem se preselila v Minhen 15. oktobra, saj se takrat namreč pričnejo predavanja in vaje. V prvih 2 tedni v oktobru ponuja fakulteta veliko spoznavnih aktivnosti in raznih predavanj. Od vselitve v stanovanje imaš 2 tedna časa, da prijaviš začasno bivališče na Kreisverwaltungsreferat. Jaz sem imela srečo in sem preko erasmus programa dobila mesto v študentskem domu- Studentenstadt Freimann. Dom se nahaja 20 minut stran od središča mesta, kamor vozi podzemna železnica. Zelo dobra je tudi pot s kolesom skozi angleški vrt (Englischer Garten), ki vodi od doma do mesta. Prednost študentskega doma je sigurno dejstvo, da je cenovno zelo ugodno za minhenske razmere- približno 300 evrov na mesec. Dodatno je bivanje v domu

zelo družabno, saj imaš veliko možnosti, da spoznaš različne ljudi iz različnih držav in študijskih smeri.

ŠTUDIJ

Na izmenjavi sem opravljala oftalmologijo in seminarje sodne medicine (oktobra), sečila, dihala in imunske bolezni (december, januar) ter ginekologijo in pediatrijo (april-julij). Med počitnicami, ki se začnejo konec februarja in končajo sredi aprila, sem v Sloveniji opravljala otorinolaringologijo, endokrinologijo in kardiologijo. Dodatno sem opravljala dva izbirna predmeta- ortopedija in minimalno invazivna kirurgija. LMU ima dve glavni lokaciji, na katerih poteka pouk. V središču mesta se nahajajo posamezne klinike, katere imajo svoje predavalnice. Jaz sem imela večino obveznosti tukaj. Druga lokacija je Klinikum Großhadern, kje se nahaja glavni kampus. Vse obveznosti (vaje, predavanja, ipd.) so dostopne na internetni strani Open campus, kjer ima vsak študent svoj urnik. Na tej strani lahko se tudi prijaviš na izbirni predmet, pogledaš točne lokacije različnih vaj ter rezultate izpitov. Velik del pouka temelji na delu v majhnih skupinah, v katerih je zaželeno sodelovanje vseh študentov. Pogosto se učne teme predelajo na podlagi primerov pacientov iz klinike. Izpiti so v večini pisni (multiple choice), dodatno pa imaš pri nekaterih predmetih še praktične izpite- OSCE. Te praktični izpiti so pri nekaterih predmetih sturkurirani kot nekakšni ustni izpiti, pri drugih pa moraš pokazati praktične spretnosti, katere si osvojil tekom kliničnih vaj. Pri učenju je zelo v pomoč internetna stran moodle med, saj je tukaj navedena vsa potrebna literatura, ppt-ji predavanj in uporabni članki. LMU ima tudi licenco za Amboss, to je medicinski portal, na katerem se najde veliko različne literature.

DRUŽABNI PROGRAM

Minhen je zelo veliko mesta, tako da se sigurno za vsakega najde nekaj primernega. Sem športna navdušenka, tako da sem velik del svojega prostega časa preživela v angleškem vrtu, kjer so zelo lepo urejene tekaške/kolesarske poti. Pozimi se lahko odpraviš v enega od bližnjih plezalnih centrov. Če imaš cel dan časa se lahko odpraviš proti hribom z vlakom, saj so povezave dobre in vozovnice cenovno ugodne. V sklopu erasmus buddy programa, je organiziranih veliko izletov, na katerih imaš možnost spoznati veliko drugih študentov. Tudi v mojem študentskem domu smo imeli veliko različnih aktivnosti. Pozimi se zvečer lahko odpraviš na enega od božičnih sejmov, ki se nahajajo povsod po mestu. Ko se zunaj nekoliko ogreje, se napolnijo bregovi reke Isar. To je namreč zelo priljubljeno mesto za druženje s prijatelji.

VTISI

Na izmenjavi sem se imela odlično. Dobila sem vtis kako poteka študij v tujini in v kakšni meri se razlikuje z našim. Po mojem mnenju je težavnost izpitov primerljiva. Malo sem bila razočarana, saj bi si želela več kliničnih vaj. Pozitivno so me presenetili tako imenovani Tutoriali, na katerih smo študentje reševali primere pacientov od diagnoze vse do indicirane terapije. Imela sem možnost spoznati veliko tujih študentov medicine in pridobiti dobre prijatelje. Kdor se zanima za izmenjavo v Nemčiji mu svetujem, da se pred izmenjavo udeleži jezikovnega tečaja, saj je znanje jezika ključno, če želite resnično biti sprejeti v družbo Nemcev. Tudi v samem študiju, kot erasmusovec, nimaš nikakršnih olajšav (kot npr. več časa na izpitu), tako da je znanje jezika resnično potrebno, če želite uspešno narediti izpite. Vsekakor bi izmenjavo priporočala drugim študentom.

18. NEMČIJA – RWTH Aachen (Jaka Koselj)

V študijskem letu 2018/19 sem opravljal 6. letnik MF v okviru Erasmus+ študijske izmenjave na RWTH Aachen. Univerzo sem izbral na podlagi priporočil starejših kolegov in jo z veseljem priporočam tudi mlajšim generacijam.

Tako univerza, kot tudi sama univerzitetna bolnišnica se nahajata v mestu Aachen, ki leži na skrajnem zahodu Nemčije, na tromeji z Belgijo in Nizozemsko. To omogoča enostavna potovanja po treh različnih državah. Aachen je manjše študentsko mesto, kjer živi okoli 40.000 študentov. Ponudba stanovanj je sicer dobra, ampak z iskanjem je potrebno začeti zgodaj (junij, julij). Če želiš

dobiti mesto v študentskem domu, se je na spletni strani (<https://www.studierendenwerk-aachen.de/en/housing.html>) potrebno prijaviti že v zimskih mesecih. Cene sob v študentskih domovih so precej različne, od cca. 170 do cca 450 EUR, medtem ko so cene zasebnih nastanitev gibljejo od ca. 200 do ca. 500 EUR. Cene hrane v supermarketih so primerljive našim cenam, tako da življenjski stroški niso previsoki. Na začetku izmenjave je potrebno plačati cca. 270 EUR pri vpisu na univerzo (in potem še enkrat v poletnem semestru), v kar so zajeti administrativni stroški, članstvo v knjižnici, itd., ter semestrski vozovnica, ki je velja za vse linije javnega prevoza znotraj zvezne države Rheinland-Westfalen . (z redkimi izjemami, npr. vlaki ICE, Thalys) in od januarja 2019 tudi za pokrajino Limburg na Nizozemskem, kar pomeni, da lahko uporabljaš nizozemske avtobuse za vožnjo v Maastricht, kar zelo priporočam. (Maastricht je veliko lepše mesto, plus trgovine so odprte tudi ob nedeljah.)

Samo mesto je približno enako veliko kot Ljubljana in ima dober sistem javnega prevoza. Med študijskim letom je zelo živahno in polno študentov. Možnosti za preživljanje prostega časa je ogromno. RWTH ima tudi zelo dobro organizirano ponudbo športov (za skromno doplačilo, ca. 5 do 10 evrov, odvisno od športa) in res obsežno športno infrastrukturo, praktično za vsakega se najde nekaj. Pri prijavi, pa moraš biti izredno hiter, ker je prostih mestih skoraj vedno premalo.

Vpis na univerzo poteka preko spletnega portala, kamor naložiš vse potrebne in zahtevane dokumente, sama aplikacija pa te vodi skozi prijavitni postopek (ki je sicer precej zapleten in neverjetno dolg). Spletni portal je bil letos uporabljen prvič in precej študentov je imelo kar nekaj težav.

Sam sem v Aachnu opravljal vaje iz pediatrije (8 tednov), kirurgije (8 tednov) in interne medicine (14 tednov). V Nemčiji v zadnjem letniku opravljajo PJ (Praktisches Jahr) oz. praktično leto. Študentje v 6. letniku tako spadamo v to kategorijo. Kot PJ imaš odvisno od oddelka različne zadolžitve (npr. jemanje krvi, sprejemi, asistiranje pri operacijah,..). V bolnišnici moraš biti prisoten/-na od ponedeljka do petka, načeloma od 8.00 do 16.00. Nemški študenti imajo sicer, določeno število prostih dni, kar pa ne velja za študente na izmenjavi, ki opravljajo PJ. Z zdravniki na oddelku se lahko dogovoriš za kakšen prost dan, če dobro delaš, ti to ponudijo sami od sebe. Lahko pa se dogovoriš za nadomeščanje in prideš na vikend vizito, kar pomeni, da si v bolnici nekje od 8.00 do 13.00, lahko pa opravljaš tudi popoldanska ali nočna dežurstva. Na internističnih oddelkih opravljaš sprejeme pacientov na oddelek, pobiraš kri, snemaš EKG-je, nastavljaš venske kanale, hodiš na vizite, večinoma tudi skrbiš za svojega/svoje paciente (jim urejaš terapijo, pišeš dokumentacijo, jih predstaviš specialistu in načrtuješ nadaljnje ukrepe). Na kirurških oddelkih pobiraš kri, prevezuješ rane, odstranjuješ šive, itd., ali pa asistiraš v operacijski dvorani, kjer si vedno sterilno oblečen. V sklopu interne so za PJ tedensko organizirana predavanja in bedside teaching, ki so večino zelo kvalitetna. Proti koncu izmenjave sem oddal tudi vlogo za povrnitev stroškov prevoza in prehrane v bolnišnici, ker mi nihče ni znal razložiti, do koliko denarja, če sploh, sem upravičen in ker do danes še nisem prejel odgovora, točnejših informacij nimam.

Pomembno je, da že zgodaj poleti kontaktiraš koordinatrico za tuje študente na medicinski fakulteti, ker se s tem zagotoviš večjo možnost izbire oddelkov v UKA (Uniklinik Aachen). V bolnišnici vse poteka v nemščini, tako pacienti, kot zdravniki so zelo uvidevni, če poveš, da si tujec in se pri pogovoru trudijo govoriti razločno in počasi. Univerza zahteva znanje nemškega jezika na nivoju B1.1. Sprejmejo večino certifikatov oziroma tudi samo potrdil o udeležbi in uspešno opravljenem tečaju. Lahko pa se tudi prijaviš na tečaj nemščine, ki ga organizira RWTH in se začne v začetku septembra ter ga na MF lahko uveljavljaš kot izbirni predmet. Traja tri tedne in stane 180 EUR. Kvaliteta tečaja ni najboljša, ponuja pa odlično možnost spoznavanja ostalih mednarodnih študentov in privajanje na življenje v Nemčiji.

Zadnji teden septembra RWTH organizira spoznavni teden za tuje študente, ki se ga spleta selektivno udeležiti. Predvsem z vidika spoznavanja novih ljudi, poleg tega pa ponujajo nekaj uporabnih delavnic in pomoč pri premagovanju birokratskih in administrativnih preprek.

Za dodatna vprašanja sem na voljo na FB ali mail naslovu: koselj.jaka@gmail.com

19. NEMČIJA – RWTH Aachen (Nina Logar)

V študijskem letu 2018/19 sem obveznosti 6. letnika opravljala na RWTH Aachen. Kot večina sem se za destinacijo odločila na podlagi preteklih poročil in zaradi želje po izboljšanju nemškega jezika. Opravljala sem 8 tednov kirurgije, 8 tednov pediatrije in 14 tednov interne medicine. Prijavni postopek poteka v celoti elektronsko in načeloma si o vsem pravočasno obveščen. Letos so sicer postavljali novo univerzitetno platformo, ki tudi od mojem odhodu še ni delovala optimalno, zato je nekaj študentov imelo težave s prijavo. Pri meni je na srečo vse potekalo gladko.

Nekaj besed o Aachnu: Aachen je zelo simpatično študentsko mesto, približno velikosti Ljubljane in posledično dobro obvladljivo s kolesom in polno zanimivih dogodkov ter študentskih zabav. Stroški bivanja imajo zelo velik razpon – sobe se oddajajo za vse do 250 do 600 EUR (za sobo v študentskem domu se prijavite takoj, ko začnete razmišljati o Aachnu, ker so čakalne dobe daljše od pol leta), hrana pa je v Aldiju (nemški Hofer), Lidlu in Rewetu po mojih ocenah celo bolj ugodna kot v Sloveniji. Seveda so v dražjih trgovinah cene ustrezno višje. Ponudba športov v sklopu univerze je izredno velika, hkrati pa Aachen ponuja ogromno možnosti za eno- ali večdnevne izlete v bližnje kraje. Ob vpisu je potrebno plačati »vpisnino« (270 EUR), ki pokrije tudi semestrsko vozovnico za vse javne prevoze v regiji, zato je izbira vikend izletov res velika.

Z izmenjavo sem začela že v začetku septembra, in sicer s 3 tedenskim jezikovnim tečajem (180 EUR). Sam tečaj ni nič posebnega, vendar tam spoznaš veliko tujih študentov, zato ga zares priporočam, poleg tega pa vam prinese tudi nekaj dragocenih ECTS. V bolnici sem začela s kirurgijo. Začenjali smo zgodaj, ob 6.45, končevala pa sem med 16h in 18h, odvisno od količine dela na oddelku in v operacijskih dvoranh ter od števila študentov na oddelku. Moje naloge na oddelku so vključevale zapisovanje odločitev, sprejetih na viziti, v njihov računalniški sistem, jemanje krvi, preveze opeklin, povijanje ran, fiksiranje opornic, izpolnjevanje »Aufnahmebogen« (sprejemni obrazec z osnovnimi anamnestičnimi podatki in statusom), organizacijo konzilijev, številne klice na različne konce bolnišnice... V operacijski dvorani sem bila vedno sterilno oblečena in pri operacijski mizi ter veliko šivala. Med operacijami so mi kirurgi podajali veliko razlag, tako sem se tudi tu veliko naučila. Na splošno pa tako za operacijsko dvorano kot za oddelek velja, da se sicer določena znanja pričakujejo, vendar takoj ko poveš da nečesa ne znaš, najdejo nekoga, ki te postopka nauči. V večini zdravniki radi sodelujejo s študenti in so veseli vsakršnih vprašanj.

Celotno pediatrijo sem opravljala na otroški kardiologiji, kjer je bil moj delavnik precej manj naporen kot na kirurgiji. Začenjali smo ob osmih, domov sem običajno hodila okrog pol petih popoldne. Tudi tu sem bila aktivno vključena v delo na oddelku, opravljala sem vse od sprejemov in odvzemov krvi do ultrazvoka in pisanja pisem. Poleg tega sem z zdravniki hodila na konzilije in jih spremljala na polikliniki.

Štirinajst tednov interne medicine sem opravljala na gastroenterologinji in nefrologiji. Na obeh oddelkih smo začenjali nekaj pred osmo, zaključila pa sem različno, med četrto in šesto popoldne, odvisno od obsega dela in števila študentov na oddelku. Naučila sem se zares ogromno, saj tu kot PJ študent dobiš svojega bolnika, za katerega skrbiš (urejaš terapijo, naročaš preiskave, vodiš vizito, pregleduješ izvide...), seveda pod nadzorom enega izmed specializantov. O njem tudi poročaš nadzornemu specialistu. Enkrat na teden nekaj pacientov predstaviš na »Chefvisite«. Poleg tega seveda opraviš ogromno sprejemov, nastavljaš kanale, pišeš EKGje, z malo sreče tudi punkitraš ascites in se preizkusiš v kolonoskopiji/gastroskopiji, seveda pa vedno lahko sodeluješ pri UZ preiskavah. Videla sem tudi nekaj ERCP posegov, ogromno kolo/gastroskopij, UZ abdomna, punkcij jeter in ledvic, sodelovala pri viziti na dializnem oddelku, asistirala pri nastavljanju ZVK in Shaldon katetra... Z nekaj angažiranosti vidiš in narediš res veliko stvari. Za PJ študente je dvakrat tedensko organizirano predavanje, kjer se predebatirajo pomembnejše teme v interni medicini, enkrat na teden pa poteka »bed-side-teaching« na hemato-onkološkem oddelku.

Kar se tiče prisotnosti v bolnici – vedno lahko imaš prost dan, je pa priporočljivo, da to prej poveš na oddelku. Nemci imajo lahko 10% odsotnost, za Erasmus študente pa to ni določeno. Če sem želela več dni prostih, sem običajno prišla v soboto dopoldne za približno štiri ure pomagat pri

vikend viziti in na ta račun dobila prost dan. Na željo pa seveda lahko opravljáš tudi nočno ali popoldansko dežurstvo.

Medicinska fakulteta ponuja tudi številne dodatne kompetence v obliki AIXTRA delavnic (kirurško šivanje, sekcija, vzdrževanje proste dihalne poti, uporaba UZ in odčitavanje drugih slikovnih diagnostik...), na katere se prijavljáš tekom leta.

Med tednom mi ni ostajalo veliko časa za družabne aktivnosti, vendar sem zato toliko bolj izkoriščala petke in vikende. Tudi sicer je organiziranih ogromno študentskih dogodkov, Erasmus druženj in druženj tujih študentov medicine, tako da nam dolgčas ni bilo nikoli. Kar se nemščine tiče, naj vas nič ne skrbi, če ste se vsaj v srednji šoli učili jezika, saj Nemci zares cenijo trud, potrpežljivo počakajo da najdeš prave besede in te odkrito pohvalijo. Sprva gre precej težko, vendar res hitro opaziš napredek v govoru. Ob koncu izmenjave lahko samo rečm, da je strah pred izmenjavo popolnoma odveč, ter da jo zares priporočam komurkoli, in če se le da, za celo leto, saj je največ (organizacijskih) težav na začetku.

Za dodatne informacije sem na voljo preko emaila nina.logar@yahoo.com ali preko FB.

20. NEMČIJA – Charité Berlin (Franja Dugar)

V drugi polovici 5. letnika sem se odpravila na Erasmus + študijsko izmenjavo na Universitätsmedizin Charité v Berlinu.

Opravljala sem predmete 5. letnika, in sicer : Obtočila, Dihala, Sečila, Imunske bolezni (pri katerih sem morala del obveznosti – alergološki del – opraviti v Ljubljani) in 2 izbirna predmeta.

Na nemški univerzi imajo sistem »Semestrov«, kar pomeni, da mora študent vzeti celoten semester (torej 4 module) in pisati na koncu izpit iz 3 obveznih modulov. 1 modul je izbirni in ga lahko opravljate v obliki »Famulatur« (torej 3-tedenske vaje na poljubnem oddelku v berlinskih klinikah) ali pa v obliki izbirnega predmeta. Jaz sem kot 4. modul izbrala izbirni predmet Radiologija (zelo zelo priporočam!), pri katerem smo obravnavali vse možne obravnave rentgenskih slik, CT, MRI in uporabe ultrazvoka. Predmet je osnovan zelo praktično – študentje smo se razdelili v skupine, dobili primere in jih najprej reševali sami, nato pa se posvetovali z asistentom. Kot semester pa sem izbrala 7. semester, ki je zajemal interno medicino in ortopedijo. Ta odločitev se je izkazala za pravilno, saj se s tem semestrom zelo dobro pripravite na Interno medicino v 6. letniku, hkrati pa imate že nekaj predznanja iz ortopedije, ki vam vsekakor olajša učenje za končni izpit. Izpit na koncu semestra poteka iz vseh 3 modulov naenkrat in je sestavljen v oblik 60 multiple choice vprašanj, ki so zelo enostavna, tako da nič se bat, opravili boste zagotovo, ocene bodo pa tudi zelo lepe.

ŠTUDIJ - Pouk, ki je sestavljen iz predavanj, seminarjev, praktikuma in vaj, poteka v nemščini. Erasmus študentje niso razvrščeni v t.i. mednarodno skupino, ampak so pomešani med nemške študente, kar je vsekakor dobro za učenje nemščine in spoznavanje nemških študentov. Med obvezne vsebine (prisotnost se preverja s podpisi) štejejo seminarji, praktikum (v secirnicah ponovite anatomijo notranjih organov ali pa razdeljeni v skupinah drug na drugem vadite uporabo ultrazvoka) in vaje na pacientih. Urnik ni preveč napet in omogoča študentu kar precej časa za uživanje. Sama sem si našla tudi študentsko delo (fakulteta na začetku leta posreduje brošuro z informacijami, v kateri se nahaja link do spletne strani z oglasi za študentska dela, povezana z medicinsko stroko), ki ga v tako velikem mestu ni težko dobiti in ti prinese veliko ugodnosti, tako finančnih kot tudi praktičnih. V sklopu fakultete potekajo t.i. Tutorien, kjer tutorji (starejši študentje) učijo mlajše kolege odvzemov krvi, lumbalnih punkcij, odčitavanja EKG ipd., torej stvari, ki jih predmetnik ne zajema, jih je pa koristno vedet.

PREBIVALIŠČE – beseda, ob kateri se dvignejo dlake vsakomur, ki je kadarkoli živel v Berlinu, in vam bo dejansko predstavljala največji problem celotne izmenjave. Mesto je veliko in za premagovanje razdalji potrebuje človek kar precej časa, zato je ključna pri iskanju predvsem lokacija (ta naj se nahaja znotraj t.i. Ringa) in ne toliko sama kvaliteta stanovanja. Cene se za samsko sobo v WG-ju gibljejo med 350-500+ evri, za sobo v najemu pri kakšnem nemškem študentu v

študentskem domu pa znate dobit ponudbo že za 250 evrov na mesec. Fakulteta pri samem problemu iskanja strehe nad glavo ne pomaga pretirano oz. ponudi bivanje v študentskih domovih, ki pa so zelo na periferiji samega Berlina in vam bodo vsakodnevno vzeli kar precej časa za transport, zato jih res močno odsvetujem. Spletne strani za iskanje so wg-gesucht in strani podobnega kova, veliko dobrih ponudb pa se najde tudi v Facebook skupinah, kot so npr. Slovenci v Berlinu in raznorazne skupine s kraticama »wg« in »Berlin« v opisu, skupine študentskih domov ipd. Recepta za iskanje ni, pripravite se na pisanje 100+ mailov, uporabljajte predvsem zdravo kmečko pamet, šesti čut in ne nasedat ponudbam, ki se začnejo z »osebo, kateri daljni sorodniki zapustijo stanovanje v Berlinu, ampak tam ne živi, zato od vas zahteva nakazilo kavcije v primeru zainteresiranosti za sobo«. Ta in podobne zgodbe so precej popularen »scam« v Berlinu, ki vas na koncu pusti razočaranega nad človeštvom in prikrajšanega za kar nekaj denarja na bančnem računu. HRANA in PREVOZ – vsak študent na fakulteti dobi Campuscard, ki je hkrati vozovnica za vse možne oblike prevoza v sklopu BVG (torej S-Bahn, U-Bahn, tram, avtobusi,...) in tudi kartica, s katero plačujete hrano v menzah. Sistema »študenstkih bonov« v Berlinu ni, imate namreč omenjeno Campuscard, na katero nalagate denar in potem z njo plačate obroke v študentski menzi. Obroki so super poceni, kosilo dobite za 3-4 evre in se tudi dobro najeste.

SOCIALNO ŽIVLJENJE – beseda, ob kateri pa se vsak bivši/zdajšnji prebivalec Berlina nasmehne in dobi par metuljčkov v trebuhu. □ Berlin je mesto, ki nikoli ne spi in dolgčas je pojem, ki ga nikoli ne boste našli v nemški prestolnici. Od vas je odvisno, ali boste dneve želeli preživeti v bolj kulturnem, zgodovinskem predelu Berlina, ali boste sprejemali dobre kupčije na flohmarktih, morda preplesali noč v znamenitih berlinskih klubih ali pa enostavno nahranili dušo s kakšno dobro knjigo v parku, ob jezeru ali ob reki. Spoznali boste ogromno zanimivih ljudi in zgodb, ki vam bodo še nekaj časa ostale v spominu.

Izmenjavo vsekakor priporočam in bi jo ponovila še vedno znova in znova, v enaki obliki. Berlin je mesto, v katerem se neprestano prepletajo svoboda in liberalnost na eni strani ter »nemška« točnost, težnja po pravilih in sistematičnost na drugi strani. Edina stvar, ki bi jo spremenila, je trajanje izmenjave – brez oklevanja pojdite za eno leto, kajti en semester mine zelo hitro in še preden se boste zavedli, boste že pakirali kovčke in se poslavljali od novih prijateljev.

V primeru kakršnihkoli vprašanj me kontaktirajte na Facebooku, vam bom rade volje priskočila na pomoč in z vami obujala spomine na Berlin.

21. NEMČIJA – Charité Berlin (Luka Josipović)

Ime mi je Luka Josipović, v šolskem letu 2018/19 sem opravljal 5. letnik splošne medicine v Berlinu kot del programa Erasmus plus. Zdi se mi pomembno, da najprej povzamem zakaj sem se v Berlin sploh odpravil in v kolikšni meri so se moje želje in pričakovanja izpolnila.

V nemško prestolnico sem se odpravil zaradi potrebe po spremembi študijskega vsakdana v Ljubljani, želje po izboljšanju nemščine, spoznavanju življenja v velikem mestu in tam živečih ljudi, načina delanja medicine v eni največjih in najuspešnejših bolnišnic na svetu in tako naprej v smislu osebne rasti in stopanja po svoji poti. Pa bom na koncu poročila pokomentiral kako se je vse skupaj izšlo.

V Berlin sem prispel v začetku septembra 2018, kljub temu, da se študijsko leto oz. semester začne šele 15.10. V septembru sem opravljal intenzivni tečaj nemščine na Humboldt, ki je hkrati eden izmed dveh gradnikov Chariteja-zaradi zgodovinskih razlogov hladne vojne in tako naprej so si tudi na medicinskih fakultetah segli v roko in ustanovili eno in edino-Charite, ki je samostojna univerza, a hkrati pod okriljem Humboldta in Freie Univerze, kar študentu omogoča tudi koriščenje vseh plusev obeh ustanov. Kakorkoli, tečaj je trajal en mesec, vsak delovnik od 9h do 13:30, stal me je 400€(zelo ugodno). Tam sem spoznal že prve prijatelje, s katerimi smo preživeli večino septembra-skupaj smo vse od začetka govorili le po nemško, čeprav je šlo celoten september za zelo okrnjeno različico sporazumevanja, a smo vsi sprejeli žrtev površinskih debat in se posvetili razvoju nemščine, kar se je na koncu meseca definitivno poznalo. Vsi smo se malce bali vseh

študijskih obveznosti v nemščini, zato se je vsak potrudil po najboljših močeh, da ne bi zaostal. Pa lahko kar tukaj odgovorim na vprašanje, ki gre verjetno vsakemu študentu MF, ki je imel v gimnaziji nemščino in se nato 3,4,5 let z njo ni ukvarjal po glavi: "Kako bom zmozel celoten študij v tem tujem jeziku?" Pa lahko iz lastne izkušnje povem, da se nimate česa bati, v kolikor malenkost že znate, ste pripravljeni odšteti en mesec časa za intenzivni tečaj in se družiti z ljudmi.

Na bazi prejšnjih poročil sem se odločil, da ne bom stanoval v študentskem domu, temveč v privatni sobi v sklopu tako imenovanega WG- Wohnungsgemeinschaft. Sprva sem si našel prehodno opcijo za prvi mesec, plačal sem 460€. Soba je bila ogromna, sostanovalca Nemca, skratka počutil sem se integriran. V tem času sem iskal novo sobo na spletni strani WG Gesucht, tokrat z željo po stalni opciji. Kljub rednemu pisanju emailov in preverjanju tudi drugih strani nisem našel nič primernega, zato sem se z enim izmed sotečajnikov dogovoril, da ostanem pri njem dva tedna oktobra, kar mi spet kupi nekaj časa. V začetku oktobra sem odšel nazaj v Ljubljano za 10 dni in po vrnitvi nazaj se je faks v Nemčiji že začel, živel pa sem pri omenjenem prijatelju, saj sem prvo stanovanje že izpraznil. Tekom teh dveh tednov sem prek bivšega sostanovalca iz prvega stanovanja spoznal fanta, ki je odhajal na potovanje v Indijo za 6 tednov in je za ta čas oddajal svojo sobo. Tako sem se ponovno, že drugič selil v tretje stanovanje, spet le prehodno. Zakaj? Ker je sobo/stanovanje v Berlinu zelo težko dobiti, sploh, če nisi pripravljen vzeti čisto vsega kar je na voljo. K sreči se je nato v 2. stanovanju po vrsti odprla soba in ker sem stanovalce poznal sem imel ekskluzivno možnost za vselitev, ki sem jo po treh mesecih prehodnih nastanitev tudi unovčil. Končno sam svoj kralj v svoji sobi s pogodbo za nedoločen čas, ki mi je omogočala prijavo v Anmeldungsamt. Sicer je bila cena v primerjavi s pričakovanim višja, za sobo sem namreč do izselitve plačeval po 500€/mesec vred s stroški. Sanje o kakšnem prišparanem evru na koncu izmenjave so se razblinile, a hitro sem se streznil, saj sem tekom trimesečne "tekme" z drugimi priseljenci v Berlinu spoznal, da je 500€ kar solidna cena.

Se opravičujem za zapletenost zgoraj napisanega, ampak tako je bilo. In če nisi pripravljen izgubiti par živcev se morda raje prijavi v študentski dom, kjer imaš zagotovljeno mesto(res je dom 1h oddaljen od fakultete in stane nekaj nad 400€, kar tudi ni tako izrazito manj), ki ga lahko tekom izmenjave vedno oddaš in se preseliš v stanovanje. Marsikdaj je šlo za las glede rokov in mnogo sreče sem imel, da sem dobil sobo, ampak vedno sem imel več opcij pri temu in onemu prebiti teden/dva, če slučajno ne bi prišel do svoje sobe-nevarnosti, da bi spal pod mostom ni bilo.

"Šolnina" za Charite znaša 250€ na semester, v kar je vključena semestrska vozovnica za javni prevoz, pod kar se štejejo S-bahni, U-bahni, tramvaji in avtobusi. Glede tega je mesto odlično povezano, javni prevoz je na voljo ves čas, tudi ponoči, saj je Berlin mesto, kjer vedno nekdo žura in te ljudi je treba spraviti domov, za kar skrbi dokaj zanesljiv BVG. Sam sem si v drugem semestru kupil še kolo, če pa bi se na izmenjavo odpravil še enkrat, bi ga zagotovo kupil takoj! Strani na fb "Sell your stuff Berlin" in "Free your stuff Berlin" ponujata skorajda vse, kar človek potrebuje, po ugodnih ali zastonjskih cenah. Če nisi preveč zmrzljiv se da tudi celotno zimo prekolesariti, glede na to, da v Berlinu redko dežuje, snega v celem letu videl nisem, vozniki so do kolesarjev uvidevni in ceste se vijejo bolj kot ne naravnost ter po ravnem.

Skupno bo svoj mesečni strošek ocenil na 800€, 500€ za stanovanje in cca. 10€ na dan za različne zadeve in trgovino, kjer so živila podobnih cen kot pri nas, tekom tedna sem vedno kosil v menzi, ki jo lahko samo priporočam-za 3€ se naješ, saj si omejen le z velikostjo krožnika, naložiš pa si kolikor ti paše-oz.kolikor ti uspe na krožnik stlačiti.

Morda malce obžalujem, da že na začetku same izmenjave nisem dobil vsaj nekega priložnostnega dela, saj so urne postavke visoke-nad 10€, časa je dovolj, izbira del je pa tudi bogata. Vem, da v brošuri Chariteja izrecno piše, da časa za študentsko delo ne bo, vendar to po mojem mnenju ne drži, vsaj za nekih 10-20h/teden čas je. Če kar nadaljujem s kurikulumom in zaposlenostjo študenta. Sam sem opravljal 7. in 9. semester, katerima sem priključil še 6 tednov kliničnih vaj. Tekom rednega dela semestra, ko nisem opravljal kliničnih vaj, je časa na pretek, kar je sprva šok, nato pa se vsega skupaj navadiš. Praktično vsak teden se zgodi, da imaš en dan popolnoma prost, neredko pa tudi 2 ali celo 3. Obveznosti so potekale v obliki seminarjev, praktikumov(ki so bili včasih

dejansko praktični, včasih pa le seminarji) in vaj na oddelku. Vaje na oddelku so bile 1-2x/teden, trajale naj bi 3h, vendar temu ni bilo vedno tako. Kljub temu bi izpostavil, da so imeli zdravniki tam uradno 3h časa rezervirane le za nas-nekateri so se tega držali, spet drugi so med tem časom počeli vse drugo kot učili-kakorkoli bi to sugeriral na ULMF in posledično UKC; jasno mi pa je, da naša ustanova ne premore toliko zdravnikov na pacienta kot Nemčija in mnogokrat 3 ekskluzivne ure za študente pač niso možne. Predavanja niso bila obvezna, hkrati pa jih je bilo zelo zelo malo, saj je večina predavanj in seminarjev v obliki spletnih gradiv na e-učilnici. To bi izpostavil kot največjo razliko med študijem pri nas, ko si tekom leta zaposlen vsak dan ter Berlinom, kjer zlahka pozabiš, da si študent, če nisi samoiniciativen. Po mojem mnenju je obveznosti pri nas mnogokrat preveč, pri njih pa premalo, izbral bi zlato sredino. Hkrati so v učnem načrtu večino časa namenili pomembnim stvarim in pozabili na redke bolezni in detajle s katerimi se pri nas pogosto ubadamo. Tekom kliničnih vaj-po nemško Famulatur-časa za ostale zadeve ni preveč, saj si na kliniki od 8h do 4h, kot del ekipe, kjer si zadolžen za jemanje krvi, vstavljanje IV kanalov, anamneze. Ob vsem tem vidiš ogromno pacientov, s katerimi se lahko v miru pogovoriš in jih pregledaš. Spet je tu mnogo odvisno od iniciative, ki jo pokažeš, saj ti marsikaj ne bo pokazano, če ne boš vprašal in malce težil. Vsa vrata so ti odprta, le potrkat je treba. Glede samega urnika in usklajevanja ne bi izgubljal preveč besed, v primeru, da vas izmenjava v Berlinu res zanima, me kontaktirajte. Okvirno: prvi semester sem opravljal dihala in obtočila ter ponavljal ortopedijo in abdomen, katera sem lahko unovčil kot izbirna predmeta. Na koncu semestra sem opravljal še klinične vaje iz oftalmologije, v Sloveniji pa bom opravljal še izpit. V Nemčiji imajo dolge zimske počitnice, zato sem se med temi vrnil v Slovenijo in opravil par izpitov, ki so na kurikulumu 5. letnika. V drugem semestru se mi v Sloveniji priznava ginekologija in pediatrija, konec semestra sem spet opravljal klinične vaje, tokrat iz endokrinologije, ki sem jih lahko delno unovčil za priznavanje obveznosti na ULMF. Vse skupaj se je na koncu dobro izšlo, vendar sem v 5. letnik v tujini in doma vložil več energije (tako kot za časovni raspored kot za učenje zadev, ki se mi niso šteje v Ljubljani). Na srce vam polagam, da se izmenjave s samega začetka lotite na ta način-da ste sprijaznjeni z dejstvom, da bo morda izmenjava terjala več energije in časa z vaše strani, kot če bi udobno opravili 5. letnik doma.

Če se navežem na začetek: spoznal sem življenje v velikem mestu, ki ima svoje prednosti, vendar preferiram Ljubljano in jo od zdaj naprej toliko bolj cenim. Cenim priložnost, ki sem jo v okviru EU s programom Erasmus plus dobil, da sem na tuje stroške eno leto prebil v tujini in se naučil jezika, ki mi bo sigurno prišel prav ter tvoril prijateljstva z bodočimi kolegi ter ljudmi iz drugih strok za življenje. V svoji glavi sem razbil mit o obljubljeni deželi tam zgoraj, kjer ni vse tako kot marsikdo misli. Tudi medicina z moje perspektive ni nič boljša (statistike povedo drugo, se strinjam), kar je tudi eden izmed mnogih razlogov, da bolj spoštujem svojo državo in jo ponosno predstavljam naprej. Počutim se, da so me izzivi in zapleti na poti izoblikovali v bolj samostojno osebo, ki bolj natančno ve, kaj v življenju želi.

V grobem sem popisal svoje enoletno gostovanje, vendar to poročilo zdaleč ni vse kar sem doživel, zato je na plan v vprašanji, če jih imate.

FB: Luka Josipovič
josipovichluka@gmail.com

22. NEMČIJA – Univerza Friedrich-Alexander, Erlangen, Nürnberg (Maja Cvelbar)

V zimskem semestru študijskega leta 2018/19 opravljam ERASMUS+ študijsko izmenjavo na Friedrich Alexander Universität v mestu Erlangen na severu Bavarske. Mesto Erlangen je majhno medicinsko in tehnološko univerzitetno mesto s 110.000 prebivalci in je le 20 minut oddaljeno od veliko večjega mesta Nürnberg ter 2 uri od Münchna. Mesto predstavlja začetek in center razvoja medicinske opreme podjetja Siemens, ki je tesno povezano s tamkajšnjo univerzitetno kliniko, na kateri opravljam vaje. Erlangen se nahaja v regiji imenovani Frankonija, organizacijsko pa je del zvezne dežele Bavarske. Frankonija je sicer dežela piva in področje z največjo gostoto pivovarn na

svetu. Je pa tudi predel večjih odkritij na področju medicine, med katere se uvršča tudi odkritje Röntgenskih žarkov v mestu Würzburg. Erlangen ima velik študentski kampus in je mesto študentov, tako da se mestece med letom poveča za cca. 30 000 študentov. Tako je za študente zelo dobro poskrbljeno od organizacijskih študijskih stvari do družabnih dogodkov, zabav in izletov. Na FAU je za tuje študente zelo dobro poskrbljeno, tako da pošljejo vsa navodila in določene roke pravočasno, težav s certifikati ni, saj zahtevajo samo A2, kar pa za delo s pacienti ne zadošča. Praktično je le s tega vidika, da ni potrebno pošiljati nobenih uradnih certifikatov znanja nemščine. Dobro se je prijaviti za študentski dom prek obrazca, ki ga pošljejo s FAU, skupaj s potrdilom o sprejemu na univerzo. Cene so različne: od cca 160 - 300 eur in več, odvisno od velikosti sobe in lokacije. Sama plačujem 265 eur in imam svojo sobo s kopalnico in kuhinjo. Doma sicer ni povsem enostavno dobiti, ker je število študentov veliko večje od javnih študentskih domov, so pa na voljo tudi privatni študentskih domovi v katere se spleča prijaviti istočasno s prijavo v študentske domove preko FAU.

Glede opravljanja vaj na univerzitetni kliniki, se je potrebno samostojno dogovoriti in poslati nekaj mailov v tajništva posameznih oddelkov. Za interno medicino je potrebno poslati direktno v tajništvo na Medizin 1-5. Pri kirurgiji pa je za vse vaje in kirurške oddelke odgovorna ena tajnica. Nečeloma so dobro odzivni in se da dobro zmeniti. Če potrebujete kontakt, se lahko obrnete name. Toplo priporočam prijavo na intenzivni tečaj nemškega jezika, ki se začne v drugem tednu septembra, v prvem tednu septembra pa je Orientation Course na FAU in uvrstitveni test za nemški tečaj. Na tečaju spoznaš veliko ljudi, ki so prav tako na Erasmus izmenjavi in zelo hitro padeš v nemški sistem, poleg tega pa zelo pomaga pri osvežitvi znanja nemščine, ki je kasneje pri vajah zelo potrebno. Nemški tečaj se lahko prizna tudi kot izbirni predmet na MF. Sama sem v Erlangen prišla 3. septembra, ko sem prevzela sobo v študentskem domu. 5.9. smo začeli z orientation coursom, kjer smo s pomočjo koordinatorke na FAU uredili vso potrebno dokumentacijo (vpis, prijava prebivališča, bančni račun, potrdilo zdravstvenega zavarovanja ...). Nemški tečaj se začne okrog 15. septembra in traja 2,5 tedna. Če se ne prijaviš na tečaj, se prične orientation course v prvem tednu oktobra, prisotnost je obvezna. Uraden pričetek faksa je nekje v 3. tednu oktobra.

Med izmenjavo: v oktobru sem opravljala 3 tedne vaj na otroški srčni kirurgiji, v novembru, decembru in januarju vaje na kardiologiji, v februarju pa 4 tedne vaj na splošni kirurgiji. Na kardiologiji (Medizin 2) in ostalih oddelkih interne medicine vaje potekajo od 7.45-16.30. Na vajah delaš enake stvari kot ostali PJ-lerji (študenti 6. letnika medicine v Nemčiji), ki imajo v zadnjem letniku celo leto le prakso. Ob 7.45 poteka raport (Besprechung) na katerem so predstavljeni vsi novi bolniki na obeh oddelkih kardiologije. Po raportu sledi jemanje krvi in nastavljanje kanil, v Erlangnu tega ne delajo sestre, ampak je to delo zdravnikov in študentov medicine. Kasneje delaš sprejeme novih bolnikov. Če želiš, greš lahko v kardio-UZ ambulanto (TEE, TTE), EKG in kateterski laboratorij (kateterizacija, TAVI-zaklopke) kjer lahko asistiras pri vstavljanju žilnih opornic in delaš UZ srca. Dobra stvar bolnišnice je, da imaš vsak dan 10 eur na identifikacijski kartici, kar porabis v menzi (Palmerii) za kosilo. Za plačilo malice in identifikacijsko kartico se je le potrebno zmeniti v Personalabteilung, kjer moraš povedati, da si PJ (Praktisches Jahr) študent. Načeloma dobiš vse obleke v bolnišnici (dobijo se v kleti Kopfklinikum), kjer pokažeš identifikacijsko kartico. Na kirurgiji se vaje načeloma začnejo ob 7.00. Na vajah vsako jutro od 7-9.00 jemlješ kri in nastavljaš kanile, nato te pokličejo v operacijsko in asistiraš pri operacijah. Dvakrat tedensko so organizirani tudi seminarji za študente na katerih se učiš operacijskih tehnik. Izmenjava v Erlangnu je res super izkušnja, predvsem pridobiš predvsem veliko praktičnih izkušenj in veščin. Če potrebujete kaj več informacij, me lahko kontaktirate na mail: maja.cvelbar95@gmail.com.

23. NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Maša Koce)

V okviru Erasmus+ študijske izmenjave sem oba semestra 5. letnika v študijskem letu 2018/2019 opravljala na Univerzi Ruprecht Karls v Heidelbergu. Za izmenjavo na nemški univerzi sem se

odločila predvsem zaradi želje po izkustvu življenja v Nemčiji in podobnosti z našim študijskim sistemom ter posledično dobrega ujemanja predmetnikov.

Pričetki : Izmenjava se začne z idejo in nadaljuje s celo vrsto birokratskih zadev, vse od prijave na izmenjavo v Sloveniji do urejanja prebivališča na mestnem uradu v Nemčiji. Priznam, da je misel na to sprva strašljiva, vendar smo kot tuji študenti že od samega začetka deležni ogromno pomoči - študenti že prvi dan prejmejo natančna navodila glede vpisnih postopkov, prijavite za začasno prebivališče, pridobitve študentske izkaznice, ipd. Poleg tega so uradni organizatorji tudi vedno dostopni preko e-mailov.

Nastanitev : Študentsko stanovanje, ki sem si ga delila s sostanovalko, sem dobila preko organizacije Studierendenwerk, ki nastanitev ureja samostojno od univerze. Zaradi velikega števila študentov se je za nastanitev potrebno prijaviti že maja preden se odpravite na izmenjavo.

Živela sem v predelu mesta, kjer se nahajajo tudi vse klinike, tj. v Neuheimer Feldu, ki je od starega mestnega jedra oddaljen približno 15 min s kolesom. Glede na to, da je Heidelberg majhno mesto pa ni razloga za skrb tudi, če stanujete kje drugje, saj so avtobusne povezave zelo dobre in zanesljive, s kolesom pa se povsod pride en-dva-tri.

Stroški in storitve : Mesečni stroški so relativno podobni kot v Sloveniji - za stanovanje sem plačevala okoli 200 eur, cene v trgovinah pa so podobne kot v Sloveniji, nekoliko dražja je le kava. V menzi v Altstadtu in Neuheimerfeldu je hrana za študente relativno poceni in predvsem kvalitetna in okusna. V mestu se nahajajo tudi številne restavracije, vse od curry wurst prodajalne, pizze, burgerjev, do falaflov, ramna in sušija, ne manjka tudi butičnih lokalov, kjer pa so cene nekoliko bolj zasoljene.

Študenti imamo določene bonitete, ki jih lahko koristimo s svojo študentsko izkaznico. Dostop imamo do študentskih pralnic, tiskarn in odlično založenih knjižnic in internetne zbirke gradiv, ki si jih lahko naložimo na svoj računalnik in do njih dostopamo tudi »off-line«. V Neuheimer Feldu se nahajata medicinska knjižnica in heidelberška varianta CTK, univerzitetna knjižnica pa je locirana v Altstadtu. Predvsem slednja je moderno opremljena (s klimo, kar je poleti zlata vredno) in zelo prostorna, vendar je kljub temu v izpitnem obdobju zelo hitro popolnoma zasedena.

Jezikovni tečaj : Poleg same izmenjave je študentom s strani gostiteljske univerze ponujen intenzivni enomesečni tečaj nemščine, ki se prične že septembra. Pridobljena ocena na koncu tečaja se lahko šteje kot 1 izbirni predmet. Tečaj je krasna priložnost za spoznavanje novih kolegov in odlična predpriprava na predavanja, ki potekajo v nemščini. Tečaj je mogoče tudi nadaljevati tudi tekom študijskega leta.

Študijske obveznosti : V Nemčiji sem opravila Pediatrijo, Interno medicino, Ginekologijo, ORL in Okulistiko. Študij tu poteka tekoče, organizacija je fantastična, posebej sem navdušena nad različnimi oblikami študija, ki jih v Sloveniji ne poznamo, tj. reševanje primerov v skupini (MediKit), učenje diagnostičnih postopkov na lutkah in vadenje komunikacije s pacienti-igranci (Skills Lab, Kommunikationstraining). Dnevi so temu primerno relativno dolgi, poleg tega ni prav dosti prostega časa za učenje med zaključkom obveznosti in izpitom - en dan v primeru pediatrije, ORL, okulistike in ginekologije in en teden za interno medicino. Izpit je povprečje pisnega in ustnega dela (OSCE). Ustni izpit tukaj izgleda povsem drugače kot doma, tj. sestavljen je iz različnih standardiziranih postaj, kjer mora študent pokazati praktično in teortetično znanje, npr. lumbalno punkcijo, vstavev nazogastrične sonde na lutki, razložiti izvide, se pogovoriti o strokovni napaki s sestro na oddelku (igralce) ipd. Tak način izpraševanja je definitivno nekaj, kar bom doma pogrešala, saj sem se s pripravo na OSCE izpite neverjetno veliko naučila, predvsem povezovanja teoretičnega in praktičnega znanja ter kvalitetne komunikacije s pacienti in kolegi.

Kar se tiče jezika sem bila sprva seveda nesamozavestna in priznam, da sem prvi teden predavanjem precej težko sledila, saj profesorji ne govorijo vedno počasi in razločno. Na tej točki bi pohvalila še kolegialnost vseh študentov, ki so ob vsaki priliki priskočili na pomoč in svetovali kako in kaj je potrebno študirati. Vsa predavanja so naložena na Moodle, tako da se študenti tu večinoma učijo s powerpoint predstavitev, redko se uporablja knjige, ki ponavadi tako ali tako presegajo obseg znanja, ki ga preverjajo na izpitih (interna medicina je pri tem izjema). Predavanja so neobvezni

del študija, vendar so res kvalitetna, poleg tega profesorji običajno tudi poudarijo katere teme so pomembne za izpit.

Transport : V Heidelbergu je praktično imeti kolo, saj je mesto majhno in s kolesom zlahka obvladljivo. Temu primerno potekajo septembra (tudi tekom leta, sodeč po objavah na facebooku) sejmi rabljenih koles. Kolesa se med študenti preprodajajo zelo ugodno, vendar so ponavadi tudi v ceni primernemu stanju. Letos so v Heidelbergu odprli tudi izposojevalnico koles (rent a bike varianta) Swapfies, ki nudi najem kolesa za 17 eur/mesec.

Študentska semestrsko vozovnica, ki krije vlake, tramvaje in avtobuse v Heidelbergu in okolici stane 170 eur. Domov sem večinoma hodila kar z letalom, saj se nisem vračala prav pogosto in predvsem nisem bila pripravljena preživeti 12 ur na Flixbusu. Najceneje se leti z Ryanairom v Treviso (ok. 20 eur), nekoliko dražji je let z Lufthanso v Trst (ok. 120 eur).

Prosti čas : Heidelberg je umirjeno mesto, ki nekoliko spominja na Ljubljano, vendar lepše urejeno in nekoliko bolj elegantno. Za ogled mesta zaradi majhnosti ne potrebujete prav dosti časa, je pa zaradi vseh aktivnosti, ki jih mesto ponuja izredno priljubljena turistična točka v Nemčiji. Grad je poleg arhitekturne znamenitosti priljubljen tudi zaradi muzeja farmacije, bližnji Königsstuhl je ljubka izletna točka za vse, ki se radi sprehajajo po naravi, dve mestni kopališči se predvsem v poletnih mesecih trgata po šivih zaradi številnih obiskovalcev, v živalskem vrtu so poleg tigra, leva in opic tudi flamingoti, vidre in rakuni, poležavanje in igranje odbojke na mivki ob Neckarju pa je v Heidelbergu pravzaprav standard vsak vikend.

V Neuheimerfeldu se nahaja tudi športna fakulteta, ki ponuja celo vrsto športnih aktivnosti, vse od plesov, vodenih treningov moči in vzdržljivosti, do iger z žogo in borilnih veščin. Večina aktivnosti je ob predložitvi študentske izkaznice zastonj.

Lega mesta je tudi odlična izhodiščna točka za enodnevne izlete in potovanje po Evropi, poleg tega je v Frankfurtu veliko mednarodno letališče.

Erasmus koordinatorji (študenti) na univerzi pred pričetkom študija (tj. cel september) organizirajo vsakodnevne družabne dogodke, tekom leta tudi številne eno- ali večdnevne izlete v Iseo, Rottenburg, München, Berlin, Schwarzwald itd. Tudi fakultete organizirajo samostojne žure in druženja, tako da družabnega življenja vsekakor ne manjka, dogodki pa so izjemna priložnost za spoznavanje tujih študentov in sklepanje novih prijateljstev.

Erasmus izmenjava je čudovita izkušnja in vsakomur bi jo priporočila. V tem letu sem se naučila marsičesa, ne le s stališča stroke, tudi na osebni ravni sem od izmenjave ogromno odnesla.

Za več informacij mi lahko pišete na naslov masa8koce@gmail.com.

24. NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Matej Panjan)

V Heidelbergu sem opravljal vaje 3 (od 4) predmetov 6. letnika ter dodaten izbirni predmet.

ŠTIPENDIJA, BIROKRATSKI POSTOPKI: Glede na to, za koliko mesecev je razpisana izmenjava, se odločiš, ali greš na 1-semesterko (pridobiti moraš 20 ali več ECTS) ali na 2-semesterko (pridobiti moraš 40 ali več ECTS). Potem se glede na število tednov vaj in morebitne izpite, ki jih boš opravljal, v Učnem sporazumu (Learning-Agreement) seštejejo ECTS, dokument podpiše ljubljanska mednarodna pisarna in predmetni koordinator ali mednarodna pisarna v Nemčiji. Dopišejo se še manjkajoče obveznosti, da opraviš posamezni predmet (npr. 2 tedna vaj interne in izpit interne).

Drugi ključni dokument je Listina študenta, kamor zapišeš iste podatke in je zelo podoben dokument. Razlika je ta, da greš z njim do vsake katedre in se s tajnicami zmeniš kaj je potrebno opraviti doma in kaj v tujini; pridobiš tudi podpise predstojnikov.

Dobiš geslo za dostop do Erasmus aplikacije Univerze v Ljubljani, kamor je ob začetku in koncu izmenjave potrebno shraniti dokumentacijo. Pozoren bodi na potrdilo o času izmenjave, ki ti ga morajo v tuji mednarodni pisarni podpisati ob začetku in koncu izmenjave. Datumi, napisani na tem dokumentu štejejo za izračun točnega obdobja izmenjave (npr. 248 dni), kar se pretvori v znesek nakazanega denarja.

NASTANITEV: Možni sta privatna (dražja, znajti se moraš sam) in državna-univerzitetna. Pri slednji se je treba na razpis prijaviti takoj, ko izide. Izbira se lahko med tremi kategorijami stanovanj, pri čemer imaš v prvi sam svojo sobo s kopalnico, v drugi sam svojo sobo, kopalnico pa deliš še približno s tremi, v tretji imaš prav tako svojo sobo, kopalnico pa deliš s približno desetimi sostanovalci. Lokacije se ne da zbirati, ampak ti jo dodelijo. Dobro je, da stanuješ čim bližje Neuheimer Feld-a, kajti tam so vse bolnice in večina fakultet.

INTERNA MEDICINA:

Opravljal sem 7 tednov vaj, od tega 4 tedne na internistični prvi pomoči in 3 tedne v revmatološki ambulanti. Urgenca je kvalitetna in zanimiva, razdeljena je na enoto za bolečino v prsih in za enoto za vse ostalo. Vidiš večino pogostih nujnih stanj in različno prizadetih pacientov. Če se tvoj neposredni mentor (specializant) strinja, lahko delaš anamnezo in statuse, v vsakem primeru pa ga spremljaš pri njegovem delu. Delovni čas je odvisen od neposrednega mentorja, jaz sem imel na primer popolnoma proste roke glede tega. Kri lahko jemlješ, ali pa tudi ne. Tukaj in nasploh na izmenjavi je bilo veliko (skoraj vse) odvisno od mojega zanimanja in pripravljenosti – spekter tega, kar lahko delaš sega od (skoraj) nič do praktično vsega, sam sem bil nekje vmes.

Sledili so 3 tedni revmatologije, nad katero sem bil razočaran, saj je manjkala rdeča nit, ki bi me vodila skozi vaje. Dopoldne sem bil v ambulanti z različnimi mentorji, kar je postalo enolično, ker ni bilo prostora za moj prispevek. Popoldne pa se z izjemo kratkega sestanka nadaljuje z enakim tempom. Če se znajdete v podobni na videz brezizhodni situaciji predlagam, da poskusite zamenjati oddelek. Uradno ali neuradno – poskrbite da boste imeli podpise, potem pa poskrbite zase, tako daleč niste prišli, da bi se na izmenjavi dolgočasili in da bi vas mentorji napol ignorirali!

KIRURGIJA

Opravljal sem celotne vaje, v Ljubljani pa sem opravljal izpit. Bodite pozorni, da boste dovolj tednov na enem od treh obveznih oddelkov: abdominalni, onkološki ali travmatološki (preverite pri tajnici).

Prvi del sem preživel na kirurški prvi pomoči in je bil kvaliteten – podobno kot na IPP vidiš pogosta kirurška obolenja, ki spet segajo od banalnih (vreznina, zvin) do kompleksnih (onkološki pacienti z zapleti). Za razliko od IPP sem imel tukaj veliko kolegov (vzrok naj bil v jesenskih izpitnih rokih). V drugem delu sem bil na abdominalni kirurgiji, kjer precej časa preživiš v operacijski, kjer asistiraš. Na oddelku so bili pacienti pred/po operaciji in kar ni bilo tako zanimivo. Tu bi bilo koristno, če bi imel več časa in bi lahko ostal do konca (do petih (!)), kajti v tem primeru na sestanku predstaviš pacienta, ki potrebuje kirurško obravnavo. Na predstavitev se prej pripraviš, pomaga ti mentor. Meni se je na žalost mudilo domov, ker sem se moral učiti za izpit in se nisem udeležil vsej popoldanskih sestankov oz. se jim nisem mogel v celoti posvetiti.

PEDIATRIJA

Celotne vaje sem opravil na oddelku za endokrinologijo, kjer pa so bili presenetljivo pacienti vseh vrst in nikakor ne pretežno sladkorni bolniki. Samostojnega dela praktično ni bilo, sem se pa vseeno precej naučil, saj so bili mentorji prijazni, jutranji raporti pa koristni. Od vseh oddelkov mi je bil zaradi prijaznosti in dobro strukturiranega dnevnega urnika (jutranji, opoldanski raport) ta najljubši.

IZBIRNI PREDMET

V primeru, da vam primanjkuje nekaj točk do ciljnih 20 oz. 40 ECTS, je pametno vpisati dodaten izbirni predmet, kar lahko storiš tudi, če si doma že vpisal oba izpitna predmeta. Sam sem si izbral Imunologijo in infektologijo, ki je potekala v drugi polovici julija. Predmet je bil zelo koristen, saj sem poleg vsebine predmeta dobil vpogled v akademsko predklinično življenje, ki je v vseh pogledih zelo podobno našemu.

SPLOŠNI VTIS

Ne morem reči, da sem med izmenjavo užival v smislu sproščanja in zabave. To je bil čas prilagajanja različnim delovnim ritmom in različnim ljudem, birokracije in vse skupaj je zelo zahtevno. Po mojem mnenju pa se izmenjava v vsakem primeru konča z osebnostno rastjo in v tem primeru z izboljšanjem Nemščine, kar je vredno največ. Naučiš se samostojnega življenja, praktičnega razmišljanja in si sposoben na svojo poklicno pot gledati s širšega Evropskega gledišča.

Izmenjava se mi zdi priložnost, ki jo je preprosto potrebno izkoristiti, kljub temu, da porabiš veliko več energije in da ti je manj udobno, kot ti bi bilo doma. Lepo se je proti koncu izmenjave sprehoditi po mestu, ki ti med izmenjavo priraste k srcu in biti srečen ob misli, da se je tvoj svet razširil za en kotichek, ki bi ga sicer kvečjemu bežno obiskal.

25. NEMČIJA - Univerza v Lübecku (Klara Pavleković)

V študijskem letu 2018/19 sem se odpravila na enoletno Erasmus+ študijsko izmenjavo na Universität zu Lübeck, kjer sem opravljala obveznosti 5. letnika. S pridobivanjem podpisov s strani kateder v Ljubljani nisem imela težav. Tam sem opravljala naslednje predmete: oftalmologijo, ORL in sečila v zimskem semestru ter internistične predmete, pediatrijo in ginekologijo v poletnem. V zimskem semestru sem opravila še en izbirni predmet – Komplementarno in integrativno medicino, kot drugi izbirni predmet pa mi je priznan tečaj nemščine, ki sem se ga udeležila na začetku izmenjave (Univerza v Lübecku ga ne prizna kot izbirni predmet, so mi pa izdali potrdilo z ECTS točkami).

Organizacija izmenjave je potekala dokaj uspešno. Na trenutke se je malce zavleklo s strani mednarodne pisarne v Lübecku, saj je vodja pogosto odsotna. Maja je prišlo tudi do manjše zmede, saj mi je poslala le polovico urnika, a se je uredilo. Januarja nam je mednarodna pisarna iz Lübecka sporočila, da za nobenega Erasmus študenta ni prostora na vajah pediatrije; po nekaj pogovorih se je zadevo na srečo dalo urediti in se je našel prostor za vse.

Po obvestilu, da sem dobila mesto, sem po e-mailu dobila navodila glede prijave v študentski dom in jezikovnega tečaja, ki ga pred začetkom semestra organizira univerza. Študentski dom se nahaja v bližini univerze in kliničnega centra. Bivala sem v trisobnem WG-ju, vsak ima svojo sobo, delili smo si kopalnico in kuhinjo. Najemnina je 227 eur na mesec, pogodbe pa so 6-mesečne, tako da je sobo treba plačati od septembra do februarja in marca do avgusta. Ob prihodu poskrbijo, da vse poteka brez težav; pričakala me je nemška študentka, ki mi je dala ključ in mi pokazala sobo.

Uvajalni jezikovni tečaj septembra je trajal tri tedne. Priporočam udeležbo, saj smo se tam spoznali z ostalimi študenti na izmenjavi, z vidika znanja nemščine pa je bil bolj hitra obnova vsega, kar smo že znali, ter uvod v medicinsko besedišče. Celotno delo na univerzi in v bolnici poteka v nemščini, predavanja in vaje. Na srečo na severu nimajo močnega narečja in govorijo dokaj 'Hochdeutsch', vendar je kljub temu na začetku malo trajalo, predem sem se navadila na drug jezik. Asistenti na vajah in nemški študenti so bili zelo prijazni in potrpežljivi in so poskušali govoriti počasneje, tako da s komunikacijo s časom ni bilo večjih težav.

V Lübeck sem potovala s Flixbusom; traja 20 ur, a je bila ta opcija zaradi količine prtljage cenejša; za dodaten kovček sem namreč morala doplačati le 2 evra. Enkrat vmes sem letela Treviso-Hamburg ter Berlin-Dunaj. V ceno semestrskeske šolnine je vštet promet po mestu. Za nas je znašala 122 evrov, naslednje leto se bo podražila na 240 evrov, bo pa zato v ceno vštet promet z vlaki in avtobusi po celi regiji Schleswig Holstein in z isto karto se bo možno odpeljati tudi v Hamburg, ki je oddaljen 40 min vožnje z vlakom. Drugače sem za mesto uporabljala kolo, kupila sem ga od študentke iz sosednjega študentskega doma.

Cena hrane je podobna kot pri nas. Na kampusu je Mensa, kjer se dobi kosilo za približno 2-4 evre. V bolnici se nahaja še ena kantina, kjer so cene podobne, če imaš papir, da opravljaš vaje (dobiš ga v prostorih študentske organizacije Asta).

Za ogled mesta zadostuje en dan, glavna znamenitost je Holstentor, Willy Brandt Haus, znano je tudi kot mesto sedmih stolpov. 20 minut vožnje z vlakom stran je Travemünde, obala, ki je priljubljen turistični kotichek. Univerza je za nas organizirala voden ogled mesta in vožnjo po reki z ladjico. Poleg tega je tutor za nas organiziral še spoznavni brunch, bowling večer, izlet v Berlin, večerjo pred božičnimi prazniki, izlet v Hamburg, obisk kopaljšča, izlet v Köln ter internacionalno večerjo. Vse te aktivnosti so bile delno sofinancirane s strani univerze, kar se mi je zdelo zelo radodarno z njihove strani. Je pa bilo včasih treba malce potrpežljivosti do tutorja, saj nam je večino stvari omenil šele par dni pred dogodkom samim.

Erasmus Student Network (ESN) Lübeck ne obstaja, smo se pa preko ene študentke priključili ESN Hamburg. Z njihovo kartico imaš namreč popust pri vožnji s Flixbusom in Ryanair ter še nekatere druge. Tutor študentskih domov tudi občasno organizira druženja.

Preko univerze se je možno prijaviti na športne programe, ki so zelo poceni. Udeležila sem se power aerobic in west coast swinga; oboje je bilo dokaj zabavno.

Študij je bil v drugem semestru zahtevnejši, saj sem imela več vaj v bolnici. Celo leto sem hodila na predavanja, v prvem semestru jih je bilo 14 ur na teden, v drugem 8. Nemški študenti ne hodijo pogosto na predavanja, meni se je posebej na začetku zdelo pomembno, da se spoznam z nemškimi izrazi. V prvem semestru sem imela vaje ORL, oftalmologije in urologije. ORL so bili v resnici bolj seminarji, pet tednov ob sredah, oftalmologija so bili tudi seminarji, 4 tedne ob sredah ter urologijo sem opravila kot dva klinična dneva. Pri oftalmologiji mi je bilo všeč, da so ene vaje potekale praktično kot sekcija prašičjega očesa, na katerem smo kasneje lahko vadili kirurško šivanje pod mikroskopom.

V drugem semestru sem imela vaje ginekologije dva tedna, pediatrije dva tedna in interne medicine tri tedne. Klinične vaje so bile na vseh oddelkih precej podobne. Zjutraj študenti opravijo odvzeme krvi, nato smo sledili viziti, se udeležili jutranjega in opoldanskega raporta, vmes pa so nas občasno poslali, da smo opravili klinični pregled, anamnezo, po potrebi pri komu vstavili kanal ali opravili kapilarno plinsko analizo krvi. Vse skupaj je res poučno in praktično, vendar traja kar dolgo, na vajah smo bili od 8 zjutraj do 4 popoldne. Interna medicina ima 4 pisne izpite (kardiologija in pulmologija, gastrologija in onkologija, endokrinologija in nefrologija, revmatologija in paliativna medicina in infektologija) ter praktični OSCE. Ta se mi je zdel zelo koristna zadeva, saj smo se na modelih naučili vstaviti kanal, nazogastrično sondo, urinski kateter, opraviti plevralno punkcijo, odvzem arterijske krvi, vadili ultrazvok drug na drugem, branje rentgena in EKG-ja. Vse to smo lahko hodili vadit popoldne v Tüftl; prostor za vadbo praktičnih veščin, kjer so nam pri težavah pomagali študentski tutorji. Ginekologija ima ustni vstopni izpit na vaje, vendar so asistenti zelo prijazni in razumevajoči. Pediatrija ima ustni vstopni izpit na vaje ter izstopni; ta je bil malo zahtevnejši, vendar smo kljub temu vsi opravili. Za vsak predmet je ob koncu semestra še pisni izpit.

Med semestrskimi počitnicami sem opravila dva tedna dodatnih kliničnih vaj na oftalmologiji in dva tedna na endokrinologiji. Endokrinologija mi je bila bolj všeč, saj sem lahko vadila odvzeme krvi in vstavljanje kanalov. Tekom drugega semestra sem opravila še dodatne tri tedne vaj pediatrije v bolnici v Neumünstru; tako sem skupno opravila 5 tednov vaj pediatrije, kar mi je po dogovoru s pediatrično kliniko v Ljubljani priznано kot opravljene vaje Pediatrija 1 in 2, v Ljubljani pa moram opraviti izpit za Pediatrijo 2.

Izmenjavo priporočam vsakemu. Strokovni del je bil odlično izpeljan, mislim, da sem se veliko naučila. Predvsem pa me je izmenjava navdušila zaradi vseh ljudi, ki sem jih spoznala. Veliko je italijanov, tako da se mimogrede naučiš še par italijanskih besed. Lübeck je manjši kraj, kampus je odmaknjen od centra mesta, in vseh Erasmus študentov nas je bilo bolj malo, tako da smo se res spoznali in povezali med seboj. Vikende smo izkoristili za izlete v bližnje kraje po Schleswig-Holstein, Vorpomen-Mecklenburg, Niedersachsen. Čez teden pa smo se dobivali po stanovanjih, kdaj kaj skupaj skuhali; ali pa v Stressu, ki je manjši študentski bar v enem od študentskih domov s študentskimi cenami. Vesela sem, da sem se odločila za izmenjavo.

26. NEMČIJA - Univerza v Freiburgu (Mojca Bitenc)

V 5. letniku sem celoletno študijsko izmenjavo opravila v mestu na jugozahodu Nemčije, Freiburgu. Na gostiteljski fakulteti sem lahko opravila skoraj vse predmete za 5. letnik (razen sodne medicine in maksilofacialne in oralne kirurgije) oziroma sem morala za priznavanje predmetov v Sloveniji opraviti še kakšen teden vaj (ginekologija).

Nekaj kolegov je na izmenjavo prispelo že septembra, ker so imeli še intenzivni tečaj nemščine. Sama se za to nisem odločila, vendar bi ga nemara vseeno priporočala. Tako zaradi jezika samega

kakor tudi zaradi navezovanja stikov. Večina nas je bivala v študentskih domovih, priporočam predvsem študentski dom v bližini Seepark-a (StuSie). S sostanovalkami sem imela veliko srečo, saj smo se resnično ujele, poleg tega pa sem lahko nemški jezik redno uporabljala tudi izven bolnišnice. Ob prihodu je potrebno urediti tudi kar nekaj birokratskih zadev. Na primer: v mestni hiši (Rathaus in Stühlinger) morate prijaviti začasno prebivališče, na AOK (blizu glavne univerzitetne knjižnice v centru mesta) urediti oziroma potrditi zdravstveno zavarovanje, v sosednji stavbi (podobno kakor referat za študijske zadeve) pa potem uredite preostanek birokratskih zadev. Pri tem vas naj opozorim, da se je potrebno vpisati tudi v poletni semester in ravno tako plačati vpisnino.

V prvem tednu oktobra je bilo s strani mednarodne pisarne na medicinski fakulteti organizirano srečanje za vse študente medicine, ki smo prišli na izmenjavo. Takrat smo dobili natančnejša navodila glede življenja na fakulteti, predstavljen nam je bil tudi portal ILIAS, ki je pravzaprav zakladnica vseh informacij. Ob koncu prvega tedna je bilo organizirano tudi srečanje za vse mednarodne študente v Freiburgu, tokrat na eni izmed fakultet v centru mestu.

Semester se je pričel šele drugi teden oktobra. Vaje (Block Praktikum) so bile organizirane po sklopih, ob koncu nekaterih je sledil OSCE (praktično ustni izpit). Pri interni medicini tega sicer ni bilo, je pa bilo vsak teden potrebno oddati en protokol (anamneza, status, ...), ocenjevali so tudi sodelovanje pri vajah. Predavanja so bila preko celotnega semestra, kar pomeni, da so bili pisni izpiti šele ob koncu semestra. Vse je potekalo v nemščini in tudi po skupinah smo bili razdeljeni tako, da je bilo več rednih študentov kakor študentov na izmenjavi v eni skupini. Po pisnih izpiti so sledile relativno dolge semestrskeske počitnice, katere so redni študentje izkoristili za opravljanje Famulatur (obvezno praktično usposabljanje), kar močno priporočam tudi študentom na izmenjavi. Sama sem poleg Famulatur na kliniki za psihiatrijo in psihoterapijo, opravila tudi izbirni predmet iz psihosomatike in psihoterapije.

Zelo priročne spletne platforme za našo smer študija so Ofamed, Kreuzmich in AMBOSS.

Največ študentov se uči v moderni univerzitetni knjižnici (UB) v centru mesta, kjer je tudi kavarna (mala kava stane 1€). Blizu je menza, kjer kosilo (glavna jed in solata) stane nekje med 2,5 € do 3,5 €. Plačuje se lahko kar s študentsko kartico, na katero si predhodno naložite denar. Tudi blizu poslopij klinike je menza, ki je sicer manjša vendar deluje na podoben princip. V primeru časovne stiske pa je na voljo tudi 'Casino', kjer se večinoma prehranjujejo zaposleni bolnišnice.

Za transport po Freiburgu vam resnično priporočam kolo. Cene rabljenih koles se gibljejo nekje okrog 100€. Po drugi strani pa tudi semestrskas karta za javni prevoz ni slaba izbira. Stane 90€ in vam omogoča, da se vozite tako s tramom, kakor tudi z avtobusi in vlaki po Schwarzwald. Sicer je vožnja s tramom po 20:00 uri brezplačna za študente.

Priporočam tudi, da se udeležite katere izmed delavnic Studitz-a (EKG delavnica, kirurško šivanje, ...). V kolikor igrate katerega izmed glasbenih instrumentov imate na voljo več študentskih orkestrrov. Na spletni strani 'hochschulsport' pa je tudi bogata ponudba različnih športnih aktivnosti. Preko SLI, kjer lahko obiskujete celo brezplačni jezikovni tečaj nemščine, se lahko prijavite tudi na katerega izmed drugih jezikovnih tečaj (proti plačilu).

Freiburga pred odhodom na izmenjavo nisem preveč dobro poznala. Po letu dni pa mi je to zeleno, preprosto, študentsko in eno najtoplejših mest Nemčije resnično prirastlo k srcu. Poleg kvalitetnega izobraževanja, prijaznih in odprtih ljudi je prednost tudi lokacija. Freiburg leži namreč v Schwarzwald in blizu Francije ter Švice. Na izlet se lahko odpravite tudi s SWFR (društvo študirajočih Freiburg) ali ESPN.

Že študijsko izmenjavo samo bi po sebi bi zagotovo priporočila, v Freiburgu pa še toliko bolj. V kolikor imate kakšno vprašanje me lahko kontaktirate na:

mojca.bitenc7@gmail.com

27. NEMČIJA - Univerza Heidelberg, Mannheim (Tea Rakovič Schmidt)

Evo, pa se je končala 10-mesečna izkušnja, ki je definitivno za zmeraj zaznamovala moje življenje. Že od začetka študija sem si želela oditi na izmenjavo in izkusiti študentska leta tudi v kakšni tuji

državi. Mesto Mannheim sicer ni bil moja prva izbira oziroma moja želja sploh, je pa na koncu tako nanaslo, saj so druge možnosti dobili drugi študentje, ali pa izmenjava za ta letnik sploh ni bila mogoča.

Odločila sem se za celoletno izmenjavo, torej 2 semestra, začela sem 8. Oktobra 2018 in končala 4. Avgusta 2019. Opravljala sem 5. letnik splošne medicine (po slovenskem predmetniku), kar je v Mannheimu večinoma sklop 4. letnika in sicer:

Medicinska fakulteta v Ljubljani Medizinische Fakultät MANNHEIM

Obtočila Innere Medizin (Modul Klinische Medizin)

Dihala Innere Medizin

Sečila Innere Medizin + Urologie

Bolezni presnove Innere Medizin

Imunske bolezni Innere Medizin

Okulistika Augenheilkunde (Modul Nerven und Sinne)

Ginekologija in porodništvo Gynäkologie und Geburtshilfe (Modul Gender und Haut)

Pediatrija 1 in Pediatrija 2 (se mi prizna z opravljanjem izbirnega predmeta Biokemična in molekularna diagnostika prirojenih bolezni presnove v vrednosti 3KT v 6. letniku) Pädiatrie + Blockpraktikum (edini, ki je v Mannheimu sklop 5. letnika)

Izbirni predmet 1 Psychosomatische Medizin und Psychotherapie (Modul Nerven und Sinne)

Izbirni predmet 2 Deutschkurs - Deutsch für Naturwissenschaften

Prvi semester (oktober - februar) sem opravljala samo Innere Medizin in Deutschkurs, ki se je izvajal v Heidelbergu. Načeloma bi lahko opravljala še Kirurgijo (Chirurgie) iz tega modula (ne vem, koliko bi se mi priznalo za 6. letnik), ampak si nisem hotela že na začetku toliko naložiti, ker nisem vedela, kaj naj pričakujem. Mogoče sem imela kaj več prosto kot tisti, ki tam študirajo redno, je pa bilo za prvi semester vseeno dovolj. Believe me :)

Marca imajo nemški študentje en mesec počitnic, ampak ta čas sem jaz izkoristila, da sem v Ljubljani opravila Otorinolaringologijo in Maksilofacialno kirurgijo, kar se je na koncu izkazalo za dobro odločitev, ker sta pri nas ta dva predmeta, kar se tiče vaj, res super. Tam jih ni kaj dosti.

Drugi semester sem opravljala vse ostalo, kar je bilo malo težje, ampak ne nemogoče. Aprila so bila samo predavanja za Modula Nerven und Sinne in Gender und Haut - Theoriewochen in takrat bi načeloma lahko ostala v Ljubljani (beri imela počitnice), ker predavanja niso obvezna, pa še ful malo jih je bilo. Potem sem najprej delala Pediatrijo, ki je tam kar vredno, edino vaj je bolj malo, na koncu pa še Ginekologijo, Oftalmologijo in Urologijo.

FAKULTETA: Ker je fakulteta del univerze Heidelberg, se vse uradne zadeve urejajo v Heidelbergu (imatrikulacija in podobno). Po mailu večinoma dobivaš informacije glede Heidelberga, a pravtako glede Mannheim-erske fakultete, tako da jaz nisem imela nobenih problemov glede samega vpisa in ostalih zadev. Prvi dan smo imeli vsi Erasmusci srečanje s koordinatorico izmenjav v Mannheimu (Frau Wirthmann Marina oz. kasneje je iz porodniške prišla Frau Haaf Katharina), na katerega žal nisem šla, ker so mi tik pred tem ukradli nahrbtnik in sem namesto tega bila že prvi teden na policijski postaji. Tako da, treba je PAZIT NA STVARI. Vglavnem, koordinatorici sta res kraljici, pomagata ti za vsako malenkost, vse ti razložita, brez njih jaz pomoje na izmenjavo sploh ne bi odšla, ker mi je ga. Wirthmann že pred pričetkom pomagala s samim predmetnikom in možnimi kombinacijami opravljanja različnih modulov. Jaz sem bila prva, ki je v 5. letniku odšla na izmenjavo v Mannheim in sem mogla res vse, ampak res VSE, zoorganizirat sama, kar ti ne požre samo energije, ampak konec koncev voljo za samo izmenjavo. Tako da, če bilokaj potrebuješ, PLL PROBABLY KNOW, SO FEEL FREE TO CONTACT ME. :D

BIVANJE: Jaz sem bivala malce izven centra, v Käfertal-u, to je 10-15min s kolesom do kvadratov (glej pod mesto, kaj so kvadrati) in sicer v stanovanju, ki sem ga poiskala preko <https://www.wg->

gesucht.de. Pred začetkom sem odšla tja in si 2 dni ogledovala stanovanja, ker je preko interneta kaj najti težko oziroma je res ful povpraševanja. Zato se je treba čim prej spraviti tja in si kaj poiskati. Plačevala sem 400eur, sicer kar drago, glede na to, da so nekateri kolegi živeli bližje centru in plačevali manj. Splača se biti v kakšnem študentskem domu, sem slišala in tudi videla, da so kar vrede. Odvisno seveda, katerega dobiš.

JAVNI PREVOZ: POMEMBNO! Prvi semester ti ZASTONJ PRIPADA SEMESTERSKA VOZOVNICA za avtobus in tramvaj. Vse informacije najdeš tukaj: <https://www.mannheim.de/de/service-bieten/buergerdienste/buergerservice/online-buergerservice/an-um-und-abmeldung>. Je pa mislim da tako, da imajo študentje od nekje 19.00 zvečer in pa čez cel vikend javni prevoz zastonj. Jaz sem se med zimskim semestrom večinoma vozila z tramvajem, potem pa sem si na eBay Kleinanzeigen kupila kolo. Imajo pa tudi NextBike (prve 30min imaš zastonj, če se prijaviš s študentskim mail-om), ki je varianta Bicikelj-a. Vglavnem, KUPI KOLO :D

ŠTUDIJ: Večino stvari se izvaja v "bolniškem centru", t. j. kompleks zgradb ob reki Neckar, ki je pravzaprav eden lepših okrajev v Mannheimu xD. Najprej se boš malo lovil/-a, ker ti sprva res ni jasno, kako je vse zgrajeno in kje so kakšni prehodi, ampak potem se kar hitro naučiš in najdeš bližnice do različnih stavb. Priporočam, da IMAŠ PLAN BOLNICE NA TELEFONU.

Mannheim je, kar se tiče različnih inštitutov in raziskav (Zentralinstitut für seelische Gesundheit, Krebsforschung...) precej znan, kar se tudi čuti pri samem študiju.

Predavanja, seminarji in vaje: predavanja so res super, predavatelji se resnično potrudijo, da te v tistih urah nekaj naučijo. Takšna je vsaj moja izkušnja, sploh če primerjam z našimi predavanji. Power pointi so vsako leto novi in se nalagajo na njihovo spletno učilnico - Moodle. Pravtako se VELIKO PREDAVANJ SNEMA, tako da če ti na kako predavanje ne uspe priti, si ga lahko na Moodlu pogledaš za nazaj. Ja vem ja, noro. POWER POINT-I SO DEL LITERATURE! Veliko se jih je učilo samo iz teh predstavitev, ker je na izpitih večinoma samo tisto, kar se je predavalo. Tako da, res se splača hodit na predavanja. Seminarji so pri njih kot nekakšne vaje, kjer na hitro še enkrat ponoviš teorijo, potem pa skupaj debatiraš o kliničnih primerih. Meni so bila ful všeč, ker je velikokrat šlo za skupinsko delo. Vaje so ok, niso ravno s pacienti (v celem letu sem jih imela vse skupaj 3) in zato moram reči, da so mi pri nas bolj všeč. Smo pa nekajkrat imeli vaje z simuliranimi pacienti, kar je bilo kar zabavno :). Je pa res, da morajo tamkajšnji redni študentje tekom kliničnih let študija opraviti 300 ur "famulatur" - dela v bolnišnici, tako da lahko na tak način pridobiš ogromno znanja in izkušenj (jemanje krvi, ultrazvoki, anamneze, statusi...).

Jezik: meni ni delal toliko težav in mislim, da ni treba imeti nobenega strahu glede tega. Večinoma govorijo lepo nemščino brez naglasa, če je pa kakšen z naglasom, pa ga tudi tamkajšnji študentje ne razumejo xD. Jaz nisem opravljala začetnega tečaja in mi ni žal, sem pa, za kreditne točke, v zimskem semestru hodila v Heidelberg na tečaj nemščine za naravoslovne vede; zdaj se mislim da imenuje malo drugače, za biologijo in medicino ali nekaj takega. Hodila sem enkrat na teden za eno uro in pol. To, da je bilo v Heidelbergu tudi ni bilo tako hudo, ker vožnja do tja z tramvajem/avtobusom/vlakom traja od 20-30min.

Izpiti: učila sem se iz power point-ov, tamkajšnjih knjig (Innere Medizin - Herold) in pa iz AMBOSS-a, ki je nekaj najboljšega na svetu - spletni učbenik, kjer imaš vse, od video-v, do tabelic, do tistih rizbic, ki so kot SketchyMicro... Je za plačat, ampak fakulteta zakupi licence, tako da je za študente zastonj. Izpiti so enako težki/lahki kot pri nas, je pa mogoče res, da so večinoma vprašanja samo iz snovi, ki so bila na predavanjih in niso tako teoretična, ampak bolj klinična. Ne vem pa, kako je bilo v 5. letniku v Ljubljani, tako da ne morem primerjati. Definitivno je treba iti skozi stara vprašanja na Fimm-u, kar se imenuje KREUZEN. Veliko vprašanj je tudi na Amboss-u. Tako da, nič bat.

Menza: Em... ne hodi tja jest xD. Je poceni (2,3 eur ali nekaj takega), ampak hrana je temu primerna. Imaš dve strani, na eni je kao boljše, tudi dražje, ampak meni se ni zdelo kaj drugače. Moram reči, da če sem kaj pogrešala, so bili to študentski boni. Pač probaj in presodi sam/-a.

Knjižnica: Bibliothek a.k.a. Haus 42 je novodobna knjižnica, kjer imaš toliko različnega gradiva, da ne veš, iz česa bi se učil. Če mi je bilo kaj všeč, je bilo to, da si za vsak predmet imel na razpolago 15 in več različnih učbenikov (seveda v nemščini), za katere so bile vsako leto nove izdaje. Tega pač nisem bila vajena, ker se ponavadi moram učiti iz učbenikov iz leta 1980 xD. Se vidi, da je trg malce večji. V knjižnici je tudi ogromno računalnikov, sobe za seminarje itd. Vglavnem, kar kul za učiti. Edino, ne pozabi s seboj vzeti hrane xD.

Šport: preko fakultete lahko za nekje 20 eur obiskuješ športne dejavnosti. Imaš vsega in svašta, treba se je samo pravočasno prijaviti, ker se mesta za kakšne bolj priljubljene športe hitro zapolnijo. Za uporabo menze in knjižnice si moraš dati delati kartico. Pravtako dobiš na začetku (že v Heidelbergu) študentsko izkaznico. Vse skupaj torej 3.

Aja, še to! Vse stvari glede študija, projektov, športnih dejavnosti ali če rabiš bilokakšno pomoč, obišči Fimm (Fachschaft Medizin Mannheim) <https://fimm-online.de/pw/> .

MESTO: mesto Mannheim ni ravno najlepše mesto na svetu, je bolj industrijsko in delavsko mesto, kjer živi veliko priseljencev, predvsem iz Balkana in Turčije. Če bi ga morala opisati v eni besedi, bi rekla, da je čudno xD. Ampak v dobrem smislu. Center je krog, ki je razdeljen na kvadrate (zato se mu tudi reče kvadrati - Quadrate). Na sredini le-tega poteka glavna ulica, kjer vozijo tramvaji in na koncu katere je grad - Schloss, v katerem je Mannheim-erska univerza. Na tej strani teče reka Ren (Rhein) in je pravtako eden lepših predelov Mannheima. Levo in desno od sredinske ulice so kvadrati, katerih ulice se imenujejo po črkah abecede. Ni ravno najbolj izvirno, je pa kar praktično, ko izveš, kako potekajo. Kaj sem pogrešala, so bili bari, kjer lahko čez dan spiješ kakšno pivo ali pa greš kaj pojest, tako kot v naši lepi Ljubljani. No, po takšnem kofetanju je bolj znan Heidelberg. Dve stvari, ki so mi jih študentski kolegi vedno znova zastavljali sta bili; prvič, so me vedno znova spraševali, kako sem sploh pristala v Mannheim-u in drugič, trdili, da je Mannheim bolj "underground" in na "chill", Heidelberg pa bolj vzvišen in zategnjen. Mogoče lahko najdeš kakšno analogijo s slovenskima mestoma :). Vglavnem, mesto ni ravno očarljivo, se pa veliko dogaja.

Glede na to, da je zelo blizu Beneluxa in Francije, je zelo dobra lokacija za potovanja v kakšna bližnja evropska mesta, za daljše razdalje pa je samo pol ure (z vlakom) oddaljeno Frankfurt-ovsko letališče. Definitivno priporočam.

V centru sta dva ful velika parka (Luisenpark in Herzogenried Park), ki sta res lepa, noter so pravi živalski vrti, atletska steza, manjši bazenčki... so pa za plačat. Vstop sicer ni drag, če kupiš letno karto, je pa vseeno nekaj. V obeh sem bila samo enkrat, pa še to samo zato, ker smo enkrat v Luisenpark-u pisali izpit, tako da sem tistikrat izkoristila in si park ogledala zastonj. Drugače je pa za naravo potrebno iti v okolico reke Ren ali pa v Käfertaler Wald, kjer sem veliko časa preživela jaz. Poleti je pa ful fajn, ker je v bližini veliko jezer, kjer se lahko kopaš in družiš (celodnevna vstopnina je bila 2 eur).

Nočno življenje je kar kul. Najbolj znan predel je Jungbusch, kjer je veliko študentskih stanovanj. Bari so mi bili res všeč, ker so bili bolj po mojem okusu, takšni na "easy" z dobro izbiro piva. Drugod, malce bolj iz centra, so tudi večji klubi, kjer so party-ji in festivali. Najbolj znan medicinski festival je Medimeisterschaften, kjer se 4 dni žura z medicinskimi študenti iz celotne Evrope. Festival je res dodelan, vsaka fakulteta si izbere svojo "identiteto" (Mannheim-erski študentje so bili sladoledarji), naredi svojo pesem in spot in in in... kar zanimivo bom rekla. Jaz sem sicer imela karto, ki jo je skoraj nemogoče dobiti, ker je število omejeno, a na koncu nisem odšla, ker sem imela dan po festivalu izpit iz pediatrije in nisem hotela tvegati. Vem pa, da večino Mannheim-erskih študentov to ni zmotilo :D.

Izkušnja je torej bila res neverjetna. Jaz sicer nisem odšla z namenom, da grem na party in da čim več žuram, zato sem temu primerno tudi živela. Priporočam resnično vsakemu, ki hoče doživeti nekaj novega, hoče iti ven iz cone udobja in osebnostno zrasti. Pridobila sem, ne samo na področju

medicinskega znanja (ker, ko delaš predmete v tujem jeziku, si bolj osredotočen in se po mojih izkušnjah tudi več naučiš), temveč tudi na splošno v življenju. Prijateljstva, izkušnje in znanja, ki sem jih pridobila so neprecenljiva. Lahko samo rečem, da komaj čakam, da spet kam grem in izkoristim še kakšne plačane mesece doživetij :). Izmenjavo priporočam res vsakemu. Vsi nimajo te priložnosti ter takšne podpore s strani države/Evrope kot jo imamo mi v Sloveniji. Hvaležna sem za to! Moj zadnji nasvet..... POJDI SAM! :D

28. NORVEŠKA – NTNU, Trondheim (Anja Babič)

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški:

Na izmenjavo sem se odpravila avgusta 2018, ostajam do konca decembra 2018, sedaj sem malo čez pol. Semester traja od 20.8. - 21.12., torej dobre 4 mesece. Nastanjena sem v Moholt studentby, ki je eno glavnih študentski naselij tukaj. Lahko rečem, da v sosednjih blokih živi še verjetno polovica mojih sošolcev. Sem v stanovanju, ki si ga delim se s tremi puncami, ki so tu za isti čas kot jaz. Imamo skupno kuhinjo in kopalnico ter vsaka svojo sobo, veliko 10m². Za stanovanje plačujem 420 evrov na mesec. Znotraj študentskega naselja je trgovina, pralnica, fitnes, prostovoljna organizacija Boomerang, kjer si lahko zastonj sposodiš šotore in podloge za spanje za izlete ter se marsikaj drugega ... Mesečna študentska karta za avtobus stane 48 evrov. Sčasoma se naučiš trikov, kako priti do česa ceneje, obstaja aplikacija Mattilbud, kjer sproti preveriš, v katerih trgovinah imajo kateri dan akcijo za kakšno hrano, prek aplikacij Hold dobiš lahko 2 zastonj kavi na teden na faksu ...

Prijavni postopki, akademski postopek izbire predmetov, način študija:

Za prijavne postopke bo morda bolje, če se obrnete na Laro Avsec ali Kristino Cof, ki sta z mano na izmenjavi. Jaz sem prišla zraven po srečnem naključju, ker se je sprostilo prosto mesto, tako da sta onidve veliko stvari naredili že prej in sta mi že utrli pot pri dogovarjanju s profesorji ter pa me hitro opremili z navodili, kaj storiti. Smo pa dolgo časa čakale na potrditveni mail od NTNU in ko smo ga končno prejele, so nam poslali tudi super navodila, ki smo jim z lahkoto sledile. Predmetov tu nismo mogle izbirati. V njihovem 4. letniku majo "international semester", ki je edini program, ki je v angleščini. Torej gre po principu: vse ali nič. Ali izbereš vse, kar ta semester vključuje, ali pa pač ne greš na izmenjavo v Trondheim. Tako tukaj opravljamo pediatrijo (1 in 2), ginekologijo, porodništvo, endokrinologijo, urologijo, nefrologijo, otroško in mladostniško psihiatrijo. Za celostno razumevanje imamo zraven tudi vaje iz radiologije, predavanja iz uporabne klinične farmacije, patologije, mikrobiologije in infekcij. Izpiti imamo na koncu za vse predmete skupaj, najprej en pisni (MCQ), potem pa se ustni/praktični po principu OSCE. Ocena, ki jo dobimo, se nam bo doma vpisala pri vseh odebeljenih predmetih.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF:

Ob ponedeljkih, torkih in petkih imamo predavanja, ki se med seboj močno povezujejo, vsak teden tudi PBL (problem based learning), TBL (team based learning), organ demonstrations (gledamo preparate organov in debatiramo, za kakšne tumorje gre). Ob sredah in četrtek imamo clinical teaching po oddelkih in ambulantah. Natančno je določeno za vsak dan posebej, kje moramo biti. Vse te informacije so na portalu Blackboard, kjer se nahajajo tudi powerpointi s predavanj. Tako pa je videti urnik:

<https://tp.uio.no/ntnu/timeplan/timeplan.php?type=course&id%5b%5d=MD4043>

Mislím, da se bo potrebno za izpit kar pošteno učiti, saj je potrebno na koncu semestra znati vse. Izpiti niso bili mačji kašelj, ampak opažam, da sem se dosti naučila in da mi ta znanja že zdaj pridejo včasih prav.

Jezik izvajanja študijskega programa:

Vsa predavanja potekajo v angleščini, prav tako tudi "clinical teaching". Redko se sicer tudi zgodi, da nam ne morejo zagotoviti nikogar, ki bi bil resnično pripravljen razpredat v angleščini o svoji bolezni. Takrat pač poslušamo v norveščini in sedaj tudi nekaj že razumemo. Na koncu nam zdravnik ali pa kakšen sošolec vse skupaj prevede, če imamo srečo, pa tudi simultano.

Primeri dobre prakse so zgoraj omenjene napredne oblike študija, kot na primer:

- PBL, kjer vsak četrtek debatiramo o enem ali več primerih ("clinical cases"), ki so pripravljene za nas, zdravnik sedi z nami in če zaidemo na stran poti, se vmešajo v debato. Takrat je tudi čas za vprašanja o snovi, ki je nismo povsem razumeli ...

- TBL, ko se v predavalnico usedemo po skupinah in poslušamo različne krajše klinične primere in se moramo potem hitro odločit, kaj bi bil primeren korak. Potem glasujemo in debatiramo, zakaj smo se odločili za ta odgovor.

- "Organ demonstration". Patologi pripravijo organe in po skupinah moramo opisati, kaj vidimo, kaj sumimo, kaj bi bile možne diferencialne diagnoze in zakaj.

Prednosti in slabosti izmenjave:

Zaenkrat nekih slabosti ne vidim. Stvari potekajo gladko, veliko se naučimo, imamo se lepo, za vikende smo na začetku veliko hodile v hribe. Lepo je videti, kako dobro deluje zdravstveni sistem tukaj! Po koncu lahko rečem, da je šlo na koncu izmenjave kar precej časa za učenje za izpite, je pa bil dan itak že zelo kratek (4h in pol recimo), tako da smo pač sedeli notri na toplem in študirali.

Izmenjava je bila dobra izkušnja zame, prvič sem živela stran od družine, na svojem, in si po svoje organizirala čas. V bolnici smo imeli veliko zanimivih priložnosti in si se lahko glede na svoja zanimanja angažiral malo bolj tam, kjer te je mikalo. Priporočam izmenjavo v Trondheimu, ker so stvari dobro organizirane in točno veš, kdaj kje moraš biti.

Za več informacij mi lahko pišete na anjababic94@gmail.com

29. NORVEŠKA – NTNU, Trondheim (Lara Avsec)

V študijskem letu 2018/2019 sem jesenski semester 5. letnika sem opravljala v Trondheimu na Norveškem. Semester se začne že v sredini avgusta, zaključijo se z ocenjevanjem znanja pred božičnimi počitnicami. Tuji študenti se pridružimo njihovem "International semester"-u, kjer vse oblike pouka potekajo v angleščini. Včasih se sicer zgodi, da pacienti ne znajo oz. ne želijo govoriti v angleščini, vendar to ne predstavlja prevelikega problema, saj norveški kolegi prevajajo sproti ali po koncu pogovora. Na izmenjavi sem opravljala predmete: Ginekologija in porodništvo, Pediatrija 1 in 2, Endokrinologija, Sečila ter Otroško in mladostniško psihiatrijo, katera se mi bo priznala kot izbirni predmet. Poleg tega sem enkrat tedensko obiskovala začetni tečaj norveščine v okviru fakultete, kateri se mi tudi prizna kot izbirni predmet.

Trondheim je tretje največje mesto na Norveškem, NTNU pa največja univerza na Norveškem. Univerza poleg vrhunskega študijskega programa ponuja tudi neskončno možnosti obštudijskih dejavnosti. Po študentskih cenah lahko obiskuješ vodene športne vadbe, plesne tečaje, fitnes ter si zastonj izposodiš opremo za kampiranje in tek na smučeh. V lasti ima kočje v okolici Trondheima, ki jih študentom oddaja za le nekaj € na noč. Časovni razpored študijskih obveznosti na faksu je študentu prijazen in omogoča raziskovanje lepot Norveške.

Živela sem v študentskem naselju Steinan v hiši, kjer sem si s 3 sostanovalkami delila kuhinjo ter dve kopalnici. Imela sem svojo sobo. Za nastanitev sem plačevala približno 430€/mesec. Do mesta vozi avtobus vsakih 10 min, za vožnjo do fakultete pa porabiš približno 20 min. Norveška je na splošno zelo draga država, cene so približno 1,5-2krat višje od naših.

Pouk je sestavljen iz neobveznih predavanj - ponedeljek, torek in petek; obveznih PBL (problem based learning) ob sredah in obveznih kliničnih vaj - srede, četrтки. Prisotnost na PBL je 80%, na vajah moraš imeti pri vsakem predmetu minimalno 50% udeležbo ter skupno prisotnost na vajah 80%. Predavanja so zanimiva in pogosto interaktivna, večina predavateljev zelo dobro govori angleško. Klinične vaje so odlične, sama organizacija fenomenalna. Mentorji so bili točni, vedno so se maksimalno potrudili, da smo študentje videli čim več, smo lahko sami govorili s pacienti in nas želeli naučiti praktičnih veščin in uporabnih strategij pristopa h reševanju kliničnih primerov. PBL

oblika pouka poteka v manjših skupinah po 8 študentov s specialistom področja, katerega primer se obravnava tisti teden.

Vmesnega preverjanja znanja ni, na koncu opravljaš pisni izpit (cca 120 MCQ, dolg 4h) in OSCE (objective structured clinical examination) iz vseh predmetov na enkrat. Pisni izpit je usmerjen na preverjanje širšega znanja in razumevanje snovi. Pri vsakem vprašanju dobiš klinični primer, kateremu sledi vprašanje glede diagnostike, dodatnih anamnestičnih podatkov, zdravljenja, prognoze, itd. Na izpitu ni starih vprašanj, vendar je vseeno pametno rešiti predhodne izpite, da seznaniš z obliko izpita. Ustni/praktični izpit je v obliki 8 OSCE postaj, kjer imaš zunaj 2 minuti časa, da prebereš primer in nato 8 minut s pacientom ter izpraševalcem. Na postajah s pacienti (igralci) moraš čim bolj strukturirano in ciljno vzeti anamnezo, nato odgovarjaš na vprašanja ocenjevalca: postaviš diferencialne diagnoze, razložiš katere preiskave bi naročil, interpretirataš rezultate le-teh, izbereš ustrezno terapijo, itd. Prejšnja leta so se na OSCE pojavljale tudi praktične postaje - ginekološki pregled, TPO novorojenčka, vstavljanje IUCD,...

Izmenjava na NTNU je bila odlična izbira, saj je študijski program in celoten zdravstveni sistem na Norveškem izvrsten. Pridobila sem veliko neprecenljivih izkušenj in znanja, v bolnišnici in izven nje. Izmenjavo v Trondheimu bi priporočila vsem, ki si želite izkušnjo študija v tujini z izjemno dobro organiziranim študijskim programom v sodobno operemljivi bolnišnici in fakulteti, z mentorji, ki se vam bodo maksimalno posvetili in si hkrati želite čas za raziskovanje lepot Norveške narave.

Za več informacij me lahko kontaktirate na email lara1avsec@gmail.com.

30. NORVEŠKA – NTNU, Trondheim (Kristina Cof)

V študijskem letu 2018/2019 sem jesenski semester opravila v Trondheimu na Norveškem. Na Norveško sem prispela 9. avgusta, saj se tam semester začne že veliko prej kot pri nas. Prvi teden je organiziran orientacijski teden, ki je verjetno ena izmed boljših stvari, ki jih univerza organizira. Različne igre, kvizi in druge oblike druženja so res odlična priložnost, da spoznaš ogromno ljudi različnih narodnosti in različnih študijskih smeri.

Trondheim je tretje največje mesto na Norveškem, po mojem mnenju eno izmed najlepših, prav tako pa med študenti eno izmed najbolj popularnih. V mestu je neskončno možnosti za raziskovanje, glasbene dogodke, športne aktivnosti in zabave. NTNU je med največjimi univerzami na Norveškem in zato je tudi obseg aktivnosti, ki jih ponujajo ogromen. Poleg tega pa urnik na medicinski fakulteti omogoča tudi veliko raziskovanja Norveške. Poleg bolj turističnih destinacij, kot so Oslo, Bergen, Tromø, Lofoten itd. so zelo popularni tako imenovani »cabin trips«, izleti v naravo v okolici Trondheima, kjer najameš kočjo preko univerze za približno 4€/noč.

V Trondheimu sem živela v Steinan Studentby. Steinan je manjši in malo bolj od centra odmaknjeni študentski dom, v primerjavi z Moholt Studentby. Do fakulteta vozi avtobus vsakih 10 min, za vožnjo porabiš približno 20 min. Kljub temu da je Moholt večje študentsko naselje in med tujimi študenti bolj zaželen, se mi Steinan ne zdi slaba opcija. Imela sem svojo sobo, kopalnico in kuhinjo pa sem si delila še z dvema drugima študentkama. Cena nastanitve je bila približno 400€/mesec. To da je Norveška draga država, verjetno nikomur ni presenečenje, vendar si prvič ko greš v trgovino vseeno kar malce šokiran. A hitro dobiš občutek, kaj in kje se splača kupovati, saj so nekatere trgovine cenovno bolj dostopne (Bunnpris, Rema1000 in Kiwi).

Medicinska fakulteta NTNU ponuja angleški semester, ki zajema Pediatrijo, Ginekologijo in porodništvo, Endokrinologijo, Urologijo, Nefrologijo, Otroško psihiatrijo in Radiologijo. Na koncu semestra sem opravljala skupni izpit iz vseh teh predmetov. Izpit je pisni (MCQ) in praktično/ustni po sistemu OSCE (objective structured clinical examination). Poleg angleškega semestra sem opravila tudi začetni tečaj norveščine. Tečaj poteka enkrat na teden in je prav tako konča z izpitom. Na domači fakulteti mi bodo priznali Pediatrijo 1 in 2, Ginekologijo in

porodništvo, Sečila in Bolezni presnove. Norveščina in Otroška psihiatrija pa se mi priznata kot izbirna predmeta.

Študijski program je na NTNU odlično zastavljen in se tudi kar precej razlikuje od programa ljubljanske fakultete. Najbolj mi je bil všeč pouk, ki je bil oblikovan kot PBL; problem based learning. Tu smo enkrat na teden, skupaj s svojo skupino za vaje (8 študentkov; večinoma 4 tuji in 4 domači študentje) obravnavali konkreten klinični primer. Tu se spodbuja kritično in samostojno razmišljanje, ter obravnavanje pacienta kot celote; od sprejema pa do spremljanja po koncu obravnave, česar po mojem mnenju primanjkuje na ljubljanski fakulteti. Poleg tega preko te oblike pouka tudi spodbujajo delo in sodelovanje v skupinah. Vsak predmet je sestavljen iz predavanj, ki potekajo ob ponedeljkih, torkih in petkih, ter vaj, ki so ob sredah in četrtek. Predavanja so neobvezna, vendar so dobra, profesorji večinoma govorijo zelo dobro angleško. Tudi vaje so bile odlično organizirane, na oddelku so nas prevzeli zdravniki, ki so imeli čas v naprej organiziran samo za študente, tako da so si resnično lahko vzeli čas in nam pokazali in razložili ogromno stvari. Na vseh vajah si skupaj z domačimi študenti, ki ti v primeru da pacient ne govori angleško, prevajajo. Vendar splošno gledano Norvežani govorijo zelo dobro angleško in večino časa prevajanje ni bilo potrebno.

Izmenjava na NTNU je bila brez dvoma ena izmed najboljših odločitev mojega življenja, saj je program NTNU je resnično odlično in kvalitetno zastavljen. Poleg tega pa je socialno življenje v mestu na vrhuncu, glede na to da je to med študenti najbolj popularno mesto na Norveškem. Izmenjavo v Trondheim bi definitivno priporočala vsakemu.

(Za nasvet ali kakršno koli vprašanje me lahko kontaktirate na kristina.cof3@gmail.com)

31. NORVEŠKA – NTNU, Trondheim (Nina Anžič)

2. semester 5. Letnika sem preživela v Trondheimu na Norveškem in tam opravljala izpite iz Ginekologije, Sečil, Pediatrije 1 in 2, Bolezni presnove in 2 izbirnih predmetov.

V Trondheim sem prispela 2. Januarja, faks se nam je pričel šele 14. Januarja, vendar sem se želela udeležiti orientacijskega tedna, ki se je začel 3. Januarja. Norveško vreme je bilo zame po resnici povedano malce šokantno, poleg tega pa so do marca dnevi zelo kratki, z začetkom aprila pa postajajo naglo vse daljši, konec maja in junija pa se sploh ni več zares stemnilo, kar je za srednjeevropsko bitje lahko šok za sistem. Trondheim leži ob obali, zato je izpostavljen vetru in pogostim padavinam, temperatura pa se je spustila do -10. Kot obvezno opremo bi priporočila vetro in vodoodporne hlače in bundo, pokrivalo, ki pokrije glavo in po možnosti še obraz, rokavice (tudi vetroodporne), zelo toplo dolgo perilo ter gojzarje, mogoče tudi dereze (da, za po mestu), saj pločnike vmes pokrije nekaj cm debela ploskev ledu. Nekateri študentje so se tudi pozimi vozili s kolesom, vendar so imeli na gumah kovinske špice. Pomlad, kot jo poznamo v Sloveniji, se je zares začela šele konec aprila.

Pričakovala sem, da bo tam zlahka možen najem športne opreme (tekaške smuči, alpske, turne itd.), vendar temu ni bilo ravno tako. V Moholtu je sicer zastoj izposojevalnica, vendar številke in velikosti zelo hitro poidejo in ne moreš računati na to, da boš opremo dobil, ko jo rabiš. Nadobudnim zimskim športnikom zato priporočam, da si svojo opremo prinesete sami, če jo imate. Okoli februarja smo imeli dvakrat po 2 ali 3 tedne obdobje, ko je celo mesto pokrilo pol metra snega, ki ga niso splužili ampak steptali in naredili progo za tek na smučeh skozi mesto, skoraj od centra do bližnje planote Bymarke, mimo vseh študentskih domov.

Stanovala sem v študentskem naselju Moholt. Odvisno od tebe je, ali si želiš izkušnjo življenja v domu ali ne. Če bi šla še enkrat v Trondheim, bi si verjetno raje našla sobo v centru mesta ali v okolici bolnišnice, kajti cene so precej podobne, si pa veliko bliže faksu in univerzitetnemu kampusu, kjer se veliko dogaja.

Aprila okoli Velike noči je en teden počitnic, ki ga večina izkoristi za potovanje po Norveški. Najbolj se spleča leteti z letalom, za regijske izlete pa s skupino najeti avto.

Pouk na fakulteti se mi je zdel kvaliteten, zelo všeč mi je odnos med poučevalci in študenti, ki je malo bolj neformalen kot ga poznamo pri nas, kar naredi bolj sproščeno vzdušje.

Na koncu semestra se piše pisni izpit, ki zajema vse predmete in traja 4h, z MCQ vprašanji, teden za tem pa mu sledi še OSCE ali praktični izpit s sistemom postaj z različnimi tematikami iz vseh obravnavanih predmetov. Poudarek na slednjem se mi je zdel predvsem na jemanju ciljne anamneze. Izpit sem opravila zelo uspešno, vendar je bil zame precej stresen, predvsem ker na OSCE sproti in po koncu ne dobiš nobene povratne informacije kako dobro ali slabo ti je šlo. Učila sem se vsaj mesec dni prej.

32. NORVEŠKA – Univerza v Bergnu (Ana Sopič Terglav)

Študijsko izmenjavo Erasmus+ sem opravljala na Univerzi v Bergnu (UiB) v pokrajini Hordaland na zahodu Norveške. Bergen je slikovito mesto, ki leži ob morju in je obdano s številnimi gorami, ki so približljiva destinacija za rekreacijo (pohodni čevlji in nepremočljiva športna oblačila so tako na tej izmenjavi obvezen pripomoček). Mesto je po številu prebivalcev podobno Ljubljani, vendar je zaradi gora precej razpotegnjeno, kar pa zaradi dobro organiziranega in zanesljivega javnega prometa ne predstavlja nobene težave. Največjo težavo pri prilagajanju na bivanje v Bergnu mi je predstavljalo podnebje, saj v jesenskih in zimskih mesecih tam zelo pogosto dežuje. Mesto nasploh velja za eno izmed najbolj deževnih mest v Evropi, kar sem lahko občutila takoj po prihodu. Minejo lahko celi tedni brez enega sončnega dne. Dežni plašč in gumijasti škornji so res nepogrešljivi. Kljub neugodnemu vremenu pa je Bergen dobro izhodišče za raziskovanje slikovite norveške narave in predvsem za najrazličnejše pohodniške izlete po pokrajini Hordaland. Nekatere izlete organizirajo že univerza sama in različne študentske organizacije, tako da priložnosti za odkrivanje Norveške nikakor ni malo.

Stanovala sem v študentskem domu Fantoft, ki je tako od bolnišnice kot od centra mesta oddaljen približno 20 minut vožnje z avtobusom in/ali tramvajem, v stanovanju z lastno kopalnico in kuhinjo. Tam živi večina študentov, ki so v Bergnu na izmenjavi. Z nastanitvijo sem bila dokaj zadovoljna, čeprav je stavba, v kateri sem stanovala, potrebna obnove (lotili naj bi se je v prihodnjih letih). Celoten kompleks študentskih domov ni pretirano miren kraj, še posebej med vikendi. Najemnina s stroški znaša okrog 340 EUR na mesec. Stanovanja v študentskem domu Fantoft, kjer si kuhinje ne deliš z več osebami, so neopremljena z izjemo osnovnega pohištva - vse kuhinjske potrebščine in drugo morebitno opremo je potrebno kupiti in jo potem po koncu bivanja tudi odnesti, kar vzame precej časa in denarja. Če bi imela možnost ponovno izbirati nastanitev, bi verjetno izbrala študentski dom Alrek, ki se nahaja v neposredni bližini bolnišnice in ima opremljene kuhinje. Sobe v enem izmed študentskih domov so zagotovljene vsem mednarodnim študentom, ki študirajo na UiB. Postopek prijave ni zahteven in poteka v mesecu aprilu za zimski semester, vse informacije pa študent dobi po e-mailu po prijavi na izmenjavo na UiB.

Življenjski stroški na Norveškem so precej visoki in presegajo znesek Erasmus+ štipendije. Draga je predvsem hrana, tako v supermarketih kot v restavracijah. Kot ostali študentje sem kuhala predvsem sama, saj je tako najugodnejše. Moja mesečna poraba, všteti mesečno vozovnico, je znašala okrog 500 EUR (poleg najemnine za stanovanje).

Edini semester, katerega opravljanje Medicinska fakulteta Univerze v Bergnu ponuja v angleškem jeziku, je 9. semester študija medicine (MED9), ki obsega ginekologijo in porodništvo, pediatrijo, otroško in adolescentno psihiatrijo ter genetiko. Ker semester zaobjema vse predmete, se je bilo potrebno prijaviti le na opravljanje celotnega semestra (ter izpit) in ne na opravljanje posameznih predmetov. Postopek prijave je potekal prek spletnih portalov univerze, uporabniško ime za dostop ter navodila za uporabo pa smo prejeli preko e-maila. Sam postopek ni bil pretirano zahteven. Tako Erasmus+ koordinatorica medicinske fakultete na UiB ter tajnica, zadolžena za celoten 9. semester sta zelo prijazni in odzivni, zato pri urejanju administrativnih zadev nisem imela nobenih težav.

Zimski semester se na UiB začne z 32. tednom oziroma v začetku avgusta, traja pa do sredine decembra. Študij se je pričel z dvema tednoma uvodnih predavanj, ki jim je sledilo sedem tednov

klinične prakse oziroma vaj v bolnišnici. Študenti v 9. semestru opravljajo klinično prakso po različnih bolnišnicah v bližnjih mestih, nekateri pa tudi v tujini. V Bergnu je prakso opravljala le peščica norveških študentov in vsi študentje na izmenjavi (decentralizacija). 3 tedni vaj so bili namenjeni ginekologiji in porodništvu, 3 tedni pediatriji, 1 teden pa otroški in adolescentni psihiatriji. Klinični praksi je sledilo še osem tednov predavanj in učenja praktičnih veščin. Vse vaje in predavanja potekajo v angleščini. Tudi komunikacija z osebjem v bolnišnici med klinično prakso je potekala v angleščini.

Vsa predavanja in poučevanja v manjših skupinah so bila tako vsebinsko kot didaktično kakovostna, po obsegu rahlo presegajo predavanja na UL MF. Pri rednem obiskovanju in sodelovanju ti dajo dobro podlago za izpit, profesorji se večinoma zelo potrudijo s svojim 'take home message'. Nekoliko pomanjkljiv je bil le teden, namenjen otroški in adolescentni psihiatriji. Zelo sem zadovoljna s sedemtedenskim obdobjem klinične prakse, predvsem s tedni, ki sem jih preživela na Kliniki za ženske Univerzitetne bolnišnice Haukeland v Bergnu na praksi iz ginekologije in porodništva ter s tedni na Pediatrični kliniki Univerzitetne bolnišnice Haukeland v Bergnu na praksi iz pediatrije. Na praksi je na posamezen oddelek ali ambulanto dodeljen večinoma en študent, v redkih primerih največ dva študenta. Od študentov se zahteva, da določeno število anamnez, statusov, pregledov in meritev izvedejo sami, kar kljub jezikovni oviri ni težko. Zdravniki na Norveškem imajo manj natrpne urnike kot zdravniki v Sloveniji, kar pomeni, da se lahko bolj posvetijo tako pacientu kot prisotnemu študentu. Z razlagami in poučevanjem se večinoma zelo potrudijo, seveda pa je to odvisno od oddelka in zdravnika, na katerega naletiš. Edini problem pri klinični praksi je jezikovna ovira, saj večina pogovorov med pacienti in zdravniki poteka v norveščini, ki ji je kljub osnovnemu znanju, s katerim sem prišla na izmenjavo, težko slediti. Na povprečen dan klinične prakse sem v bolnišnici preživela vsaj nekaj ur, velikokrat sem bila tam tekom cele dopoldanske ali popoldanske izmene. Mislim, da je klinična praksa v primerjavi s prakso pri predmetih iz klinike, ki sem jih do sedaj že opravljala na UL MF, bolj obsežna in zahtevna, študente bolj spodbuja k samostojnemu delu in omogoči, da pridobiš več znanja. To omogoča predvsem proces decentralizacije, saj se razlika med tem, če si na vajah z zdravnikom sam ali če so prisotni še trije drugi študentje, res pozna.

Končni izpit je digitalen in se rešuje na računalnikih. Sestavljen je iz MCQ in vprašanj odprtega tipa, ki se navezujejo na klinične primere. Pri rednem obiskovanju predavanj, dela v skupinah, sodelovanju na klinični praksi in samostojnemu učenju ni pretirano zahteven, prav tako pa imaš obilico časa za reševanje.

Izmenjava v Bergnu je nekaj posebnega že zato, ker poleg same izkušnje bivanja v tujini, pridobitve samostojnosti in novih poznanstev omogoča tudi odkrivanje čudovite norveške narave, mest in spoznavanje skandinavskega načina življenja. Prav tako bi izpostavila obdobje klinične prakse kot odlično priložnost za pridobivanje novih znanj. Če vam skoraj nenehno slabo vreme in visoki življenjski stroški ne predstavljajo prevelike ovire, bi izmenjavo v Bergnu vsekakor priporočila.

Za morebitna vprašanja me lahko kontaktirate.

33. POLJSKA – Medicinska univerza v Varšavi (Maja Casar)

V študijskem letu 2018/2019 sem poletni semester opravljala na medicinski univerzi v Varšavi. Kot erasmus študentka sem se priključila študentom angleškega oddelka, v katerega so vključeni študentje s celega sveta, zato je tudi celoten pouk potekal v angleščini.

V Varšavo sem prispela v začetku februarja, in sicer nekaj dni pred začetkom predavanj, da sem mesto prvo malo spoznala. Na izmenjavi sem opravljala 6 različnih predmetov 5. letnika, in sicer Ginekologija in porodništvo, Sečila, Dihala, Okulistika in dva izbirna predmeta (Poljski jezik ter izbirni predmet s področja javnega zdravja). Pouk je potekal v obliki predavanj, ki so bila zjutraj, in kliničnih vaj, ki so sledila po končanih predavanjih oz. seminarjih. Izpiti so večinoma sledili po koncu vsakega predmeta in so bili v obliki 'multiple choice questions', pri nekaterih predmetih pa

je bilo za pridobitev ocene bilo potrebno opraviti še ustni izpit. Predmeti so bili nekoliko manj obsežni kot pri nas, ampak kljub temu na koncu pridobiš dovolj potrebnega znanja, ki ti pride prav pri izvedbi kliničnih vaj in prepoznavi najbolj pogostih in urgentnih kliničnih primerov. Vsi predmeti so bili dobro organizirani, še posebej pa bi izpostavila Dihala, kjer smo videli ogromno pacientov z različnimi pljučnimi boleznimi, zelo dobro smo se naučili pregledati bolnika in z avskultacijo precej dobro razlikovati razne pljučne bolezni. Kar mi je bilo še najbolj všeč, je bil odnos zdravnikov mentorjev do nas študentov pri vseh predmetih, ki so nas obravnavali kot sebi enake in je bilo vzdušje pri pouku vedno zelo sproščeno, ampak še zmeraj strokovno in da je na koncu vseh vaj sledilo utrjevanja pridobljenega znanja ter podrobna obravnava bolnikov, ki smo jih tisti dan videli.

Tekom izmenjave sem stanovala v študentskem domu, ki je last Medicinske fakultete v Varšavi in smo bili pretežno stanovalci tega doma tudi študentje medicine. Soba, katero sem si delila še z eno študentko, je imela lastno kopalnico in predsobo z omarami za shranjevanje hrane ter posode in hladilnikom. Kuhinja je bila skupna za stanovalce ene etaže. Študentski dom je bil sicer bolj miren, ampak nam prijetnega erasmus vzdušja in družjen vseeno ni manjkalo. Za pravo erasmus izkušnjo vam bivanje v študentu definitivno priporočam.

Za prevažanje po mestu sem si kupila večmesečno študentsko vozovnico, ki ti omogoča kombinacijo trama, avtobusa in metroja in je bila s študentskim popustom tudi precej poceni, povezave po mestu pa so tudi zelo dobre.

Poljska me je zelo pozitivno presenetila, med drugim je za vsakodnevno življenje nekoliko cenejša kot Slovenija, to se pozna še posebej v mestih izven prestolnice. Priporočam pa, da se za lažjo komunikacijo naučite nekaj osnov Poljskega jezika, saj se je predvsem s starejšimi ljudmi drugače kot v poljščini težko sporazumeti. Potovanje po Poljski je za študente zelo ugodno, ker imamo 51 % popust na vsa potovanja z vlakom znotraj države. Je tudi odlična iztočnica za potovanja v ostale evropske države, zaradi kar nekaj nizkocenovnih linij iz obeh letališč prestolnice.

Varšava je po mojem mnenju ena izmed boljših izbir za izmenjavo, saj je mesto, ki za mlade veliko ponuja, sama velikost mesta pa omogoča nenehno raziskovanje in odkrivanje novih zanimivih kotičkov, tako da ti ni nikoli dolgčas. Dnevnega in nočnega dogajanja ji definitivno ne manjka, s kulturnega vidika pa se lahko pohvalijo z zelo zanimivimi in moderno opremljenimi muzeji.

Izmenjava je bila zagotovo ena izmed mojih najboljših izkušenj do zdaj, saj poleg tega, da ti omogoča študij v tujini, vpogled v potek dela in uporabo različnih metod v tujih bolnišnicah, tudi navežeš prijateljstva z ljudmi s celega sveta in izkusiš način življenja v velikem mestu.

34. POLJSKA - Medicinska fakulteta Univerze v Gdanku (Ema Ajda Gomezelj)

Na izmenjavo sem se odpravila v prvem (zimskem) semestru 5. letnika. Gdansk sem izbrala zaradi pouka v angleškem jeziku, lege v meni takrat nepoznanem delu Evrope in nizkih stroškov bivanja (npr. v nasprotju s Skandinavijo Erasmus štipendija na Poljskem v celoti pokrije osnovne stroške). Gdansk je pristaniško mesto ob Baltskem morju z zares prisrčnim starim mestnim jedrom in se ponaša z bogato zgodovino (predvsem iz obdobja 2. svetovne vojne in gibanje Solidarnost). Mestno jedro obdajajo rečni kanali Mrtve Visla, morsko obalo pa tvorijo peščene plaže. Gdansk skupaj s Sopotom in Gdynio sestavlja tromestje. Znotraj tega območja je dobro organiziran javni prevoz.

Javni prevoz je s poljsko študentsko izkaznico, ki jo dobi vsak Erasmus študent, zelo ugoden (1,6pln za eno vožnjo oz. 47pln za mesečno vozovnico). Ista izkaznica omogoča še številne druge ugodnosti za študente na Poljskem.

Gdansk je dokaj veliko študentsko mesto. Tako v kampusu kot v centru mesta je moč srečati mlade vseh kultur in narodnosti. Znanje angleškega jezika je med mladimi Poljaki zadostno (presenetilo me je, da mnogi zavračajo komunikacijo v angleščini), srednje in starejše generacije pa ga ne znajo; tako je znanje slovenščine ali drugih slovanskih jezikov velika prednost, saj sčasoma uspeš

razvozlati bistvo pogovora tudi v poljščini. Sama nisem imela slabe izkušnje pri interakciji s Poljaki, saj sem vedno poskušala vstopiti v stik z njimi s frazami v poljskem jeziku. V takšnem odnosu se izkažejo za zelo srčne ljudi. So pa ostali Erasmus študentje, ki nimajo osnov slovanskih jezikov, pogosto naleteli na ignoriranje, odklanjanje pogovora v angleščini in celo ksenofobijo.

Življenje v Gdanku je zelo poceni. Soba v študentskem domu stane dobrih 80€, mesečna vozovnica za javni prevoz (avtobus in tramvaj) okoli 11€, v večernih in nočnih urah pa se uporabljata Uber in MyTaxi. V prehrabnih trgovinah in restavracijah so cene nekoliko nižje kot pri nas, modne trgovine pa imajo univerzalne cene. Sama sem tudi precej potovala med vikendi (predvsem v Skandinavijo), kar je prineslo dodatne stroške.

Kampus se nahaja blizu samega starega mestnega jedra Gdanska (3 postaje s tramvajem oz. 30min hoje). V njem se poleg kliničnega centra in samostojnih objektov raznih klinik nahajajo tudi študentski domovi, knjižnica, stanovanjske hiše (del v najemu študentov), park in manjša trgovina z živili (Carrefour). Študentski domovi so oddaljeni 10 min hoje od kliničnega centra. V sklopu domov je tudi študentska kantina, sicer pa je tudi v kampusu več restavracij in menz, kjer ob delavnikih strežejo kosila. Kuhinja in kopalnica sta v študentskem domu skupni za celo nadstropje, precej majhni in v kritični urah polno zasedeni. V Erasmus hodniku sta bila nočni mir in tišina le redko prisotna. Sama sem v študentskem domu stanovala le dobre 3 tedne, nato pa sem se zaradi želje po miru, spancu in večji meri zasebnosti odločila za najem sobice v študentskem stanovanju, za katerega sem plačevala 150€ mesečno.

V času mojega bivanja v Gdanku smo že opravljali vaje v novo zgrajenem univerzitetnem kliničnem centru za invazivno medicino (kot naš UKC), ki je zelo moderno urejen in opremljen. Center za neinvazivno medicino in ostale stavbe raznih klinik pa so bile v času mojega bivanja tam v gradnji oz. obnovi, tako da jih boste prihodnje generacije že imele v uporabi. Na klinikah sem pogrešala ločene omarice za študente, imajo le en velik garderobni prostor za vse študente.

Erasmus študentje smo bili priključeni skupinam angleškega oddelka medicine, ki ga večinsko sestavljajo Skandinavci pa tudi prebivalci Bližnjega Vzhoda, Indije, Amerike in Kanade.

Medicinska univerza v Gdanku velja za najboljšo medicinsko fakulteto v pomeranski regiji oz. eno najboljših fakultet medicine na Poljskem. Znanje angleščine in kvaliteta predavanj in vaj je različna med oddelki, primerljivo z našim Erasmus sklopom.

Tekom izmenjave sem opravila naslednje predmete: Obtočila (v Gdanku sestavljena iz 4 enotedenskih predmetov: Cardiology 1, Cardiology 2, Cardiac surgery in Vascular surgery), Dihala (2-tedenski predmet Pulmonology), Sečila (Urology 1 teden in Nephrology 2 tedna), Otorinolaringologija (2-tedenski predmet Otolaryngology), Okulistika (2-tedenski predmet Ophtalmology). Urnik si vsak Erasmus študent še pred prihodom oblikuje sam in ga po prihodu po potrebi spremeni.

Posplošeno pouk poteka v zgodnjem dopoldanskem času v obliki seminarjev (predavanja v skupinah) in se nadaljuje v obliki vaj, ki trajajo do 13. ure; torej je več prakse kot pri nas. Ker so predmeti kratki se zahtevajo in poudarijo le osnove. Vse informacije glede izvedbe predmetov ter prosojnice za izpit so dostopne na spletni učilnici (Extranet), objave so precej ažurne. Zahteva se 100% prisotnost na vajah, ki se precej strogo preverja. Tipično en predmet traja en teden (redko 2 ali 3), v petek po pouku je kolokvij oz. izpit, iz katerega dobiš oceno ali pa le "credit". Slaba plat takega sistema je kampanjsko in nepoglobljeno učenje, dobra stran pa prosti čas med vikendom. Sama sem vikende izkoristila za potovanja, saj so me premamile ugodne cene letalskih kart iz Gdanska v glavna oz. večja skandinavska mesta (Wizz air, Ryanair – povratna okoli 20€!).

Opravljala sem tudi dva nestrokovna izbirna predmeta, ker se strokovni v prvem semetru niso izvajali oz. so bili že zasedeni. In sicer Polish Up Your Polish in Nordic Walking. Pozor, možno je priznanje samo enega nestrokovnega izbirnega predmeta letno, česar pred zaključkom izmenjave nisem vedela, tako da moram po vrnitvi še enkrat opraviti en izbirni predmet.

Zaposleni v mednarodni pisarni v Gdanku so težje dostopni (v začetku študijskega leta lahko čakaš v vrsti pred pisarno tudi dobro uro ali dve!). Ker je število zaposlenih majhno in delavnik kratek, se zadeve urejajo precej počasi. Se pa seveda s prijaznostjo marsikaj doseže.

Erasmus izmenjavo je vredno izkusiti. Sama sem največ odnesla na področju osebne rasti, saj pouk ni bil zahteven in sem tako imela veliko prostega časa zase. Seveda je ključna komponenta tudi krepitev mednarodnih prijateljskih vezi.

Če bi se še enkrat prijavljala na Erasmus študijsko izmenjavo bi verjetno izbrala toplejši kraj z več sončnimi urami oz. se odločila za Gdansk v poletnem semestru. Tudi iz akademskega vidika v Gdanku nisem bila deležna presežkov, če ga primerjam z našim poukom, sem pa imela več prostega časa. Izkušnja Erasmus izmenjave na Medical University of Gdansk bo ostala lep spomin na izkušnjo bivanja in študiranja v tujini. Erasmus izmenjavo toplo priporočam vsem.

Če vas še karkoli zanima me kontaktirajte na ema.ajda.gomezelj.95@gmail.com, na tel št. 031 275 712 ali pa me poiščite na Facebook-u.

35. PORTUGALSKA – Univerza v Lizboni (Ela Rednak)

Študijsko izmenjavo v Lizboni sem opravljala v zimskem semestru 2018/2019, kjer sem opravljala nekaj predmetov za 5. letnik: ginekologijo, pediatrijo I in oftalmologijo, poleg tega pa še izbirni predmet portugalsčino.

V Lizbono sem prispela 22. Septembra in se nastanila v airbnb za 1 teden, s 1. oktobrom pa sem se preselila v študentsko stanovanje. Za najemnino sem vsak mesec plačevala 450 €, kar je zelo veliko. Imela sem svojo sobo, kuhinjo in kopalnico pa sem si delila še s petimi sostanovalci. Kljub visoki najemnini sem bila zadovoljna, saj je bilo stanovanje urejeno in v centru mesta.

Cene sob so predvsem za tuje študente drage, zasedenost pa je zelo velika, zato priporočam, da z iskanjem namestitve začnete čim prej. Jaz sem bila namreč prepozna, saj sem začela manj kot 1 mesec prej, ko je bilo skoraj vse že zasedeno. Pozorni morate biti tudi na spletne prevare, saj je zelo veliko lažnih oglasov, kjer te lastnik prepriča, da predhodno nakažeš denar, nato pa izveš, da to stanovanje sploh ne obstaja. Najbolj zanesljivo je iskanje preko agencij, kot so Beroomers in Uniplaces, kjer agencija pregleda stanovanje preden je objavljeno na spletu. Res pa je, da pride najem preko agencije dražje, saj moraš plačati tudi njim. Obstaja še mnogo drugih spletnih strani (Olx, Bquarto, Custo justo, Idealista, Casa sapo, Imovirtual), kjer pa stanovanja niso preverjena, zato priporočam, da si jih pred najemom osebno ogledate, pregledate komentarje oziroma opravite skype klic z lastnikom (čeprav tudi skype klic ni ravno zanesljiv).

Lizbona ima zelo dobre povezave z metrojem in avtobusom. Študenti so upravičeni do subvencionirane vozovnice, ki stane 32 €/mesec (avtobus + metro). Za pridobitev vozovnice je potrebno na fakulteti v erasmus pisarni dvigniti podpisan dokument, nato pa na določenih metro postajah zaprositi za izdelavo.

Prvi dan sem se zglasila v erasmus pisarni, kjer sem naredila 'check in' in dobila urnik. Vse se je začelo že 24. septembra, 1 ali 2 tedna prej pa se je začel pouk izbirnih predmetov (jaz si nisem izbrala nobenega, zato sem začela kasneje). Celoten pouk poteka v portugalsčini. Začeli smo s predavanji iz ginekologije, ki niso bila obvezna. Čez 1 teden se je začel pouk še za ostala 2 predmeta – pediatrijo in oftalmologijo. Vsak predmet je sestavljen iz teoretičnega, praktičnega in teoretično - praktičnega dela. Pouk je podoben kot v Sloveniji, teoretična predavanja potekajo v predavalnici, praktični del v ambulantah, teoretično - praktični pa v okviru manjših skupin, kjer gre večinoma za skupinsko reševanje kliničnih primerov. Tudi prisotnost je podobna kot pri nas, saj večinoma zahtevajo 80 % prisotnost. Skupine za vaje so vedno sestavljene tako, da je v njej le 1 erasmus študent, da te vzpodbudijo k interakciji z domačimi študenti. Bolnica (Hospital de Santa Maria), kjer poteka skoraj ves pouk, je pravi labirint. Priporočam, da si v 'trgovini' na fakulteti kupite beležko z zemljevidom, saj je drugače res težko znajti.

Vsakemu erasmus študentu je dodeljen tutor, ki ti pomaga, predvsem prve dni. Društvo študentov medicine tekom leta tudi organizira različne dogodke, kot so spoznavni večer, erasmus večerja, zabave ...

Udeležila sem se tudi tečaja portugalsčine na Faculdade de Letras, s katerim sem pridobila 6 ects. Tečaj je potekal 2x tedensko po 2 uri, imeli smo 2 izpita (vmesno in končno preverjanje znanja).

Bilo je zelo uporabno. Poleg tečaja sem se portugalsščino učila tudi preko spletnega tečaja ols, ki ga ponuja univerza v Ljubljani.

Edina slaba stvar glede izmenjave je bila neodzivnost erasmus koordinatorke. Že pred začetkom izmenjave sem le redko dobila odgovor na mail, med opravljanjem izmenjave pa sem se morala vedno osebno zglasiti v njeni pisarni. Seveda je tudi urejanje vsakršne dokumentacije trajalo zelo dolgo (ampak tako pravijo, da naj bi bili Portugalci bolj počasni).

Študij sem si popestrila z izleti v bližnje kraje (Porto, Cascais, Sintra, Evora, Cabo da Roca, Lagos ...). Raziskala sem tudi celo Lizbono, ki me je čisto očarala. Mesto je res pravljico, ljudje pa zelo odprti in prijazni.

Z izmenjavo sem zelo zadovoljna, predvsem zato, ker sem pridobila veliko novih izkušenj. Naučila sem se živeti sama v tako velikem mestu, pridobila sem izkušnje na področju reševanja problemov, naučila sem se novega jezika in spoznala veliko prijateljev.

36. PORTUGALSKA – Univerza v Lizboni (Julija Kobal)

Drugi semester 5. letnika sem opravila na Medicinski fakulteti v Lizboni. Če to izkušnjo primerjam s tisto, ki sem jo imela v 4. letniku v Franciji, lahko brez težav rečem, da je bila ta veliko bolj sproščujoča, zabavna in zanimiva, kot tista lani. Morda je zgovorno že dejstvo, da sem se pred odhodom resno obotavljala in tako kupila letalsko karto šele en teden pred odhodom, trenutno pa si tam poskušam urediti še dodatno Erasmus+ praktično usposabljanje.

V Lizboni je pravzaprav vse bolj ali manj odlično, le pot do nje pa zna biti malo bolj draga in zapletena. Precej dobra opcija je leteti iz Bologne, od kjer so včasih zelo poceni leti, če kupiš karto dovolj hitro. Do tja sem prišla z Gooptijem, nazaj pa sem šla s Flixbusom, saj je bil Goopti približno trikrat dražji od same letalske karte. Rekla bi, da sem tako za pot tja kot tudi za pot nazaj, skupaj z vso prtljago, porabila okrog 130€. Sicer pa se da ugodno leteti tudi iz Dunaja, Benetke ali Milano pa vsaj po mojih izkušnjah nekako niso najbolj optimalna izbira.

Ker nisem bila čisto prepričana ali si res želim na to izmenjavo ali ne, se z iskanjem stanovanja pred prihodom nisem preveč ukvarjala. Imela sem res srečo, saj sem stanovanje preko neke strani na Facebooku brez težav našla prvi dan iskanja in se tako vanj vselila v roku treh dni. Vendar pa so imeli ostali večinoma precej drugačne izkušnje in tako bi rekla, da zna biti iskanje nastanitve kar precejšen zalogaj. Osebno mi je najbolj všeč okrožje na zeleni liniji podzemne (Alameda, Arroios, Anjos, Intendente, Martim Moniz), za boljši dostop do faksa pa priporočam rumeno linijo (Marques de Pombal, Saldanha). Močno pa odsvetujem najem sobe v slavnem Bairro Alto, predvsem zaradi ogromne mase turistov in večnega nočnega hrupa. Najemnine se za sobo na solidni lokaciji začnejo pri okoli 350€.

Glede faksa pa tako, meni se je zdel celoten pristop precej podoben kot v Sloveniji. Predmeti so sestavljeni iz vaj, seminarjev in predavanj, ki večinoma niso obvezna. Večinoma moraš biti prisoten na dveh tretjinah vaj oziroma seminarjev. Tam sem opravljala Oftalmologijo, Ginekologijo in Porodništvo, Pediatrijo 1 in vaje iz Pediatrije 2.

Vaje so se mi v splošnem zdele še kar zanimivo organizirane; na Pediatriji 1 in 2 sem imela zelo dobro profesorico in lahko rečem, da sem se nekaj naučila. Všeč so mi bile tudi vaje iz Porodništva (čeprav recimo nikoli nisem videla poroda) na Ginekologiji ni bilo nič posebnega, na Oftalmologiji pa je bilo res vse odvisno od mentorja. Na faks sem zaradi vseh predmetov morala tri do štirikrat na teden.

Izpita iz Oftalmologije in Pediatrije 1 nista pretirano zahtevna; oba sta sestavljena iz teoretičnega in praktičnega dela, ki je na Pediatriji ustni, ki pa je bil na žalost za našo skupino še kar zahteven in je namesto 10-15 minut na študenta trajal recimo 40 minut, seveda v portugalsščini. Izpit me je zelo skrbel, ker definitivno nisem bila prepričana v svoje znanje portugalsščine, vendar mi ga je uspelo, skupaj z ogromno dozo adrenalina in razumevanjem profesorjev, da sem recimo pozabila kako se reče vilica (sprejeli so, da sem jo poimenovala z "tisto drugo stvarjo, ki ni žlica"), zelo zadovoljivo opraviti. Na Oftalmologiji je praktični izpiti pisni (kažejo slike in ti rešuješ test), obstaja pa še OSCE,

ki je nekakšen zelo kratek dejansko praktični izpit, kjer pokažeš dva od petih kratkih pregledov oziroma manevrov, ki si se jih moral naučiti. Izpit iz Ginekologije pa je nekaj čisto drugega in zahteva res veliko učenja. Tamkajšnji študenti ga definitivno uvrščajo med enega izmed težjih in zapletenih izpitov.

Pred odhodom na izmenjavo se nisem poglobljeno ukvarjala z učenjem portugalskega jezika. Prijavila sem se na začetni tečaj na ŠOLT-u, ki pa je bil precej neuporaben, saj je bil pouk res počasen, profesorica pa ne preveč izurjena. Drugih tečajev za portugalsko portugalsčino takrat nisem našla, več jih je za brazilsko. V Lizboni pa sem se nato preko faksa prijavila na tečaj v jezikovni šoli LanguageCraft, ki ga res zelo priporočam, saj je poudarek na res uporabnem jeziku. Prvotno te sicer fakulteta pošlje na Faculdade de Letras, kjer je tečaj polovico cenejši, vendar pa po pripovedovanjih študentje niso bili tako zadovoljni oziroma od tečaja niso veliko odnesli, sploh na nivojih A1-A2. Tečaja na tej jezikovni šoli pa se na žalost ne da uporabiti kot izbirni predmet, tako da se zaradi ECTS-jev bolj splača iti na Faculdade de Letras. Z jezikom pa sem zelo napredovala med dejanskim učenjem za izpite, ker sem pač dejansko cele dneve brala v portugalsčini in si nato oblikovala tudi lasten slovarček najpogosteje uporabljenih besed.

Torej v splošnem lahko rečem, da je bila izmenjava res odlična izkušnja, ki je, vsaj zame, potekala brez večjih zapletov in mi je s svojim sproščenim okoljem dala tudi čas za razmislek glede izbire nadaljnjih kariernih poti. Tako da mislim, da če nisi ravno jutranji tip človeka, rad ješ pozno zvečer in si dovolj potrpežljiv, da moraš kdaj tudi, ko se ti mudi, 10 minut čakati na espresso ali pa na podzemno v rush hours, je Lizbona dobra izbira.

37. PORTUGALSKA – ICBAS, Porto (Klara Ihan)

V letu 2018/19 sem opravljala letošnjo izmenjavo 5. letnika na fakulteti ICBAS v Portu. Z izbiro mesta sem zelo zadovoljna, nudi avtentično portugalsko izkušnjo zelo kompatibilno Erasmus življenju, je dovolj zanimivo in cenovno ugodno za veliko potovanj in izkušenj.

FAKS: Porto ima dve fakulteti za medicino na izbiro, sama sem izbrala ICBAS in ga tudi bolj priporočam zaradi večjega ujemanja predmetov in ECTS z našim in tudi zaradi zelo centralne lokacije. Pouk se je tam začel prej kot pri nas (drugi teden septembra), v Porto sem se odpravila teden prej. Priznane sem imela vaje in izpite vseh predmetov 5. Letnika razen Sodne medicine in izpita Maksilofacialne kirurgije (vaje pa sem lahko opravljala tam). Pouk je razdeljen v dva semestra, s končnimi izpitnimi obdobji. Portugalski študentje imajo razdeljene v kirurške in internistične sklope, vendar lahko kot Erasmus študent obiskuješ samo določene predmete vseh sklopov in jih mešaš. Prve dva tedna imaš samo predavanja vseh predmetov, potem pa samo vaje v manjših skupinah (, ki so lahko le seminarji ali pa zelo zanimive vaje na oddelku, vse zelo odvisno od mentorja posamezne skupine). Pouka je manj kot pri nas, v vsakem semestru si kot Erasmus študent lahko privoščiš (vsaj) en prost dan med tednom. Izpiti na koncu so večinoma pisna (multiple choice) vprašanja, v sklopu Medicina II pa je končen ustni izpit. Izpiti niso težki, pri pripravi in materialu za študij so največja pomoč portugalski kolegi. Za vse dvome je v veliko pomoč tamkajšnja Mednarodna pisarna, ki ti pomaga z vsemi problemi glede faksa in začetne zmedenosti.

NASTANITEV: Stanovanje sem si sama našla teden pred prihodom v Porto, vendar sem se kmalu preselila, ker se je nahajalo predaleč središču mesta (in s tem tudi bolnici in vsem mestom, ki sem jih redno obiskovala). Javni prevoz v Portu ni najbolj točen in zanesljiv (avtobusi so zelo nezanesljivi, metro proga pa malo pokrije mesto) zato je pomembna središčna lokacija, potem je celotno mesto prehodljivo in je javni prevoz, ki ga koristiš samo metro do plaže. Svetujem, da začneš z iskanjem stanovanja ob koncu predhodnega semestra, takrat ga je lahko najti na različnih portugalskih straneh in skupinah in tudi s tem, da kontaktiraš veliko stanovanj, ki ti jih kot opcija ponudi faks sam (za kakršno koli pomoč in kontakte glede tega mi piši). Svetujem tudi iskanje

stanovanja v primarno portugalskem ne angleškem jeziku, saj se cene zelo dvignejo takoj ko slišijo angleščino.

JEZIK: Sicer večina sovrstnikov v Portu govori zelo dobro angleško, vendar celoten pouk (tudi izpiti) poteka v portugalsčini. Sama pred začetkom izmenjave portugalsčine nisem znala, sem pa imela dobro osnove španščine in sem se jezika hitro navadila in se ga sproti zelo dobro naučila. Menim, da ob podlagi katerega-koli latinskega jezika, učenje portugalsčine ni problem. Opcijo imajo tudi, da mesec pred začetkom vzameš intenzivni tečaj portugalsčine preko njihove univerze, vsi ki so to naredili so bili z rezultati zelo zadovoljni, zato to tudi jaz priporočam.

PROSTI ČAS: Ker je obveznosti manj kot smo jih navajeni v Ljubljani je v Portu zelo veliko prostega časa, ki se ga da dobro izkoristiti saj ima mesto veliko zelo zanimivih dogodkov in krajev. Plaža in s tem glavna surf-destinacija je od mesta oddaljena približno 20 minut z javnim prevozom. Portugalci večino svojega časa preživijo zunaj zato imajo tudi veliko mest za gledanje sončnega vzhoda, lepih parkov,... Nočno življenje je zelo pestro. Zelo veliko možnosti za super in poceni enodnevne ali camp izlete je že v bližini Porta, drugače pa je nasploh potovanje po Portugalski in njenih otokih zelo cenovno ugodno. Že v enem semestru lahko dobro raziščeš Portugalsko in bližnjo Španijo.

STROŠKI: Stroški hrane in pijače so nižji kot pri nas, predvsem opazno v restavracijah in barih. Najemnina pa je primerljiva našim cenam, sama sem za stanovanje v središču mesta, ki je bilo zelo lepo opremljeno plačevala 280 evrov s stroški. Pozimi se stroški povečajo, saj praktično nobena hiša nima centralnega ogrevanja in se stanovanja ogrevajo z električnimi radiatorji (elektrika pa je tam dražja).

Sama sem v tem letu zelo uživala, Porta ne bi zamenjala za katerokoli drugo mesto, saj se mi sploh za Erasmus pogoje zdi idealno. Za pomoč, nasvete, kraje vredne obiska (ki jih je veliko) ali kontakte Portugalcev, ki živijo v Portu mi piši na klara.ihan11@gmail.com.

38. ŠPANIJA – Univerza v Barceloni (Nika Jerman)

Na Univerzitat de Barcelona sem se odpravila na celoletno študijsko izmenjavo v 5. letniku študija medicine. Študijsko leto se pri njih na večini fakultet začne že sredi septembra, jaz sem začela 12. 9.2018. Njihova mednarodna pisarna že pred izmenjavo ni bila zelo odzivna, sem pa vse osnovne informacije dobila pravočasno. Navajam nekaj informacij, ki bi mi koristile, če bi jih izvedela pred izmenjavo: če izbereš polletno izmenjavo, te vpišejo na campus Hospital Clínic, ki se nahaja v centru mesta in študij tam velja za nekoliko manj zahtevnega. Če se vpišeš na celoletno izmenjavo (izbereš celoletne predmete), te dodelijo na campus Hospital Bellvitge, ki je od centra mesta z metrojem oddaljena eno uro in ni več v območju, ki se smatra za mesto Barcelona. Študij na tem kampusu velja za nekoliko težjega. Če želiš pri izbiri celoletne izmenjave izbrati Ginekologijo ali Pediatrijo, je priporočljivo izbrati obe, saj se opravljata na ločenem kampusu Sant Joan de Déu v prvem semestru, ne moreš torej vzporedno s tema predmetoma opravljati še kakšnih drugih, saj so fizično na drugem kampusu ob istem času. Zaradi kompliciranih in dokaj nefleksibilnih urnikov je skoraj nemogoče izbrati samo Ginekologijo ali samo Pediatrijo, zelo olajšaš delo sebi in njim, če že na začetku izbereš oba predmeta.

Življenje v mestu:

Mesto je zelo pestro in živahno in ponuja praktično vse, kar si lahko zamisliš. Univerza v Barceloni ne ponuja ugodnih študentskih nastanitev. Nisem se posebno posvečala iskanju, a nisem spoznala nikogar, ki bi živel v študentskih domovih, čeprav obstajajo. Načeloma velja, da so tam študentski domovi zelo dragi in urejeni in se smatrajo za najvišji standard življenja študentov. Vsi Erasmus študenti, ki sem jih spoznala, smo najemali sobe v deljenih stanovanjih. Cene nastanitve se gibljejo se med 400 in 500 evri za spodobno sobo, večje in lepše sobe lahko tudi več.

Hrana v trgovini ima podobne cene kot v Sloveniji, hrana in pijača v lokalih je okoli 20% dražja.

Presenečena sem bila, da nimajo nobenih študentskih popustov na prehrano, tudi menze sploh niso poceni, imajo pa močno kulturo tega, da vsak študent s sabo prinese hrano od doma, na vsaki

fakulteti je velika jedilnica z veliko mikrovalovkami, kjer študentje jejo in se družijo. Prav tako nimajo študentskih popustov za kulturne ustanove, imajo pa študentske popuste za nekatere fitnese in tečaje različnih športov. V okviru univerze ali ESN organizacije imajo tudi popuste na razne turistične atrakcije, na lete z družbo Ryanair, poceni potovanja po Španiji z drugimi Erasmus študenti ipd.

Prihod in študij na UB:

Na uvodnem sestanku (v španščini) z vsemi Erasmus študenti na kampusu Bellvitge smo dobili osnovne informacije kako urediti papirje ob prihodu in koga kontaktirati za nadaljnje informacije glede študija. Študentskih tutorjev nimajo. Vse informacije smo dobivali od njihovih predstavnikov letnika, 2 predstavnika na vsak letnik. Glavni koordinator za Erasmus študente je zdravnik nevrolog in raziskovalec, ki nima veliko časa in nima toliko informacij kot zaposleni v naši mednarodni pisarni, je pa vedno dosegljiv na email in ti sčasoma priskrbi informacije, ki te zanimajo. Na splošno je za njihovo kulturo bolj značilno, da se sam pozanimaš kako in kaj in se sam zavzameš za to da dobiš informacije, sami ti ne razložijo prav veliko. Ko vprašaš pa ti seveda razložijo vse, kar te zanima.

Bolnica je organizirana odlično, razdeljena je na osrednji del z 19 nadstropji oddelkov, urgenco in ambulante (consultas externas). Odnosi med zdravniki samimi ter med zdravniki in pacienti so manj formalni in bolj sproščeni in dinamični, velikokrat se tikajo, šalijo, komentirajo delo drug drugega, se popravljajo ipd. Veliko zdravnikov poudari, kako pomemben je topel in optimističen človeški pristop pri zdravniškem delu. Zdravniki s pacienti večinoma seveda govorijo katalonsko, če naletiš na prijaznega mentorja pa se lahko zgodi, da tudi vse izpelje v španščini. Sicer na vajah ni veliko praktičnega kliničnega dela, tu in tam avskultiraš, kaj potipaš ali ti pokažejo kako uporabljati kakšen instrument, praktično nikoli pa nisi sam s pacientom, bolj opazuješ delo zdravnikov. Večinoma je po vajah treba pisati poročila v obliki dnevnika, pripraviti je treba nekaj kliničnih primerov, ki si jih videl na vajah, pri nekaterih predmetih imaš tudi ustno predstavitev kliničnih primerov ali ustni zagovor vaj. Iz tega se naučiš ogromno, vzame pa tudi veliko časa.

Zraven bolnice je stavba fakultete s predavalnicami, menzo, knjižnico ipd. Predavanja potekajo v španščini in katalonščini, velikokrat se zgodi, da začnejo predavati v katalonščini in jih je treba prositi, naj nadaljujejo v španščini, večinoma prošnji ustrezajo. Nekateri malo bolj ideološko obremenjeni ne želijo predavati v španščini (kastilščini), in ti dajo na voljo samo katalonščino ali angleščino, kar meni ni bil problem, čeprav se mi zdi, da bi se morali držati dogovora, da če ob vpisu zahtevajo potrdilo o španskem jeziku, potem tudi snov podajajo v tem jeziku, saj moraš na izpitu še vedno znati snov v španščini. Dosti Erasmus študentov nas je opravilo tudi začetni tečaj katalonščine (za katerega se ti v Ljubljani priznajo tudi 3 ECTS za izbirni predmet), kar pride zelo prav, tako za potrebe faksa kot za življenje v mestu. Ko se piše izpite imajo načeloma vedno pripravljenih nekaj izvodov z vprašanji v španščini, zgodilo pa se mi je tudi, da so bili kakšni izpiti sestavljeni iz polovice španskih in polovice katalonskih vprašanj. So ti pa seveda vsi vedno na voljo, da prevedejo ali razložijo katerokoli besedo, tudi med izpiti. Izpiti so načeloma samo pisni, kar je za tuje študente precej slabo. Če pisnega ne opraviš, imaš lahko popraviljanje ustno, ni pa vedno mogoče izpita popravljati: če ne dosežeš določenega odstotka pik (za vsak predmet drugačen odstotek), tisto leto na izmenjavi izpita ne moreš opravljati več. Ker kot Erasmus študent dobiš enaka izpitna vprašanja kot njihovi študentje, je nivo precej visok. Erasmus izmenjava na UB velja za eno težjih izmenjav. V primerjavi z našo Medicinsko fakulteto imajo nekoliko manj poudarka na predkliniki in patofiziologiji in več poudarka na zdravljenju in klasifikacijah. Španci tudi prevajajo vse izraze in kratice, kar ti na začetku pobere precej časa – tudi če jezik dobro znaš, zelo verjetno nisi domač v medicinskem izrazoslovju. Sama sem v prvem polletju opravila samo enega od treh izpitov, čeprav sem se učila veliko, dosti več kot prejšnja leta v Ljubljani. To je bil tudi glavni razlog, da sem se po 6 mesecih (kmalu po prvem izpitnem obdobju) odločila predčasno prekiniti izmenjavo, saj sem podvomila, da bi letnik dejansko opravila, če bi ostala do konca šolskega leta. V podobni situaciji se je znašlo tudi dosti mojih sošolcev (Italijanov in Nemcev).

Katalonska dvojezičnost in kulturna kompleksnost je zelo zanimiva in omogoča zelo pestro življenje v Barceloni, žal pa je, iskreno, za študij medicine ne priporočam, saj se je izredno težko učiti zahtevne medicinske predmete in še dva tuja jezika hkrati. Priporočala bi jo tistim, ki imajo že od prej dobro znanje tako španščine kot tudi italijanščine ali francoščine, ali pa seveda kar katalonščine. Pravako je verjetno nekoliko lažje opravljati polletno izmenjavo na kampusu Hospital Clínic – Erasmus študentje s tega campusa so bili bolj zadovoljni. Še vedno pa bi izmenjavo v Barceloni priporočala predvsem resnim študentom, saj je dela vsekakor več kot zabave. Za kakršnakoli vprašanja sem na voljo na nikjer@gmail.com.

39. ŠPANIJA – Univerza del Pais Vasco, Bilbao (Lena Lapanja)

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški

Destinacija moje izmenjave je bil Bilbao, čudovito mesto na severu Španije v Baskiji. Gre za največje mesto te avtonomne pokrajine, kjer se govori poleg španščine še baskovščina, uživajo v visokem standardu življenja, naprednem zdravstvu, učinkovitem javnem prevozu, živahnem nočnem življenju, okusni gastronomiji ter zeleni naravi, ki prav nič ne spominja na preostanek Španije. Poletja so sončna, vabijo čudovite peščene plaže ter hribi z razgledi, zime pa so mile in deževne. Baskija je resnično regija, kjer se dobro živi. Temu primerni so tudi višji stroški nastanitve, ki so primerljivi z Madridom ali Barcelono ter se za enoposteljno sobo skupaj s stroški gibajo med 350 in 450€ na mesec. Študentski domovi so dražja nastanitev, kjer za sobo z lastno kopalnico odšteješ okoli 500€ na mesec. Cena hrane, alkohola ter ostalega je primerljiva z Ljubljanskimi, vendar koncept poceni študentske prehrane ne obstaja, zato si je priporočljivo kuhati sam.

Universidad del Pais Vasco ima sedež in glavni kampus v Leioi, predmestju Bilbaa. Univerza je velika ter ima kampuse v vseh treh regijah Baskije – v Bilbao, San Sebastianu ter Vitorii. Študentje medicine v Leioi študirajo prva tri leta, nato pa se za klinični študij razdelijo po učnih enotah v univerzitetnih bolnišnicah: v San Sebastianu, Vitorii, ter dveh bolnišnicah v Bilbao: starejša bolnišnica Basurto v centru mesta ter novejši ter večji Cruces v predmestju. Ob prijavi na izmenjavo izraziš željo po bolnici in kolikor vem, so nam večini dodelili prve želje. Kogar zanima izmenjava v lepem turističnem mestecu ob morju, kjer je mogoče npr. surfati dnevno po obveznostih v bolnišnici, mu priporočam San Sebastian, ki je sicer dražji. Sama sem bila zadovoljna v z izmenjavo v bolnišnici Basurto, od koder je do plaž 30min z metrojem, v Bilbao kot večjem mestu pa se tudi vedno veliko dogaja.

Prijavni postopki, akademski postopek izbire predmetov, način študija

Sama sem v Bilbao opravljala vaje 6. letnika, 8 tednov kirurgije ter 8 tednov interne medicine. Lokalni študentje v 6. letniku opravljajo samo takoimenovane rotacije, klinične vaje: 8 tednov interne medicine, 8 tednov kirurgije, 4 tedne pediatrije, 4 tedne primarnega varstva, urgence, ginekologije in tako dalje. Z našim predmetnikom so se tako najbolj skladale vaje interne ter kirurgije, vendar so zelo prilagodljivi in verjamem, da bi se dalo dogovoriti tudi za 8 tednov primarnega varstva ali družinske medicine. Prijava je bila zelo enostavna, po nominaciji s strani UL MF se dogovoriš s katedrami pri nas, pripraviš enostaven Learning Agreement (1 teden vaj = 2 ECT) – na UPV imajo namreč v 6. letniku le en predmet in sicer klinične rotacije brez izpita. Izpite bom opravljala naknadno v Sloveniji.

Menim, da bi se dalo lepo pokombinirati tudi predmete njihovega 4. in 5. letnika za izmenjavo na UPV v 4. ali 5. letniku pri nas.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF

Klinične rotacije potekajo od ponedeljka do petka od cca 8:00 do 13:00 – odvisno od oddelka. Pouk na oddelkih poteka zelo podobno kot pri nas; dodelijo ti oddelek in mentorja, od kogar je potem odvisna količina dela, ki ga opravljaš. Na kirurgiji smo večinoma začeli z raportom ob 8:15, čemur so ob 9ih sledile operacije. Večinoma sem opazovala, pri čemer je mentor navadno razlagal svoje delo, enkrat sem se imela priložnost tudi umiti ter asistirati. Če pokažeš interes (ki ga jaz nimam), lahko počneš tudi več. Na interni medicini smo študentke sledile mentorju ter

specializantkam, vsaka je bila odgovorna za 2-3 postelje, zapisati smo morale statuse z anamnezam in odpustne liste. Te smo oddajale mentorju, uradne statuse in anamneze v kartoteki so zapisovale specializantke. Praktičnega dela je bilo malo, propedeutika je manj striktna kot pri nas, vendar imajo veliko boljši, bolj osebni in topel pristop k pacientu. Prav ta bedside manner, ki smo se ga učili, je meni predstavljal najbolj dragoceno izkušnjo z izmenjave.

Jezik izvajanja študijskega programa

Španci govorijo presenetljivo malo angleščine, čeprav se je vsakdo uči vsaj 10 let. Med izmenjavo te obravnavajo enako kot lokalnega študenta, pouk je v španščini. Glede znanja španščine so zelo prizanesljivi! Želijo si vsaj nivo B1 (ki ga sama definitivno nisem imela – pričela sem po lastni oceni z šibko A2, vendar z dobrim razumevanjem in predznanjem italijanščine), vendar so bili vsi, vključno s profesorji, navdušeni še nad mojo osnovno španščino, ki sem jo do konca izmenjave zaradi neprestane komunikacije v španščini korenito izboljšala. Vsi študenti na izmenjavi imajo možnost brezplačnega intenzivnega 2 tedenskega tečaja španščine pred začetkom semestra (semester se začne 2. teden septembra), ki ga močno priporočam, saj je konec avgusta v Bilbao tudi mnogo lokalnih zabav in na ta način najlažje spoznaš novo družbo. Med semestrom ponujajo brezplačne tečaje dvakrat tedensko (od 13:30 do 15:30 ponedeljek ter sredo), ki sem se jih prav tako udeležila.

Zaradi pouka v španščini je na fakulteti za medicino in zdravstveno nego malo erasmus študentov. V 6. letniku nas je bilo 6 (jaz, grk, nemka ter dve portugalki), poleg tega pa še okoli 10 študentov iz latinske amerike, ki so prišli preko drugih programov izmenjav. Tako sem imela priložnost spoznati mehičane, kolumbijce, čilence in še dodatno piliti svojo španščino! Na celotni univerzi ter drugi univerzi v Bilbao (Deusto Universidad) pa pride na semester kar 500 tujih študentov, tako da ni nikoli dolgčas, za vzdušje skrbita Erasmus Student Network ter Happy Erasmus (priporočam ESN, saj ga prostovoljno vodijo lokalni študentje, medtem ko je Happy Erasmus profitna organizacija), ki organizirajo zabave, druženja ter izlete.

Če potegnem črto: Bilbao je zame najboljše mesto severne Španije – za izmenjavo in na sploh. Tudi če govorite le osnovno španščino, bo predhoden tečaj in duolingo dovolj, da se znajdete. Čeprav razumem privlačnost južnih, bolj turističnih mest Španije, lahko ta obiščete med podaljšanimi vikendi z nizkocenovnimi letalskimi družbami, med tednom pa uživate v **odličnem** izobraževalnem ter zdravstvenem sistemu Baskije.

40. ŠPANIJA – Univerza v Cantabrii (Tamara Strojan)

MESTO

Santander je bogato pristaniško mesto, ki leži v provinci Kantabrija v Španiji. Mesto je obdano z morjem, v neposredni bližini centra so številne plaže, malce bolj severno pa naletiš na klife, ki veliko bolj spominjajo na Irsko kot Španijo.

Z izmenjavo sem pričela sredi septembra, takrat se je temperatura povzpela tudi do 30 stopinj Celzija. Zaradi ugodne klime prave jeseni v tem predelu Španije ne poznajo. Za Kantabrijo so v zimskih mesecih značilne vsakodnevne plohe, temperature pa se gibljejo okoli 10 stopinj Celzija. Sama sem imela srečo in v času moje izmenjave praktično ni deževalo, kljub temu pa dežnik in nepremočljivi škornji ne bodo odveč.

Cenovno se mesto ne razlikuje bistveno od življenja v Ljubljani. Sama sem za stanovanje, ki sem ga delila še z eno osebo, odštela 300€ na mesec, vendar pa se z lahkoto najde tudi cenejša opcija. Običajno se cene sob v deljenem stanovanju gibljejo med 200 in 270€. Živila so nekoliko cenejša kot pri nas, so pa pripomočki za osebno higieno dražji. Cene v restavracijah so podobne, javni prevoz je veliko cenejši (1 vožnja z njihovo kartico stane 66 centov).

UNIVERZA V KANTABRIJI

V Santanderju sem opravljalo 5 mesečno izmenjavo, pričela sem sredi septembra, končala pa z začetkom februarja. Pred pričetkom je komunikacija z njihovo mednarodno pisarno potekala preko maila brez večjih težav. Sproti so me obveščali o papirjih, ki jih je bilo potrebno izpolniti, dobila

sem podrobna navodila kako dostopati do njihovega spletnega sistema,... V mesto sem prispela par dni pred uradnim začetkom. Udeležila sem se tudi welcome weeka, ki se mi ni zdel najboljši, vseeno pa priporočam udeležbo, že zaradi lažjega spoznavanja ostalih študentov na izmenjavi. Družabni program za tuje študente je na Univerzi v Kantabriji zelo dobro zasnovan. Praktično vsak konec tedna so organizirani izleti, športne in kulturne aktivnosti.

MEDICINSKA FAKULTETA

V Španiji sem opravila 8 tednov vaj interne medicine in 7 tednov vaj kirurgije. Na začetku se s strani Univerze v Kantabriji prejela kontakt glavnega mentorja, vendar pa mi žal ni bil v veliko pomoč. Napotil me je na uvodna predavanja obeh predmetov, tam pa sem pričela s spoznavanjem predstojnikov in iskanjem rešitev za pričetek vaj, saj imajo njihovi študenti drugačen urnik vaj kot mi. Tukaj želim omeniti še to, da je bil uraden pričetek predavanj 20. septembra, vendar razen uvodnih predavanj in enega seminarja do 1. oktobra nismo pričeli z vajami. Predstojnik Katedre za interno medicino vam načeloma ne bo povzročal težav, vendar le če delate vaje v enakomernem časovnem obdobju kot španski študentje. Polovica njihovih študentov opravi najprej 8 tednov vaj, nato pa še 7 tednov na drugem oddelku. Brez problema lahko tuji študentje opravljamo 7 ali 8 tednov vaj, vendar datumsko predstojnik ni prilagodljiv. Predstojnik Katedre za kirurgijo pa ti ustreže praktično v vsem, vendar pa ga je skoraj nemogoče kontaktirati.

BOLNICA

Vse vaje sem opravljala v Valdecilli (Hospital universitario Marques de Valdecilla). Bolnica je praktično nova, glede na velikost mesta ogromna, v sobi se po navadi nahaja le en pacient, ob njem pa tako podnevi kot ponoči najdeš vsaj enega sorodnika. Pričela sem z vajami interne medicine in sicer na kardiološkem oddelku, nato pa sem nadaljevala z vajami na pulmološkem oddelku. Kakovost vaj je odvisna od mentorja, sama sem imela s tem res veliko srečo. Na splošno radi učijo, sploh če pokažeš interes. Na oddelkih sem vsako jutro, na lastno željo, odvezemala tako vensko kot arterijsko kri, snemala ekg, dajala inzulin,...

Po 8 tednih vaj interne medicine sem pričela z vajami kirurgije. Tudi tu je vse odvisno od mentorja in oddelka na katerem si. Je pa v Valdecilli ogromno specializantov, tako da študentje pri operativnih posegih niso nujno potrebni. Pričela sem z vajami na travmatologiji, kjer sem en dan v tednu preživela na urgenci s specializanti. Na urgenci asistiraš pri čiščenju in šivanju ran ter naravnanju zlomov. Pri travmatoloških operacijah je vedno zaželeno asistenco študenta, vendar pa kljub temu dela ni ravno veliko. Drug del vaj sem opravljala na splošni kirurgiji, kjer sem videla in se naučila več kot na travmatologiji, vendar pa na tem oddelku študentje ne smejo asistirati.

JEZIK

Kljub temu, da znanje španščine ni obvezno, priporočam vsaj osnovno poznavanje jezika, saj malo špancev govori ali razume angleško.

SPLOŠNI VTIS

Kljub ne najboljšemu vtisu s strani mentorjev na Medicinski fakulteti v Santanderju, bi izmenjavo z veseljem še enkrat ponovila in jo priporočila tudi ostalim.

41. ŠPANIJA – Univerza v Kantabriji (Niki Lukšič Druškovič)

Poletni semester 6. letnika sem opravljala na Universidad de Cantabria, v mestu Santander. Ko sem se odločala za kraj izmenjave, sem vedela, da želim v Španijo, hkrati pa nisem želela v eno izmed znanih, velikih in turističnih mest. Tako sem se odločila za prestolnico Kantabrije, pokrajine na severu Španije. In pet mesecev kasneje lahko rečem, da bi Santander brez pomisleka izbrala ponovno.

Priprave dokumentacije so potekale dokaj gladko, na njihovi spletni strani izpolneš Learning Agreement, ki ti ga podpisanega vrnejo. Druga zgodba je bila, ko sem prišla tja. Njihova mednarodna pisarna (ORI) pravzaprav nima kontakta z medicino, tako da ob prihodu ne dobiš niti urnika, niti navodil, kje in kdaj moraš biti. Prav tako sem izvedela, da je nemogoče opravljati le dele predmetov, potrebno naj bi bilo opraviti cel predmet in tudi izpit. Ker sem si za izmenjavo izbrala

opravljanje sedmih tednov interne medicine in sedmih tednov kirurgije, interna medicina pa je pri njih celoletni predmet in tako nezdržljiva s kirurgijo, sem imela problem. Na mojo srečo je bila na izmenjavi semester pred mano že kolegica, ki je opravljala enake vaje kot jaz in je imela tudi enake probleme. Ta me je usmerila do profesorjev in vodij Kateder za Kirurgijo in Interno medicino, ki sta mi brez problemov odobrila le opravljanje vaj in tudi pomagala z vso organizacijo. Od tu dalje sem se vse dogovarjala neposredno z njima in ob zaključku od njiju dobila tudi potrdilo o opravljenih vajah.

Začela sem s štirimi tedni travmatologije. Vsak dan sem na oddelek prišla ob 8h, večinoma sem asistirala na operacijah, kakšen dan v tednu pa preživela na urgenci, oddelku ali v ambulanti. Iz bolnice sem navadno odhajala okoli 14h popoldne. Osebe je bilo prijetno, mentorica odlična in štirje tedni so minili zelo hitro. Drugi kirurški oddelek na katerem sem preživela tri tedne je bila splošna kirurgija. Tudi tam sem imela zelo prijaznega mentorja, delaš pa lahko toliko, kot si želiš – če pokažeš interes, so te pripravljene naučiti veliko. Vaje iz interne medicine sem opravljala na oddelku za kardiologijo in sicer celotnih sedem tednov. Tam sem večino časa preživela na oddelku s specializanti, kdaj pa kdaj sem odšla tudi na urgenco ali ultrazvok. Na splošno je bilo vzdušje v bolnici odlično in zelo odprto. Bolnica je bila ne dolgo nazaj prenovljena in na pogled bolj spominja na privatno ustanovo. Pacienti so večinoma v sobah sami ali po največ dva, oseba je veliko in v tipičnem španskem stilu se vsi med seboj tikajo. Slednje potrebuje kar nekaj privajanja, saj mi res nismo navajeni stopiti v sobo 80-letne pacientke in ji reči: "Živjo, kako se pa danes počutiš? Izgledaš odlično!". Tako sem se v bolnici navadila na veliko osebnega stika, objemov, poljubčkov in pogovarjanja, za kar menim, da pripelje do boljših odnosov med pacienti in osebjem ter s tem do boljšega počutja pacientov.

Z jezikom nisem imela problemov, saj sem španščino tekoče govorila že pred prihodom, poleg tega pa v tem delu Španije govorijo zelo jasno in čisto. Sprva sem se želela udeležiti jezikovnega tečaja in ga uveljavljati kot izbirni predmet, vendar je cena na univerzi kar 300 EUR, zato se zanj nisem odločila.

Ker je Santander za Španijo majhno mesto (ima okoli 170.000 prebivalcev) so cene najemnin nizke. Za sobo v centru mesta (10 min peš do centra in 15 min peš do bolnice) sem plačevala 230 EUR s stroški vred. Sobe ni bilo težko najti, večinoma so oglasi na različnih internetnih straneh in pa na FB skupinah. Priporočam, da se živi nekje blizu centra ali bolnice (kjer se nahaja tudi MF) in ne pri univerzi (kjer sicer živi večina študentov), saj je ta od centra oddaljena in tam ni ničesar drugega.

Pred prihodom o mestu in Kantabriji nisem vedela veliko. Pokrajina pa me je očarala že pred samim pristankom letala. Letališče je res majhno, še za nas, ki smo vajeni Brnika, letalo pa pristane tik ob morju in skozi okno so vidne bližnje gore. Kombinacija modrega Kantabrijskega morja in zelenih hribov ter belih gora tik ob obali, je nekaj najlepšega, kar sem videla. Celoten sever Španije je čudovit, najlepše pa je to, da za razliko od drugih delov ni poln turistov. Res je, da po eni strani to ni tipična sončna Španija, ni nikakršne vročine in tudi dežuje kar veliko, vendar pa je španski način življenja prisoten na vsakem koraku. Ulice so ne glede na vreme zmeraj polne ljudi, iz restavracij in barov je slišati smeh in nazdravljanje, slastni pinchoti pa so vedno le par korakov stran. Morda se mesto na prvi pogled zdi (pre)majhno in za razliko od mnogih drugih Erasmus destinacij dogajanja bolj malo. Vendar je čar ravno v tem, da je res lahko vedno znova srečevati iste ljudi, se povezati, hitro priti peš kamorkoli in da je obala oddaljena le nekaj minut hoje, zabav pa kot kjerkoli v Španiji zagotovo ne manjka. Čas na izmenjavi mine res hitro in v kolikor imate možnost, se v Santander odpravite kar za celo leto, saj si že po parih tednih tam zelo težko predstavljaš, da se boš nekoč moral posloviti od življenja ob morju in vsakodnevne doze odličnih sirov, pršuta in morske hrane.

42. ŠPANIJA – Univerza De Las Palmas De Gran Canaria (Meta Novak)

Na svojo izmenjavo sem se odpravila v študijskem letu 2018/19. Izbrala sem si študij na španskem otoku Gran Canaria, v mestu Las Palmas de Gran Canaria, kjer sem opravljala študijske obveznosti za 5. letnik. V Španiji se študijsko leto začne s septembrom, tako da sem se na pot odpravila že s koncem avgusta.

PRED IZMENJAVO: Ob prijavi na izmenjavo sem se najprej prijavila na izmenjavo na univerzo v Malagi, vendar je nisem dobila, medtem ko je na Gran Canarii ostalo prosto mesto, tako da sem se odločila za opravljanje izmenjave na otoku. Sprva sem se prijavila za pol leta, saj se mi je zdelo celo leto biti zdoma kar težek izziv, poleg tega pa je bilo za pol leta lažje uskladiti vse predmete in urnike, plus, nikjer v tujini ne moreš opravljati predmeta Sodna medicina, tako da ti ta definitivno ostane za prenos v 6. Letnik, razen če že v 4. Letniku opraviš vaje, kar se tudi lahko dogovoriš. Sama sem tako raje izbrala izmenjavo le za pol leta. Na izmenjavo sem se odpravljala skupaj s kolegico, tako da sva si vso delo pred odhodom lahko malo razdelili. To je delo malo olajšalo, sicer pa sva veliko informacij dobili tudi od starejših kolegov, ki so izmenjavo na isti univerzi že opravljali. Definitivno nama je to zelo pomagalo, tako sva namreč izvedeli tudi podrobnejše informacije, ki se jih mogoče v poročilo ne spomnimo zapisati. Tako sva nabrali vse listine študenta s podpisi in sestavili LA, ki mora biti podpisan z obeh strani. Ko imaš vse potrebne dokumente, se lahko prijaviš tudi za Erasmus+ štipendijo na portalu Univerze v Ljubljani (napotke dobiš po emailu). Ob sami prijavi na izmenjavo (prijavijo te naše domače koordinatorke) te španska univerza kontaktira in ti pošlje nadaljnja navodila za prijavo v njihov informacijski sistem.

Heads up! Pri komuniciranju s špansko univerzo se lahko stvari malce zavlečejo, vendar je treba biti kar vztrajen, pa se "da vse zmenit".

Nekje v začetku poletja sem dobila vse informacije o začetku samega študijskega leta in o "welcome weeku", ki ga organizira gostujoča univerza. Poleg Welcome weeka organizirajo vsako leto tudi intenzivni tečaj španščine, ki poteka nekje v drugi polovici avgusta, vendar se ga sama nisem udeležila, saj sem imela potem tekom leta španščino, ki jo ravno tako organizira univerza prav za erasmus študente, za izbirni predmet.

PRIHOD: V Španiji se študijsko leto začne s septembrom, tako da sem se na pot odpravila že s koncem avgusta, in sicer 31.8.2018. Ko sem prispela, sem se nastanila v hostlu medtem ko sem si iskala sobo. Slaba stvar na otoku je, da ni študentskih domov, tako da smo vsi erasmusi živeli v najetih večsobnih stanovanjih, kar seveda ni slabo, je pa precej dražje. Sama sem za mesečno najemnino plačevala 300Eur + 30Eur stroškov. Z iskanjem stanovanja sem začela že doma med poletjem, vendar te vsak najemodajalec želi spoznati, tako da sem tisti teden pred pričetkom faksa hodila na ogled stanovanj in na koncu izbrala stanovanje v področju Santa Cataline, od koder sem imela dobre povezave tako do bolnice, kjer sem opravljala vaje, kot tudi do fakultete, kjer smo imeli predavanja. Za erasmus študente je bil 5.9. organiziran Welcome day. Ob prihodu si je treba še priskrbeti podpis na obrazcu Confirmation of Erasmus+ student mobility, kjer ti potrdijo datum pričetka izmenjave.

PRVI SEMESTER: Nekje okoli 10.9. so se nam začela predavanja in vaje. Vse aktivnosti potekajo nekako na treh "koncih". Predavanja na Campus San Cristobal, vaje pa na dveh bolnicah, ena je blizu kampusa (Hospital Insular), druga pa v bistvu na drugem koncu mesta (Hospital dr. Negrin). Sama sem praktično vse vaje izvajala na Dr. Negrin (kje izvajaš vaje si izbereš sam). Bolnica je zelo urejena in prostorna, vaje potekajo sicer manj samostojno kot pri nas, pri njih si bolj kot ne senca zdravnika, so pa kljub temu zelo kvalitetne, si vzamejo ogromno časa za študente in so zelo prijazni. Predavanja so pri nekaterih predmetih obvezna, kar preverjajo po navadi s podpisovanjem, pri nekaterih predmetih pa neobvezna. Vse seveda poteka v španščini, tako da je osnovno znanje le te precej ključno. Predavanja potekajo v dopoldanskem času, vaje pa v dopoldanskem (nekje med 8-12). Skupine za vaje se tvorijo prve dni faksa, je pa tako, da ima praktično vsak predmet dva tedna

vaj, tako da kakšen teden vmes nimaš vaj, imaš samo predavanja. Skupine za vaje se ureja s predstojniki letnikov, paziti moraš seveda, da se ti vaje ne prekrivajo, lahko pa jih menjaš, ni nujno da si celo leto ista skupina (npr pri obtočilih si skupina 10A, pri Dihalih 15C, itd), samo predavanja pa moraš cel semester obiskovati z isto skupino letnika (seveda pa menjaš letnike, saj obiskuješ predmete iz različnih letnikov). Sama sem v prvem semestru opravljala naslednje predmete: Obtočila (Enf. del sistema cardiovascular), Dihala (Enf. del aparato respiratorio), ORL in Maksilofacialno kirurgijo (Otorrinolaringología y estomatología médico quirurgica), Sečila (Enf. del aparato urinario y genital masculino) ter Izbirni predmet 9 (Español lengua extranjera B1). Vaje potekajo do konca decembra, izpiti pa v januarju. V prvem semestru sem še malo osvajala jezik, tako da je bilo učenje težje, so pa tudi izpiti precej zahtevni, tako da se je na izpite res priporočljivo pripravljati veliko prej oz. sproti. Internistični izpiti so veliko težji kot pri nas, saj španci v 6. Letniku nimajo Interne medicine, tako da morajo vse internistične predmete "v nulo" obvladati pred 6. Letnikom.

Po zaključenem prvem semestru sem se izmenjavo odločila podaljšati še v drugi semester, za kar sem spet uskladila urnik, sestavila nov LA, pridobila podpise za listine študenta in podpise na LAju ter se z vsemi dokumenti uspela prijaviti tudi za dodatek k štipendiji.

DRUGI SEMESTER: V drugem semestru se spet ob začetku delajo razporedi po skupinah. Sama sem v drugem semestru opravljala naslednje predmete: Okulistiko (Oftalmología), Bolezni presnove (Enf. del sistema Endocrino y del metabolismo. Nutrición clínica), Imunske bolezni (Dermatología, Alergología e Inmunología clinica) ter Izbirni predmet 10 (Profesionalismo medico). Vaje so trajale nekje do sredine maja, izpiti pa so se začeli nekje po 20. Maju. Izpita za predmet Dermatología, alergología e Inmunología clinica načrtno nisem opravila na izmenjavi, saj bi morala opraviti tudi sklop dermatologije, ki sem jo imela že opravljeno doma, tako da sem izpit Imunske bolezni opravljala doma. Vseeno je pametno pristopiti k izpitu, saj imaš tako dokazilo, da si opravil vse potrebne obveznosti za pristop k izpitu, kar potrebuješ za pristop k izpitu na domači fakulteti. Po izpiti si moraš pridobiti še drugi podpis na obrazcu Confirmation of Erasmus+ student mobility, s čimer ti potrdijo datum konca izmenjave. Sama sem se vrnila v Slovenijo 24.5. ter potem doma opravljala še par izpitov, ki mi jih na izmenjavi ni uspelo opraviti ter predmeta Ginekologija in porodništvo ter Pediatrija 1. Predmeta Sodna medicina nisem opravljala v tem letu.

PROSTI ČAS: Gran Canaria je res otok, ki ti ponuja ogromno aktivnosti v prostem času. Nekako najbolj popularna španska aktivnost Las Palmas je srfanje, poleg tega ti nudi mesto tudi čudovito plažo Las Canteras, ob kateri je narejena promenada dolga nekih 5km. Na otoku je ogromno stez za pohodništvo. Ima izjemno raznoliko naravo, saj imajo vsi kanarski otoki svoje mikroklime, tako da se deli otoka lahko v istem dnevu podnebno popolnoma razlikujejo. Na otoku je več znamenitosti, ki ti vzamejo dih, nekatere so bolj turistične, je pa vseeno moč najti tudi popolnoma turistom skrite kraje. Poleg neverjetne narave je otok tudi izjemno živ. Španci so zelo odprt narod, Kanarski otoki še toliko bolj, saj so zelo multikulturni. Zelo radi se družijo, tako da je mestni vrvež vedno prisoten, še posebno ob nedeljah in četrtek. Vsak četrtek je v starem delu mesta organiziran tako imenovani "Tapas night", kjer se zbere ogromno ljudi na ulici zaprti za promet, klepeta, je in kaj spije po ugodnih cenah. Tudi nočnega življenja ne manjka. Las Palmas ima kar nekaj nočnih klubov, kjer se sicer posluša povsod bolj kot ne enaka glasba (Reggaeton), tako da lahko vsak izpili svoje plesne gibe.

Poleg aktivnosti na otoku ima izmenjava na Kanarskih otokih še to prednost, da ob prijavi prebivanja na Kanarskih otokih pridobiš 75% popust na vse lete znotraj Španije, tako da ti je omogočeno ugodno potovanje tako na druge otoke, kot tudi na celino.

PO IZMENJAVI: Po vseh kočnanih predmetih in izpiti sem v mednarodno pisarno oddala svoj Transcript of records ter Confirmation of erasmus+ student mobility, Zaključno poročilo in uredila še zadnje birokracijske zadeve posledično zaradi podaljšanja izmenjave sredi leta. Po oddani

dokumentaciji mi je mednarodna pisarna izdala Potrdilo o priznavanju obveznosti opravljenih v času mednarodne mobilnosti. Vse, kar mi je še ostalo, je bilo vse dokumente, pridobljene ob zaključku izmenjave, naložiti v sistem Univerze v Ljubljani (isti sistem kamor se prijavljaš za štipendijo).

MESEČNI STROŠKI:

- Soba (300 Eur + stroški)
- Guagua (bus) – 30Eur mesečna karta
- Trgovina – približno enake cene kot pri nas
- Restavracije – približno enake cene kot pri nas (ni bonov)
- Tečaj srfanja 2x/teden – 60Eur na mesec
- Leti v Benetke – okoli 100Eur povratna karta (poleti več)

Za več informacij sem dostopna na email meta.novak3@gmail.com

43. ŠPANIJA – Univerza La Laguna de Gran Canaria (Sara Vatovec)

V La Laguni sem opravila vaje iz interne medicine, primarnega zdravstva, kirurgije in pediatrije 2 ter izbirni predmet Tropska medicina. V Ljubljani moram opraviti še nekaj tednov vaj in izpite, razen pri izbirnem predmetu, kjer imam priznan tudi izpit.

Vaje iz primarnega zdravstva sem opravljala v sklopu Rotatorio Atencion Primaria. Vaje potekajo v zdravstvenem domu dopoldne, obvezna sta tudi dva tedna seminarjev, ki potekajo popoldne po 3 ure. V zdravstvenem domu rotiraš po raznih ambulantah, sam izbereš kam želiš iti. Večinoma samo opazuješ in tu pa tam pregledaš pacienta oz. odvisno od zdravnika. Načeloma so zdravniki zelo prijazni in se trudijo razložiti vsak primer. Na koncu leta je za vse skupine izpit tipa multiple choice.

Vaje iz pediatrije 2 sem opravljala v sklopu Rotatorio Pediatria. Vaje potekajo 1 teden v zdravstvenem domu in nato vsak teden na drugem oddelku v bolnišnici. Vsak mora opraviti tudi dva dežurstva popoldne ter v skupini 3-4 študentov pripraviti predstavitev kliničnega primera, ki je tudi del ocene.

Vaje iz kirurgije sem opravljala v sklopu Rotatorio Especialidades Quirúrgicas. Za priznavanje celotnih vaj pri nas sem opravila še dva dodatna tedna, v Ljubljani moram opraviti še seminar in izpit. Na vajah se v glavnem opazuje oz. včasih tudi asistiraš pri kateri operaciji. Dodelijo ti mentorja, ki te potem usmerja tako, da prisostvuješ pri čim več različnih operacijah. Obveznih je tudi 5 dežurstev, predstavitev kliničnega primera pred kolegi, enodnevni tečaj kirurških šivov in priprava seminarja iz enega urgentnega kliničnega primera iz urologije po skupinah. Vsak torek in četrtek je obvezna prisotnost na predaji službe in predstavitev kliničnih primerov, po tem je vsak s svojim mentorjem kot ostale dni.

Vaje iz interne medicine sem opravljala v sklopu Rotatorio Especialidades Médicas na oddelku za revmatologijo. Obvezna so tudi 3 dežurstva. Na koncu leta je za vse skupine izpit esejskega tipa.

Izbirni predmet tropska medicina sem opravila v prvem polletju, potekal je v obliki predavanj enkrat na teden popoldne nekaj ur. Izpit je bil nato tipa multiple choice preko spletne učilnice.

Vse poteka v španščini, tako da je potrebno znanje španščine. Na ULL potekajo tečaji španščine za tujce (84 eur za 24 ur), so pa tudi razni drugi privatni tečaji in šole. En mesec sem obiskovala tečaj španščine preko ULL, ki je potekal 2-krat na teden po 2 uri, ki ga priporočam.

V Španiji študijsko leto začne nekoliko prej, sredi septembra in konča maja. Ob prihodu se moraš oglasiti v Erasmus pisarni, kjer ti dajo Certificate of Arrival. Nato opraviš vpis na fakulteti. Žal organizacija ni ravno blesteča, prav tako moraš veliko poizvedovati za informacije ob pričetku, so pa vsi zelo prijazni. Zaprošiti moraš za NIE na policiji in na občini urediti Certificado de

empadronamiento, ki ti omogoča 75% popust na lete na celinsko Španijo ter trajekte na ostale otoke in nekatere druge ugodnosti.

Življenje v La Laguni je cenovno primerljivo življenju v SLO oz ugodneje. Za sobo v študentskem stanovanju se povprečno plača 170 eur plus stroški oz okoli 200 eur s stroški, se pa najde tudi ceneje (145 s stroški). Hrana v trgovini stane povprečno tako kot pri nas, tudi hrana v lokalih je cenovno primerljiva. Nočno življenje v La Laguni poteka predvsem v predelu mesta, ki se imenuje Cuadrilatero, kjer je veliko barov z glasbo. Cene pijač v lokalih so zelo ugodne.

AECEE Tenerife v prevem tednu organizira Welcome week s številnimi aktivnostmi in dogodki. Tudi kasneje tu pa tam organizira kakšno aktivnost oz dogodek.

Transport po otoku je dobro organiziran s številnimi avtobusi, med La Laguno in Santa Cruzem pa redno vozi tudi tranvia. Za 30 eur na mesec lahko kupiš vozovnico s katero lahko neomejeno uporabljaš ves javni prevoz po otoku, vendar je za to ceno na voljo samo študentom rezidentom (potrebuješ empadronamiento).

Študentom ULL je na voljo veliko različnih športnih vadb in tečajev po ugodnih cenah. Jaz sem bila na trimesečnem tečaju tenisa, ki je potekal 2-krat na teden po eno uro in je stal 60eur za tri mesece. Prijave na športne dejavnosti potekajo pred pričetkom vsakega trimesečja na spletni strani ULL.

Otok nudi odlično priložnost za razne športne dejavnosti v naravi, od številnih vodnih športov do pohodništva, plezanja, kolesarjenja.

Moja izkušnja na Tenerifih je bila izjemna in nepozabna, ki bi jo vsekakor ponovila. Življenje na Kanarskih otokih je edinstveno s svojim poletno-pomladnim vremenom, s toplimi in odprtimi ljudmi, sproščenim ritmom in vulkanski pokrajini.

44. ŠPANIJA – Avtonomna univerza v Madridu (Kaja Černetič)

Konec avgusta sem prispela v Madrid, kjer sem se najprej posvetila iskanju sobe. V Madridu so študentski domovi zelo dragi, zato študentje raje živijo v stanovanjih, ki si jih delijo z drugimi študenti. Tudi cena le-teh je v primerjavi s ceno v Ljubljani bistveno višja (ponavadi med 300 in 500 evri). Sama univerza ti pri iskanju nastanitve ne pomaga, zato sem sobo poiskala preko interneta, predvsem v pomoč mi je bila spletna stran idealista.com.

V Madridu večina ljudi uporablja metro, v primeru, da si mlajši od 26 let lahko zaprosiš za abono joven. Abono joven je enak naši urbani, enkrat mesečno plačaš 20 eurov in se z metrojem ter avtobusi voziš po vseh conah. Edina težava je dobiti transportno kartico, kajti za pridobitev potrebuješ "cito". To je tako imenovani sestanek, ki traja 10 minut, kjer ti kartico izdelajo. Prijava je možna samo preko interneta in v septembru je veliko povpraševanje, zato svetujem, da se na sestanek prijaviš že pred odhodom.

Cenovno, z izjemo najemnin je Madrid podoben Ljubljani, predvsem trgovine in bari. Nekoliko dražje so restavracije, zato študenti jejo v menzi v bolnišnici, kjer za celotno kosilo plačajo 5 eurov. Okvirno sem v petih mesecih skupaj z najemnino porabila 3750 eurov.

Madrid je mesto odprtih ljudi, kjer z lahkoto sprejmejo raznolikost. Sama sem imela izjemne sošolce, s katerimi smo se že na začetku super ujeli. Pomagali so mi pri uvajanju v novo okolje, jezikovnih preprekah, razkazali bolnišnico in vključili v svojo družbo.

V tednu od 3.9-7.9 sem se posvetila urejanju dokumentacije. Najprej sem se morala prijavi v študentski pisarni za Erasmus študente, ki se nahaja na kampusu univerze (campus Cantoblanco), kateri je 30 minut oddaljen od centra mesta. Sama medicinska fakulteta pa se nahaja na drugem manjšem kampusu, ki je na severnem delu mesta, tam se nahaja tudi pisarna erasmus koordinatorja in mednarodna pisarna medicinske fakultete. Sama sem imela nekaj težav z Learning agreementom, ker so na medicinski fakulteti pred novim študijskim letom spremenili urnike za večino predmetov. Zato svetujem vsem, ki si želite v prihodnje odditi na izmenjavo v Madrid, da redno spremljate novosti na njihovi spletni strani in poskušate tudi osebno že konec junija poslati Learning agreement Erasmus koordinatorju v Madridu, ter povprašate o ustreznosti predmetov. Sama sem

izbrala polletno izmenjavo, vendar svetujem vsem svojim naslednikom, da rajši izberejo 10 mesečno izmenjavo in se tako izognejo številnim problemom. Predmeti v Madridu so "anual" kar pomeni, da se izvajajo skozi celotno študijsko leto, sicer je nekaj takih, ki potekajo samo en semester vendar bolj malo. Poleg tega se po zaključku vaj odda zvezek (cuaderno de practicas), ki ga večina profesorjev popravi šele konec leta. V Madridu imajo samo dva izpitna roka, na koncu semestra v katerem se je predmet izvajal in junija. V primeru izmenjave v prvem semestru imaš tako na razpolago samo en izpitni rok.

Nekaj dni pred začetkom faksa sem se oglasila tudi v bolnišnici, kjer sem od koordinatorice prejela list s termini vaj in številko omarice. Po dva Erasmus študenta si delita eno omarico, poleg tega za zaklepanje potrebuješ ključavnico.

S predavanji in vajami v bolnišnici La Princesa sem začela 10.9. Princip je podoben našim prvim trem letom, kjer so izpiti na koncu semestra, vsak dan pa so predavanja iz različnih predmetov. Prva ura se vedno začne ob 8.00 s seminarjem, nato se izvajajo vaje od 9ih-13ih, od 13ih do 15ih pa so na urniku predavanja. Udeležba na seminarjih je obvezna, na predavanjih pa zaželena, kljub temu so predavanja v Madridu številčno veliko bolj obiskana kot pri nas. Sama predavanja so zelo zanimiva in poučna, včasih povabijo tudi evropsko priznane španske zdravnike.

Pred začetkom vaj dobiš poseben zvezek, ki ga tukaj imenujejo Cuaderno de practicas. Na koncu vsake rotacije se Cuaderno de practicas odda in predstavlja 20 % celotne ocene. Zdravniki in specializanti na vajah se Erasmus študentom z veseljem prilagodijo in stvari dodatno razložijo vendar izključno v španščini, velika večina namreč ne zna dobro angleškega jezika. Zelo cenijo tvoj trud, ki ga vložiš v španski jezik, sama sem v bolnišnici govorila samo špansko, če česa nisem razumela sem prosila, če lahko ponovijo.

Izpiti v Madridu so izredno težki, poleg izjemno podrobnih vprašanj imajo tudi negativne točke, za vsak napačno obkrožen odgovor ti odštejejo 0,33 točke. Ustnih izpitov ni, pri nekaterih predmetih pa imajo praktične izpite, ki se opravijo zadnji dan vaj, vendar zahtevajo res osnovno praktično znanje. Španski študenti se učijo iz zapiskov, power-pointov in "CTO's" to so knjige, ki jih nato uporabljajo za pripravo na selektivni izpit (MIR). Za izpite, ki so bili pred izpitnim obdobjem sem porabila mesec in pol vsakodnevnega učenja, med izpitnim obdobjem pa tri tedne. Zvezki, ki jih pišeš tekom same rotacije ti vzamejo dosti časa, sploh, če si Erasmus študent, ker jih je potrebno napisati v španščini, pridejo pa zelo v pomoč pri razlagi snovi. Večinoma vsebujejo anamneze in statuse, poročila operacij ter dežurstev.

Da zaključim, izmenjava v Madridu je bila izjemna izkušnja. Poleg novih prijateljstev, novega znanje s področja medicine in napredka na jezikovnem področju mi je bilo v največje veselje pristop zdravnikov do svojih pacientov, ki je v Španiji bolj pristen in sočuten.

Če imaš po branju mojega poročila še kakšno dodatno vprašanje me lahko kontaktiraš na kaja.cernetic@gmail.com

45. ŠPANIJA – Avtonomna univerza v Madridu (Mojca Hegedič)

Sama sem se na študijsko izmenjavo odpravila v 2. semestru. Ta se je uradno začel 28. januarja, jaz sem v Madrid letela 22. januarja iz Benetk, da sem na univerzi lahko pravočasno uredila vse potrebno s papirji. Ta proces je bil načeloma zelo hiter in brez problemov – v istem dnevu sem se zglasila na kampusu (ki je kar eno uro ven iz mesta z vlakom), in na medicinski fakulteti, na obeh pa sem opravila v roku 20ih minut. Problemi so se načeloma začeli šele prvi dan pouka. Namreč, od 4. letnika naprej, se pouk na medicinski fakulteti izvaja v 4ih različnih bolnišnicah. O tem, katera bolnišnica ti je bila dodeljena, te obvestijo nekaj tednov pred začetkom izmenjave – meni so določili Fundacion Jimenez Diaz, bolnico, ki se nahaja v soseski Moncloa in je (vsaj tako je bilo rečeno meni) prva izbira med Erasmusi. Tamkajšnja koordinatorica me je sicer zelo lepo sprejela, ni pa žal vedela nič o moji razporeditvi v skupine, s čimer mi je kasneje pomagala predstavnica letnika in ostali sošolci, s katerimi sem imela res srečo, saj so me zelo prijazno sprejeli. Pojavilo se je kar nekaj

problemov z mojim Learning Agreementom. Njihov koordinator je tri mesece pred začetkom moje izmenjave osebno pregledal in potrdil skladnost moje izbire predmetov z njihovim urnikom, ob prihodu pa sem ugotovila, da sta se dva izmed teh predmetov že izvajala v prvem semestru, trije izbirni predmeti pa so potekali ob istem času. Z ogromno poslanih mailov tako španskim koordinatorjem kot tudi v mednarodno pisarno v Ljubljano se je situacija sicer uredila, bi pa naslednjim generacijam priporočala, da se pri sestavi svojega predmetnika raje zanašajo na urnike objavljene na spletni strani in študente, ki so na izmenjavi že bili, in se tako izogne nepotrebnemu stresu v Madridu. Moj predmetnik tam so sestavljali sečila (vaje + izpit), ginekologija in porodništvo (samo vaje), ORL (samo vaje), oftalmologija (vaje + izpit), oralna in maksilofacialna kirurgija (vaje + izpit), izbirni predmet na medicinski fakulteti in pa španščina, ki sicer ne spada pod medicinsko fakulteto v Madridu, ti jo pa priznajo kot izbirni predmet v Ljubljani. Vaje vsakega predmeta trajajo 3 tedne oziroma 15 delovnih dni, na koncu pa je vedno potrebno oddati poročilo in opraviti praktični izpit/oddati in predstaviti seminarsko nalogo, tako da je sprotne delo kar veliko. Predznanje španščine pride zelo prav, saj vse brez izjeme poteka v španščini, predavanja, vaje, seminarji, vključno s komunikacijo z drugimi erasmus študenti, ki jih na tej fakulteti ni bilo prav veliko, predvsem pa smo bili razkropljeni med španskimi študenti. Za razliko od drugih fakultet po Evropi, tukaj študenti na izmenjavi nimajo nobene posebne obravnave, ravno zaradi tega, ker pouk ne poteka v angleščini. Sama sem imela sicer izjemno srečo, večina mentorjev na vajah je bila do mene zelo korektnih in simpatičnih. Vaje so potekale večinoma individualno (v ambulanti ali operacijski sobi z zdravnikom), zaradi česar sem se sama tudi ogromno naučila. Ustnih izpitov na Autonomi ni, konec semestra se pišejo pisni izpiti za vse predmete, seminarske naloge in poročilo o vajah pa ti lahko oceno bodisi znižajo bodisi zvišajo. Predavanja niso obvezna.

ŠTUDENTSKO ŽIVLJENJE V MADRIDU

Španija sistema študentskih domov, kot ga imamo mi, ne pozna, kar pomeni, da se študenti, ki gredo tja na izmenjavo ne moremo zanašati na univerzo, ampak si moramo bivališče poiskati sami. Sama sem se po priporočilu prijatelja obrnila na eno izmed agencij, ki se ukvarja z oddajo stanovanj študentom na izmenjavi, tako da sem mela ob prihodu nastanitev že urejeno, stala me je 507eur na mesec, živela sem v samem centru mesta (La Latina) in si stanovanje delila skupaj z 6 drugimi študenti, ki so bili na izmenjavi. V bližini stanovanja so se nahajale kar tri trgovine, ena izmed njih je bila odprta 24 ur na dan, cene pa primerljive s slovenskimi (ali celo nižje). Drugi velik plus mesta je bil ta, da je za mlade (do 26 let) zelo dobro poskrbljeno; mesečna vozovnica za javni prevoz stane samo 20eur na 30 dni, večina muzejev in galerij ima prost vstop, v Madridu pa se konstantno nekaj dogaja. Koncerti na prostem, nogometne tekme, premiere filmov, festivali, parade, zelo razvejano nočno življenje in ogromno dobrih restavracij, v okolici pa se nahaja celo nekaj pohodniških poti. Na kratko rečeno, kaj hitro je postal eno izmed mojih najljubših evropskih mest, saj se nikjer še nisem kot tujka počutil tako zelo domače.

46. ŠPANIJA – Univerza v Malagi (Neža Šanca)

Svojo študijsko izmenjavo Erasmus+ sem opravila v 2. semestru 5. letnika, na Univerzi v Malagi. Tam sem opravila 2 izbirna predmeta, Maksilofacialno kirurgijo s temelji dentalne medicine, Pediatrijo, Ginekologijo in porodništvo ter Okulistiko, ki so v Malagi predmeti 2., 3., 4. in 5. letnika. Drugi semester se na Medicinski fakulteti v Malagi prične v 2. tednu februarja, pred tem Univerza organizira jezikovni tečaj, katerega se sama nisem udeležila. Prijava na fakulteto poteka preko spletnega sistema, imenovanega EMI, kjer so vse informacije. Poleg tega Univerza v Malagi pošlje pomembne podatke oziroma datume za prijavo preko e-maila.

Medicinska fakulteta se nahaja v predelu mesta, imenovanemu Teatinos, ki je od centra mesta oddaljen 11 minut z Metrojem, oziroma 30-50 minut z avtobusom (odvisno od lokacije in avtobusne linije).

Urniki na Medicinski fakulteti je sestavljen tako, da v prvem mesecu potekajo predavanja vsak dan od ponedeljka do petka, po približno mesecu dni (v 4. letniku po 2 mesecih) pa predavanja potekajo

zgolj ob ponedeljkih, ostali dnevi so namenjeni vajam. Prisotnost na predavanjih večinoma ni obvezna, vendar se beleži asistenca, ki je velik del ocene, tako da se na predavanja splača hoditi. Vaje so obvezne in so sestavljene tako, da vsaka oseba dobi svojega mentorja in jih opravlja sama z njim. Velikokrat si moraš v bolnici tudi sam poiskati mentorja, ki te bo vodil skozi vaje, vendar je večina španskih zdravnikov zelo prijazna. Edino stvar ki priporočam, je dobro znanje španščine. Izpiti so večinoma pisni, tipa multiple choice z minus točkami. Literatura za izpit je načeloma zelo obsežna, v Malagi imajo namreč sistem, pri katerem izbrana skupina študentov dela zapiske za cel letnik, ki se tedensko kupujejo v fotokopirnici na fakulteti. Na koncu se teh zapiskov nabere ogromno, vendar pa je pozitivna stvar, da se v izpitu lahko pojavijo samo vprašanja iz tem, ki so bile predstavljene na predavanjih. Izpiti niso ravno lahki, vendar se vse da narediti.

Kar se tiče nastanitve, sem živela v stanovanju blizu centra mesta. V Malagi (Španiji nasploh) študentski domovi niso tako popularni, saj so cene najema sobe v študentskem domu veliko dražje kot najem sobe v stanovanju. Sama sem si sobo najela že pred prihodom v Malago, veliko oseb pa si sobo najde ob prihodu v Malago. Za iskanje stanovanja priporočam Facebook skupine, spletne strani kot so: Badi, Idealista in Easypiso. Cene najema sobe s stroški so med 300-400, take cene se gibljejo tako v centru kot v Teatinos, vendar so povezave med predeli mesta splošno dobre.

Malaga kot samo mesto je polna Erasmus študentov, tako da se vedno najde kaj za početi. Prav tako je v okolici veliko lepih mest, ki se jih splača obiskati. Medicinska fakulteta v Malagi ima ogromno Erasmus študentov, tako da družbe na fakulteti/izven fakultete ni problem najti. Temperature so že od februarja zelo prijetne, vendar je potrebno vedeti, da tam nimajo notranjega ogrevanja, tako da so noči na začetku hladne. Sama bi celotno Erasmus+ izkušnjo priporočila.

47. ŠPANIJA – Medicinska fakulteta Univerze v Oviedu (Petra Jevšnikar)

NAMESTITEV IN SPREJEM

Moja izmenjava v Oviedu se je začela 27.8.2018, dobra dva tedna pred začetkom predavanj. Tja sem letela iz Benetk, kjer imajo poleti direkten let do glavnega letališča Asturije. Po treh dnevih bivanja v hotelu in iskanja stanovanj, prek spletnih strani (www.idealista.com) in uradne Facebook skupine ESN Oviedo, sem našla sobo v stanovanju s tremi tujimi študenti. Dobro smo se ujeli in začeli skupaj hoditi na aktivnosti in zabave namenjene študentom Erasmus+ izmenjave, ki jih je ponujal »welcome week«, le ta je predstavljal odlično priložnost za spoznavanje novih ljudi. Da bi bilo naše privajanje na novo mesto in jezik čim lažje, so nam dodelili tudi tutorje, ki so nam pomagali pri praktično vsem, od urejanja papirjev, do načrtovanja izletov.

ŠTUDIJ (PREDAVANJA, SEMINARJI, KLINIČNE VAJE, IZPITI)

V Oviedu sem opravljala večino predmetov 5. letnika (vse razen Sodne medicine in Imunskih bolezni). V mednarodni pisarni so bili zelo prijazni in poskušali odpraviti vsakršne probleme ki so se pojavili med letom. Celoten študij je potekal v španščini, včasih se je kdo potrudil s kakšno angleško besedo, večinoma pa so ob omembi da si tukaj na izmenjavi poskušali govoriti počasneje in ob tem malo bolj uporabljali roke ☐. Predavanja niso obvezna, a se jih večina študentov vseeno udeležuje, saj so izpitna vprašanja vezana zgolj na predavane teme, iz katerih se vsako leto naredi zapiske. Za vsako predavanje se določita po 2 študenta ki si zapisujeta povedano in nato uredita zapiske za tisto temo. Seminarji so bili zelo različni, od aktivnega sodelovanja in spraševanja, do seminarjev, ki so bili zgolj predavanja s 100% prisotnostjo. Klinične vaje so bile zelo odvisne od predmeta, pri nekaterih si bolj opazoval in spremljal mentorja, drugje pa so ti dovolili opraviti tudi kakšen pregled. Študijsko leto je razdeljeno na 2 semestra, in ne na rotacije, in kot tuji študent imaš lahko v enem semestru več predmetov, kot v drugem, ampak imaš za vsak izpit 3 izpitne roke (janurja, maja in junija) tako da jih lahko opravljaš tudi kasneje. Izpiti so na prvih rokih po navadi vprašanja izbirnega tipa, na ostalih pa esejska vprašanja.

MESTO (ŽIVLJENJE, STROŠKI)

Oviedo je glavno mesto Asturije, in po velikosti zelo podobno Ljubljani. Tudi cene stanovanj in stroški bivanja so dokaj podobni (200-300€/mesec za sobo skupaj s stroški). Po mestu se je najlažje

premikati z mestnimi avtobusi ali kolesom, vendar tudi peš ni predač, še posebej ob sončnih dnevih. Okoli mesta je veliko hribov in gor (Picos de Europa), ki so idealni za pohode ob vikendih. Le dobre pol ure stran se nahaja Gijón, ki ima veliko plaž primernih za surfanje. V Oviedu pa se začne tudi ena izmed Jakobovih poti (Camino de Santiago primitivo) tako da novih pohodniških poti nikoli ne zmanjka.

Erasmus+ izmenjava je bila ena izmed boljših izkušen mojega življenja in Oviedo je po enem letu je postal moj drugi dom. Mislím da je izmenjava v Oviedu odlična priložnost za vse ki si želijo izboljšati španščino, spoznati veliko novih ljudi, obožujejo surfanje in pohodništvo ter si želijo spoznati nekoliko manj turističen sever Španije. Za dodatna vprašanja o izmenjavi pa me lahko kontaktirate na petra.jevsnikar@gmail.com

48. ŠVICA – Univerza v Zürichu (Kevin Pelicon)

Od 1. oktobra 2018 do 31. januarja 2019 sem opravljal izmenjavo v univerzitetni bolnišnici Zürich (UniversitätsSpital Zürich – USZ) v Švici. Tam sem opravljal praktični del predmetov interna medicina in kirurgija (po 2 meseca za vsakega), izpite pa bom opravljal v Ljubljani. Izmenjava je bila organizirana preko SEMP (Swiss-European Mobility Programme).

Priprava na izmenjavo je bila enostavna, saj sem v tujini opravljal zgolj klinične vaje in nobenega od izpitov. Pri priznavanju opravljenih obveznosti zato ni bilo večjega dogovarjanja. Ob vrnitvi v Ljubljani sem moral opraviti še 2 tedna vaj iz interne medicine, saj katedra za interno medicino to zahteva od vseh odhajajočih študentov. Vse podrobnosti so bile že pred odhodom natančno določene v Learning Agreementu, ki smo ga podpisali UL MF in Univerza v Zürichu in jaz.

Iskanje nastanitve v Zürichu prav tako ni bilo zahtevno. USZ vsem zaposlenim ponuja za švicarske razmere ugodne nastanitve v stanovanjih, domovih itd. (več informacij na <http://www.usz.ch/jobs/Seiten/personalunterkuenfte.aspx>). Tako sem stanoval v enem od domov, ki je od bolnice oddaljen le kakih 5 minut hoje. Imel sem svojo sobico, kopalnico in kuhinjo pa sem si delil z ostalimi. Na mesec je nastanitev stala 650 CHF. Vsekakor svetujem nastanitev v enem od domov, saj večina drugih tujih študentov medicine živi tam in je zato mogoče hitro spoznati veliko ljudi, zvečer se pogosto kaj dogaja in se je lažje tudi vključiti v lokalno dogajanje.

Med izmenjavo sem delal na oddelkih za kardiovaskularno kirurgijo, travmatologijo, pulmologijo, kardiologijo in angiologijo. V Švici, Nemčiji in Avstriji imajo študenti medicine v 5. ali 6. letniku tako imenovano praktično leto (praktisches Jahr – PJ), v katerem opravljajo klinična kroženja doma ali v tujini. Študenti delajo kot t.i. »podasistenti« (Unterasistent), imajo na oddelku jasno določene naloge za katere se pričakuje, da jih opravijo ter so za svoje delo tudi plačani (nekaj več kot 1000 CHF na mesec). Pozor: tega plačila kot študent preko SEMP ne prejmeš. Prejmeš sicer štipendijo, ki pa znaša le pol toliko kot plača podasistentov. Splača se preveriti, ali se bi dalo na USZ prijaviti samostojno (in ne v okviru SEMP) ter kljub temu zagotoviti priznavanje na UL MF. Sam sem bil za to prepozen.

Nasploh je delo študentov v Švici natančneje definirano kot pri nas. Nimaš občutka, da si prišel »samo na vaje« in da lahko poljubno odideš, ko se ti zazdi, temveč si na USZ dejansko zaposlen – beležiti moraš svoj delovni čas, odsotnosti moraš napovedati nekaj tednov vnaprej in zanje vzeti dopust. Študent mora na teden delati 42 ur, kar je 8 h 24 min na dan. K temu se prišteje še ena ura kosila, ne glede na to ali ga dejansko ješ ali ne, kar v praksi pomeni, da se delovnik začne ob 8 in traja do 17:30.

Zaradi razmeroma velike delovne obremenitve med tednom ni ostalo veliko časa za prosti čas – druženje je bilo omejeno bolj na skupno kuhanje večerij z ostalimi v domu in igranje biljarda v

skupnih prostorih. Smo pa med vikendi zamujeno nadoknadili in se pogosto odpravili po mestu in šli na izlete, dvakrat pa smo šli tudi smučat (Zermatt je drag a čudovit!). Zelo priporočam Erasmus Student Network (<https://zurich.esn.ch/>), ki za študente iz tujine organizira številne dogodke – od drsanja do obiskov tovarn čokolade. Vsak teden organizirajo »international pub«, kjer se srečujejo študenti z vsega sveta. Poleg tega redno organizirajo izlete, ki so cenovno zelo ugodni in se splačajo bolj kot potovanje na lastno pest. Tudi na sami Univerzi v Zürichu in na ETH potekajo številni dogodki za študente o katerih si po navadi obveščen kar preko emaila.

Zürich je sicer le nekoliko večji od Ljubljane, vendar je mesto izredno internacionalno (kar 40 % ljudi je tujcev) in ima zato definitivno svoj čar. Mislim, da sem se na izmenjavi ogromno naučil, sploh pa sem se lahko prvič za daljši čas preizkusil v novem in neznanem okolju ter imam zdaj prijatelje s celega sveta. Če bi moral še enkrat izbirati, bi se vsekakor spet odločil za Zürich in isto izbiro priporočam tudi tebi.

Če imaš kakršnakoli vprašanja ti z veseljem odgovorim na kevin.pelicon@gmail.com ali kevin.pelicon@uni-lj.si.

POROČILA - PRAKSA

1. AVSTRIJA – KABEG Klinikum v Celovcu (Ines Matjašec)

Desettedensko Erasmus+ prakso na Klinikum Klagenfurt am Wörthersee (KABEG) v Celovcu sem opravljala od sredine maja do konca julija 2019. Prakso sem želela opravljati v nemško govoreči državi, po prebiranju poročil in priporočilih kolegov pa sem se odločila za Celovec.

Prakso sem opravljala na oddelkih za interno medicino. S Katedro za interno medicino v Ljubljani sem se dogovorila, da se bodo vaje upoštevale pri predmetu Interna medicina. Dogovarjanje z gospo Wider v Celovcu in s Katedro za interno medicino ter Mednarodno pisarno v Sloveniji, je potekalo brez težav in zelo hitro. V bolnišnici sem opravljala »Famulatur« - pripadali so mi brezplačen obrok in oblačila. Omogočen mi je bil zelo omejen dostop do bolnišničnega informacijskega sistema. Stanovala sem v Mladinskem domu (Jugendheim), ki je v času poletnih počitnic turistični obrat. Mesečna najemnina za enoposteljno sobo z lastno kopalnico in straniščem, uporabo kuhinje in wi-fija, je stala približno 300 €. Dom je od bolnišnice oddaljen 3 km. Pot, ki vodi ob reki, sem največkrat opravila s kolesom, ki sem ga pripeljala iz Slovenije in ga varno hranila v kolesarnici. Celovec je mesto s številnimi kolesarskimi in tekaškimi potmi. Vsak predel mesta in bližnja okolica so najhitreje dostopni s kolesom.

Ob prihodu sem se oglasila pri gospi Wider, ki me je prijazno sprejela in mi podala vse informacije. Prve štiri tedne sem vaje opravljala na oddelku za gastroenterologijo, nefrologijo, endokrinologijo in revmatologijo. Dan se je začel z jutranjim raportom ob 7:30. Na lastno željo sem že pred jutranjim sestankom pomagala pri oddelčnem jemanju krvi in nastavljanju venskih kanalov. Po sestanku sem se lahko sama odločila ali bom ostala na oddelku ali bom dan preživela v ambulantah, v dializnem centru ali v endoskopirnicah. Pomagala sem pri sprejemih, pacientom pojasnjevala diagnostične in terapevtske postopke, jemala kri, vstavljala venske kanale, sodelovala pri viziti in preostalem delu na oddelku. V ambulantah in v endoskopirnicah sem večino časa opazovala, pod nadzorom sem izvedla punkcijo ascitesa in vodila endoskop. Iz bolnišnice sem odhajala med 14:00 in 14:30.

Naslednje tri tedne sem bila na oddelku za kardiologijo, kjer se je dan začel z jutranjim sestankom ob 7:30. Za tem sem bila razporejena na oddelek ali v ambulante za ultrazvok srca, kontrole po vstavitvi srčnih spodbujevalnikov in defibrilatorjev. Dogovorila sem se, da sem lahko opazovala vstavljanje pace-makerja, koronarangiografije ter TAVI posege. Na oddelku sem sodelovala pri vsem delu in opravilih. Ostajala sem do 15:00 ali 15:30.

Zadnje tri tedne sem preživela na pulmološkem oddelku. Jutranji sestanek se je začel ob 7:45. Na oddelku sem sodelovala pri vsem – sprejemi pacientov, vizite, odvzemi krvi in nastavljanje kanalov,

pojasnjevanje pred diagnostičnimi in terapevtskimi posegi. Večkrat sem odšla do ambulant, bronhoskopirnice ali prostora za intervencije, kjer sem opazovala plevralne punkcije, teste spirometrije in bronhoskopije. Dan se je zaključil med 14:00 in 15:00.

Vsako sredo, med 12:30 in 13:30, so predavanja za študente, pripravnike in mlade zdravnike. Predavatelji prihajajo iz vseh področij medicine – kardiologije, anestezije, psihologije, farmakologije ... Prav tako ima vsak oddelek interna izobraževanja in konzilije; za študente in mlade zdravnike so organizirani kratki tečaji ultrazvoka srca in trebuha.

Celovec je prijetno in urejeno mesto. Na voljo so številne aktivnosti, saj mesto leži ob jezeru in nedaleč od gora. V bolnišnici sem bila dobro sprejeta in počutila sem se kot del tima. Večina zdravnikov je pripravljena predajati znanje mlajšim, mladi zdravniki in študentje so prijazni in odprti. Z znanjem nemščine se veliko lažje vključiš v delo in slediš predavanjem in tečajem. Zagotovo je bila izmenjava koristna in prijetna izkušnja.

2. AVSTRIJA – KABEG Klinikum v Celovcu (Klara Mihelič)

Od novembra 2018 do januarja 2019 sem opravljala Erasmus prakso na oddelku za otorinolaringologijo na kliniki v Celovcu. Na prakso sem se prijavila marca 2018 preko spletnega portala medservicestelle.at, kjer se domači in tuji študentje prijavijo za prakse v bolnicah avstrijske Koroške. Po potrditvenem mailu s strani portala je vsa nadaljnja komunikacija potekala z ga. Gabrielle Wider, ki je odgovorna za vse študente na praksi v KABEG Klagenfurt. Prvi dan prakse sem ji prinesla vse potrebne dokumente (tudi podpisan list od osebnega zdravnika o cepljenju) in nato odšla na oddelek. ORL oddelek je edini tovrsten oddelek na avstrijskem koroškem in tako zajema kar velik del prebivalstva, tja prihajajo pacienti napoteni s strani osebnih zdravnikov in zdravnikov specialistov ORL iz specialističnih ambulant. Ukvarjajo se z različnimi patologijam: operacije tumorjev v ORL področju, septorinoplastike, FESS, vstavitve kohlearnih implantatov... vendar pa najzahtevnejše paciente pošljejo v Graz, za zdravljenje z elektrokemoterapijo pa celo v Ljubljano.

V bolnišnici sem delala od ponedeljka do petka od 7.00 do 14.00. Enkrat na teden, ob četrtek, so imeli redno delo do 17.00, tako da sem takrat ostala tudi malo dlje. Dan se je začel z jutranjim raportom in vizito. Nato sem lahko izbirala ali grem v ambulanto ali v operacijski blok (3 dvorane za operacije v splošni anesteziji in ena za v lokalni). Velikokrat so me tudi klicali, da rabijo asistenco. Tako je bil velik del moje prakse asistiranje pri velikih operacijah – odstranitve parotide, submandibularne žleze, vratnih bezgavk. Kar hitro sem ugotovila, kateri specialisti ti pustijo nekaj narediti, tako da sem se tistih tudi bolj držala. Tako sem lahko sama pod nadzorom specialista odstranjevala bazaliome na nosu in ušesih in naredila kritje s prostim kožnim režnjem. Kadar nisem bila v operacijski, sem bila v ambulanti, ki je bila pravzaprav ena velika soba s 4 pregledovalnimi stoli. Tam sem lahko delala statuse, odstranjevala cerumen, oskrbela epistakso, odstranjevala šive, jemala kri in nastavljala venske poti. Vsi zdravniki so bili zelo prijazni, vedno pripravljene, da razložijo teorijo. Sprejeli so me kot kolegico in so mi že prvi dan povedali, da naj jih kar tikam. Po jutranji viziti smo skupaj spili kavo in malo poklepetali, vzdušje je bilo res sproščeno.

V Celovcu sem bivala v slovenskem mladinskem domu, sobo sem si delila s sestanovalko, v sobi sva imeli kopalnico, kuhinjo pa sem si delila s še šestimi ljudmi. Za sobo sem plačevala okoli 230€/mesec. Dom je od bolnice oddaljen 2,5 km, pot pa sem opravljala s kolesom, ki sem si ga pripeljala iz Slovenije. V prostem času sem se odpravila do jezera ali pa se ukvarjala s športom. Na splošno pozimi ni veliko za počet v Celovcu, vse se zelo zgodaj zapre in tudi domačini se držijo bolj doma. Tako da sem vsak petek hodila domov s prevozi (od 5-8€ do Ljubljane).

Prakso sem po treh mesecih končala z veliko novega praktičnega znanja in novimi poznanstvi, vsekakor je bila zelo zanimiva izkušnja, ki mi bo koristila pri nadaljnjem delu.

3. AVSTRIJA – KABEG Klinikum v Celovcu (Maja Ivanovski)

PRED PRAKSO:

Prakso sem opravljala na kliniki v Celovcu (Klinikum Klagenfurt am Wörthersee) na oddelku kardiologije v dolžini trajanja 3 mesece. Pred odhodom na prakso se je potrebno prijaviti na razpis Erasmus+, nato pa študent sam poišče mesto, kjer želi opravljati prakso. Približno 6 mesecev pred pričetkom sem poslala prošnjo tajnici Gabrieli Wider (gabriele.wider@kabeg.at), ki mi je ponudila dve možnosti: opravljanje Famulature ob kateri mi pripada tudi Erasmus štipendija ali opravljanje KPJ (klinično praktično leto), pri čemer študent prejme plačilo od bolnice. Odločila sem se za Famulature, med samo prakso pa nisem ugotovila posebnih razlik.

Vse potrebne informacije pred pričetkom prakse vam sicer pošlje tajnica ga. Wider, a v nadaljevanju vseeno navajam potrebno dokumentacijo, da se lahko pripravite: potrdilo o študiju, evropska kartica zdravstvenega zavarovanja, potrdilo o cepljenju, ki ga morate pridobiti pri svojem družinskem zdravniku (vključno s cepljenjem proti gripi, titrom protiteles HepB in titrom protiteles/cepljenjem proti noricam). Uredila sem vso potrebno dokumentacijo (Learning agreement in Erasmus štipendijo) ter pričela z iskanjem bivališča v Celovcu. Že na začetku sem se odločila, da poskusim v študentskih domovih, saj bi bilo stanovanje ali sobo WG za tako kratko trajanje verjetno težko dobiti. Večina študentskih domov je precej oddaljenih od bolnišnice, saj se univerze nahajajo v drugem delu mesta. Poleg tega naj opozorim, da se je potrebno prijaviti pravočasno, v kolikor želite dobiti prosto sobo. Stanovala sem v študentskem domu Concordia, cena najema sobe z lastno kopalnico in kuhinjo je znašala 338€. Dom je slabe 4km stran od bolnice, tako da sem se prvi teden vozila z avtobusom. Cena mesečne karte je 31€, avtobusi vozijo redko, včasih tudi na 30 min, tako da je precej boljša opcija prevoza v Celovcu kolo.

Po pripovedih ostalih avstrijskih študentov sem izvedela da se v bližini bolnice nahaja tudi dom za osebje, v katerem je možno dobiti sobo. Je na precej boljši lokaciji in cenovno ugodnejši, vendar nimam lastne izkušnje in kaj več informacij. Omenjam ga le v vednost ostalim, ki boste šli in vam to morda olajša iskanje.

POTEK PRAKSE:

Prvi dan sem pri ga. Wider dobila kartico (name tag), ki odpira garderobo, vsa vrata v bolnici ter hkrati omogoča brezplačno kosilo v bolnišnični kuhinji (za KPJ študente je kosilo plačljivo, le za Famulante brezplačno). V garderobah so na voljo bela oblačila, tako ni potrebno prinesiti svojih. Kasneje me je sprejela tajnica oddelka za kardiologijo in me napotila k mentorju, ki mi je na kratko razkazal bolnišnico in me predstavil ostalim članom team-a. Tekom prakse sem bila razporejena v različne kardiološke enote, vsak dan sem po e-mailu dobila razpored za naslednji dan. 2 tedna sem bila v intenzivni enoti, 5 tednov na oddelku, 2 tedna v ambulanti za srčne spodbujevalnike, 2 tedna v ultrazvočni ambulanti in 1 teden v ambulanti za srčno popuščanje. Vsak dan smo pričeli z jutranjim raportom ob 7.30, nato pa se je delo razlikovalo glede na razpored. V intenzivni enoti se študent udeleži vizite, nato pa lahko sodeluje pri vstavitvah CVK, plevralnih punkcijah, intubacijah, jemanju arterijske krvi in podobnih manjših posegih. Na navadnem oddelku so študentje zjutraj zadolženi za jemanje krvi in vstavitve i.v. kanil, sledi vizita, nato pa je potrebno opraviti sprejeme in ostale zadolžitve po navodilih mentorja (odstranitve žilnih katetrov po koronarografiji, odstranjevanje šivov po vstavitvah pacemakerjev ipd.). V ambulantah za srčne spodbujevalnike in srčno popuščanje sem lahko delo večinoma le opazovala. Če izraziš željo, lahko tudi prisostvuješ implantacijam PM v operacijski dvorani. V ambulanti za UZ srca pa se je mentor izredno potrudil, da sem v tem kratkem času osvojila čim več znanja in naredila dosti preiskav tudi sama pod njegovim nadzorom. Kadar je čas dopuščal sem opazovala delo v katetrskem laboratoriju. Če povzamem, praksa dopušča veliko praktičnega dela, mentorji so odprti za vprašanja in se študentom res posvetijo (če pokažeš zanimanje). Velika prednost je seveda znanje nemškega jezika, edino tako si lahko maksimalno vključen v delo na oddelku. Sicer pa je tim zdravnikov zelo prijazen, v veselje mi je bilo delati v tem kolektivu.

Praktično delo tekom prakse je bilo dopolnjeno tudi s teoretičnim izobraževanjem. Vsak torek je na kardiološkem oddelku potekal »Journal club«, kjer so bile predstavljene različne novosti oziroma študije s področja kardiologije. Vsako sredo po raportu smo se vsi študentje na kardiologiji sestali z glavnim mentorjem, ki je odgovarjal na naša vprašanja oz. nam pripravil kratka predavanja na določeno temo. Ob sredah popoldan pa smo imeli vsi študentje v bolnici predavanja o temah z različnih medicinskih področij.

Klagenfurt je precej prijetno majhno mesto, vendar nima velikega števila fakultet in s tem posledično ni veliko študentskih aktivnosti. Tudi večina znamenitosti je bila zaprta v zimskem času, ko sem jaz opravljala prakso (od januarja do marca), zato vam s tega stališča priporočam poletje. Ob jezeru (10 min od središča mesta) so namreč urejena tudi kopaljšča.

Za nadaljnja vprašanja sem z veseljem na voljo. Upam da boste s prakso zadovoljni in vam ostane v lepem spominu tako kot meni!

4. AVSTRIJA – - Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, Celovec (Eva Rihar)

Kot številni drugi medicinci sem si tudi sama želela na prakso v nemško govorečo državo. Iskala sem mesto na oddelku za neonatologijo in/ali otroško intenzivno terapijo. Prijavila sem se naknadno, zaradi česar je bila večina bolnic v zelenem terminu (avgust in september 2019) že zasedenih in sem lahko izbirala le med Beljakom in Celovcem. Odločila sem se za Celovec, ker je klinika nekoliko večja in ima za razliko od Beljaka svojo otroško kirurgijo. Že s prvim mailom sem dobila vtis, da so na kliniki zelo odzivni in prijazni, kar se je potrdilo kasneje tekom celotne prakse. Sobo sem najemala v Mladinskem domu (Jugendheim), ki je s kolesom od bolnice in centra oddaljen cca 10 min. Mesečna najemnina je znašala okrog 280 eur, doplačilo za wifi je 10 eur. Poleti, ko ni dijakov in študentov, dom deluje kot hostel in je tudi najem sobe cenejši kot septembra. Imela sem svojo sobo s kopalnico, kuhinja pa je ob doplačilu 10 eur v souporabi z ostalimi plačniki. Lahko se tudi dogovori za obroke, ki jih pripravijo v domu (poleti mislim, da nudijo samo zajtrk). Pred domom je veliko parkirišč, na voljo je tudi kolesarnica, dom ima tudi fitnes in pralnico (uporaba pralnega stroja stane 2,5 eur, uporaba sušilca prav tako 2,5 eur, imajo pa tudi stojalo za perilo).

Kasneje sem izvedela, da bolnica nudi nastanitev zaposlenim par minut stran za cca 300 eur. Koordinatorica za študente na pediatriji o tem ni vedela nič, očitno se splača vprašati še kje drugje. Prvotni plan je bil, da si najdem nastanitev prek WG-gesucht.de. Izkazal se je za zelo optimističnega, saj se nikomur ne splača vzeti najemnika samo za dva meseca (če že, potem bi sobo oddali nekomu za celo poletje, torej 3 mesece). Če bi šla na prakso za dlje časa, bi vseeno poskušala najti sobo prek te strani, ker mi je družabni vidik izmenjave kar pomemben.

V bolnico sem prihajala s svojim kolesom, kar so mi svetovali tudi ostali kolegi, ki so bili tam na izmenjavi. Res je zelo kolesarsko mesto, ob vseh klinikah je možno parkirati kolo, skoraj povsod so kolesarske steze. Imajo javna kolesa, a ni veliko takih točk in nobena ni v bližini Mladinskega doma. Avtobusa v dveh mesecih nisem uporabila niti enkrat, saj bi do bolnice potrebovala skoraj tričetrt ure. Raje sem kupila dežni plašč:)

Do Celovca sem se pripeljala z avtom (hence the bike). Za avto sem si bila hvaležna za vikende, ko sem prihajala domov.

Delo v bolnici je bilo pogosto podobno vajam na faksu, saj na neonatalni intenzivi seveda ne dajo študentom proste roke pri vstavljanju kanalov itd. Mentor je bil sicer super, pripravljen veliko razlagati. Če je bil kakšen pacient diagnosticiran z redkejšo boleznijo, mi je mentor priskrbel literaturo, da sem v času, ko njega ni bilo, lahko stvar predelala in nisem gledala v zrak. Na splošno je v Celovcu vse zelo sproščeno, šla sem lahko tudi na druge oddelke, kjer sem bila lahko bolj vprežena v delo na oddelku. Všeč mi je bilo npr. na oddelku Kinderzimmer, kjer potekajo pregledi novorojenčkov v prvih dneh po rojstvu; obrat pacientov je velik, zato sem lahko opravila večje število neonatalnih pregledov, naredila sem lahko UZ kolkov in ledvic,... Še več praktičnih izkušenj

sem pridobila, ko sem se priključila anesteziatom. Skratka, kljub temu, da celovška klinika ni univerzitetna, sprejemajo študente odprtih rok, vse je zelo sproščeno.

Edini minus moje prakse je ta, da nisem izboljšala svojega znanja nemščine, za kar sem dejansko kriva sama. Izbrala sem si ravno take oddelke, kjer nisi potisnjen v neprestano jemanje anamnez in pisanje statusov itd.

Kar se tiče družabnega življenja, je bilo nekoliko slabše. Dom je bil seveda prazen, Celovec je poleti bolj poln turistov kot domačinov. V bolnici sem spoznala nekaj študentov, a so vedno po tednu ali dveh kliniko zapustili (volonterstva - "Famulature" - so pri njih bolj kratke). Poleg tega je večina za vikend odšla domov itd. Celovec je sicer lepo urejen in deluje super za družinsko življenje, za študenta pa se mi zdi kar dolgočasen. V lepem vremenu je super za kakšen izlet ali sprostitvev ob jezeru, vendar je tam poleti taka množica turistov, da se mi tega kmalu ni več dalo. Sama nisem iskala nekih divjih zabav, mi je pa eden izmed študentov razočarano poročal, da se po 2. uri zjutraj vse zapre. Tudi s kulturnega vidika ni bilo veliko dogajanja. Po par vikendih sem se tudi sama sprizajnila in vikende preživljala v Ljubljani.

Verjetno bi bila iz tega vidika moja izkušnja boljša, če bi šla na izmenjavo med študijskim letom in/ali dobila nastanitev v stanovanju z drugimi študenti/zaposlenimi (za kar pa bi morala imeti na voljo več kot dva meseca prakse).

Vseeno mi ni žal, da sem šla na prakso. Naučila sem se veliko novega, poleg tega pa sem bila deležna izredne prijaznosti (ne glede na položaj v "prehranjevalni verigi"), ki se ljudem tam zdi samoumevna, pri nas pa imam občutek, da prepogosto pozabimo nanjo.

5. AVSTRIJA - Bolnišnica AKH, Dunaj (Martina Miklavčič)

V 6. letniku sem v sklopu Erasmus prakse opravila 16-tedensko prakso na oddelku transplantacijske kirurgije bolnišnice AKH. Praksa je bila del »KPJ« - Klinisch-praktisches Jahr, kakor avstrijci imenujejo njihov 6. letnik, kjer celo leto opravljajo plačano prakso na različnih oddelkih. Prijavila sem se dobro leto pred pričetkom preko njihove uradne spletne strani. Praksa v sklopu KPJ je plačana cca. 560€ neto na mesec, prav tako pa ti v AKH pripada brezplačno kosilo v njihovi menzi. Za to se pričakuje, da delaš 36 ur na teden, v 16 tednih pa imaš le 10 dni, ko lahko manjkaš (sem spadajo tudi razne bolniške). Bolnišnica in dunajska medicinska univerza ti zagotovita samo prakso, prenočišče pa si moraš urediti sam. Ker s prijavo na prakso dobiš tudi status študenta na Dunaju, se lahko prijaviš v študentske domove, vendar se z malo sreče lahko dobi tudi privatno sobo za enako ceno (priporočam www.wg-gesucht.de ali facebook strani).

Na Dunaju v 6. letniku trenutno lahko opravljaš samo prakso, izmenjava ni možna. V Ljubljani so mi od prakse priznali celotne vaje iz kirurgije (seminar Množične nesreče sem morala opraviti doma), kar nanese 7 tednov, preostali tedni prakse pa se bodo priznali kot dodatek k diplomu.

Na oddelku transplantacijske kirurgije se ukvarjajo s presaditvami jeter, ledvic in občasno trebušne slinavke, poleg tega pa tudi s hepatobiliarno kirurgijo, vstavljanjem shuntov za hemodializo in peritonealno dializo, nefrektomijami in raznoraznimi operacijami v abdomnu za paciente, ki so že bili transplantirani. Eden od glavnih kirurgov se je poleg transplantacij specializiral še za operacije v področju anusa, dva od njih pa sta občasno delala nefrektomije tudi z Da Vincijem. Presaditve srca in pljuč še vedno opravljajo srčni oz. torakalni kirurgi na svojih oddelkih. Na začetku prakse ti dodelijo dostop do informacijskega sistema, bolnišničnih oblačil in magnetne kartice s tvojo sliko. Kot študent na KPJ imaš uradno dodeljenega mentorja, vendar je princip dela drugačen – si namreč dodeljen celemu oddelku ter postaneš enakovreden član oddelka in ekipe. Celotno delo poteka v nemščini, tako da toplo priporočam, da pridete že z dobrim znanjem, saj boste tako odnesli največ. Tekom delovnika si na oddelku oz. v operacijski (operacije si razdeliš s specializanti), udeležiti pa se moraš tudi jutranjih raportov (ob 7.30) in dnevnega sestanka transplantacijske ekipe, kjer se skupaj predela vse paciente še pred vizito, prav tako pa se s koordinatorji transplantacij predela vse potencialne donorje in njihovo diagnostiko. Na oddelku aktivno prisostvuješ pri vizitah (poročáš o pacientih, odgovarjaš na vprašanja), opravljaš vse sprejeme, če nisi v operacijski pa tudi sprotno

delo na oddelku – lahko naročaš preiskave, izdajaš napotnice, pišeš odpustnice... skupaj z enim specializantom. Ko si dodeljen v operacijsko se pričakuje, da asistiraš – če znaš šivati, lahko na koncu vedno zapiraš, med samo operacijo pa tudi aktivno pomagaš. S kvaliteto prakse sem bila zelo zadovoljna, vendar na tem oddelku žal ne moreš biti vsak dan v operacijski. Sem se pa zato res dobro naučila tudi samostojnega dela na oddelku, kar mi bo zelo kroistilo pri nadaljevanju zdravniške poti. Zelo dobro so me vključili v delo ekipe in oddelka, na začetku si vzamejo čas, da te dobro uvedejo v delo, potem pa postaneš enakovreden mlajšim specializantom. Je pa res, da potem malo pozabijo, da je študentska praksa le 36 ur na teden, tako da sem večinoma delala več, vendar nato dobila več prostih dni.

Kot študentka na tem oddelku pa sem se lahko tudi prednostno javila za vse odvzeme organov, ki se dogajajo na Dunaju in v okolici. Večinoma ponoči se z reševalnim vozilom odpraviš v druge bolnice, kjer lahko asistiraš pri odvzemu organov, kjer sem imela možnost tudi asistirati pri odvzemu pljuč in srca. Če odvzem poteka ponoči, si bil naslednji dan prost.

Če iščete dobro prakso, kjer boste pridobili veliko praktičnih izkušenj in znanja, hkrati pa želite v prostem času tudi izkusiti kulturo in čudovito mesto, potem je Dunaj definitivno prava izbira!

Tekom 6. letnika sem opravljala Erasmus prakso na Dunajski univerzitetni bolnišnici AKH. Že približno leto pred tem sem si s prijavo zagotovila mesto na Gastroenterologiji za 8 tednov kot »KPJ« študentka – KPJ je Klinisch-praktisches Jahr, kakor avstrijci imenujejo njihov 6. letnik, kjer celo leto opravljajo plačano prakso na različnih oddelkih. Ker je morala biti praksa dolga 2 meseca (60 dni) za pridobitev erasmus štipendije, sem KPJ praksi na Gastroenterologiji dodala še 2 tedna prakse (Famulatura) na otroški kirurgiji. Famulature so prakse, ki jih nemško govoreči študentje morajo opraviti tekom študija, vendar ponavadi v nižjih letnikih in je mesta zelo lahko dobiti, sploh med letom. Glavne razlike med KPJ in Famulature so, da KPJ traja dalj časa (8 ali 16 tednov), je plačan (v Avstriji ponavadi 650€ bruto na mesec, kar pride cca 570€ neto), v AKH imaš zastoj kosila, dobiš lasten dostop do sistema in pacientov in si na splošno tretiran kot zaposleni del ekipe. Moraš pa zato v bolnici opraviti 35 ur na teden (včasih več, včasih manj) in delaš veliko več kot študentje, ki opravljajo famulature. Po lastni izkušnji vam toplo priporočam, da če dobro govorite nemško izberete KPJ, saj boste odnesli več znanja in izkusili redno delo na oddelku kot enakovredni del ekipe. S kvaliteto prakse sem bila izjemno zadovoljna, s še eno KPJ študentko sva opravljali vse sprejeme, naročali preiskave, konzile, opravljali manjše posege na oddelku, pisali odpustnice in premestitve, tudi vodili svoje paciente... Zelo dobro so naju vključili v delo ekipe in oddelka, tako da sva na koncu opravljali enako delo kot specializanti, le nekoliko v manjšem obsegu. Daljše prakse (8 ali 16 tednov na enem oddelku) ti dajo tudi možnost, da se res navadiš dela, se povežeš z ekipo oddelka in bolje spoznaš to vejo medicine.

Za mesta na oddelkih se moraš dogovoriti sam, potem pa od njih dobiš podpisana potrdila, da si sprejet in jih pošlješ mednarodni pisarni Medicinske Univerze na Dunaju, ki podpisuje vso potrebno dokumentacijo (Learning Agreement ipd). V 6. letniku lahko v AKH opravljaš samo prakso, izmenjava žal ni možna. V Ljubljani so mi od izmenjave priznali 6 tednov vaj interne medicine, ostalo pa se prizna kot dodatne študijske obveznosti.

Tečajev nemščine Medicinska Univerza na Dunaju ne ponuja, jih je pa ogromno, ki se jih lahko udeležiš v lastni organizaciji. Prenočišče si moraš prav tako organizirati sam, med letom je za kratek čas morda še najlažje poiskati študentski dom ali da spremljaš skupine na Facebooku ali pa na wgszcht.de, kjer študentje oddajajo sobe tudi za krajši čas (cena je na koncu približno enaka).

Če iščete dobro prakso, kjer boste pridobili veliko praktičnih izkušenj in znanja, hkrati pa želite v protstem času tudi izkusiti kulturo in čudovito mesto, potem je Dunaj definitivno prava izbira! Zelo pa priporočam, da imate čim boljše znanje nemščine, saj boste tako odnesli veliko več.

Z vprašanji me lahko vedno kontaktirate na martina.miklavcic1@gmail.com

6. AVSTRIJA – Medizinische Universität Wien, Dunaj (Urška Kosi)

Na Dunaju sem opravljala štiri mesece (dvakrat po 8 tednov, na različnih oddelkih) prakse, najprej 8 tednov vaj iz interne medicine na onkološkem oddelku St Josef Krankenhaus, nato pa še 8 tednov prakse iz nevrologije v drugi bolnici, Krankenhaus Hietzing mit Neurologischem Zentrum Rosenhügel. Vaje na internističnem oddelku so mi bile priznane kot vaje iz predmeta Interna medicina pri nas, ob pogoju opravljanja 2 tednov vaj iz interne medicine še v Sloveniji (ki sem jih opravila že vnaprej med poletnimi počitnicami prejšnje leto, tako da se je časovno vse v redu izšlo) in pa seveda opravljanje izpita iz Interne medicine v Sloveniji. Za dodatna dva meseca prakse na nevrološkem oddelku pa sem se odločila, ker mi je nevrologija zelo zanimiva, in sem želela nekaj več časa delati na nevrološkem oddelku (ker imamo v 4. letniku pri nevrologiji tako malo vaj na oddelku) in videti, ali bi mi bila nevrologija vseč tudi kot potencialna specializacija v moji prihodnosti. Definitivno priporočam, da si poleg prakse, ki se ti bo štela kot vaje izbereš še kaj, kar se ti morda sicer ne bo štelo kot opravljanje obveznih vaj, ampak te zanima, ali ker si želiš to specializirati, ali ker bi si enostavno želel pridobiti več znanja na tem področju medicine, saj preživiš res veliko časa na oddelku in veliko delaš, tako da pridobiš dragocene izkušnje.

Bolnice oz. oddelke in mentorje sem našla sama, potrebno je bilo kar precej pošiljanja elektronske pošte, da je bilo na kočno vse urejeno. Elektronske naslove sem našla na spletni strani medicinske univerze na Dunaju. Pomembno je povedati, da če si želiš točno določen oddelek v točno določeni bolnici, ga je treba kontaktirati precej prej, saj se mesta v najbolj priljubljenih bolnicah (AKH) hitro zapolnijo. Če bi res rad točno določen oddelek in te drugi ne zanimajo (nimaš plana B), potem jih kontaktiraj skoraj kakšno leto prej. Za urgetno medicino so mi npr. odgovorila na moje elektorsko sporočilo (decembra 2018), da mi lahko rezervirajo mesto za konec leta 2021. Če pa želiš samo opravljati vaje iz interne in ti je vseeno, na katerem internističnem oddelku si, in v kateri bolnici, ni nič hudega, če se lotiš pošiljanja prošenj bližje predvidenemu začetku prakse. Bilo je tudi precej stresno, ker so mi iz ene izmed bolnic odgovorili, da imajo mesto zame, in da načeloma drži, "uradno potrdilo" pa mi lahko dajo šele ko pošljem podpisan Learning Agreement. V tistem kratkem času parih ur, kolikor je trajalo, da sem dokončala LA, ga poslala v našo mednarodno pisarno in nato podpisanega nazaj bolnici, so moje mesto že oddali, kar pa so mi sporočili šele precej kasneje, kar je bilo zelo neugodno, saj sem bila prepričana, da mesto imam in nisem iskala prakse drugje, bilo pa je tik pred predvidenim začetkom prakse. Na srečo se je na koncu vse uredilo.

Na Dunaj sem se odpravila konec februarja, po opravljenem izpitu iz kirurgije v Ljubljani. V Avstriji imajo datume, ko naj bi vsi praktikantje začeli svojo prakso (Einstiegstermine), in ki naj bi bili fiksni, vendar sem imela srečo, da sem bila v manjši bolnici, kjer ni tako velikega števila praktikantov, zato sem lahko začela na datum po svoji izbiri, kar je bilo zelo uporabno, saj se sicer omenjeni fiksni datumi začetka oz. "vstopni" termini ne pokrivajo najbolje s časovno razporeditvijo naših sklopov v 6. letniku (da bi si npr. razporedil čas tako, da bi imel konec sklopa v Sloveniji in potem čez npr. en teden začetek prakse na Dunaju). V mojem primeru je bilo med koncem sklopa in predvidenim začetkom moje prakse mesec in pol, tako da sem po dogovoru z bolnico začela s prakso 3 tedne pred Einstiegsterminom, preostanek "prostega" časa pred začetkom pa sem porabila za opravljanje še nekaterih izpitov v Sloveniji ter za iskanje nastanitve in urejanja stvari na Dunaju. Ponavljam, da je bilo to možno, ker sem bila v manjši bolnici, kjer so bili bolj fleksibilni, mislim da v npr. največji bolnišnici AKH kaj takega ne bi bilo možno, ker je število oddelkov, mentorjev, študentov in praktikantov enostavno preveliko, da bi se to dalo skoordnirati in bi nastal kaos.

Iskanje nastanitve na Dunaju je bilo kar zahtevno, iskala sem enoposteljno sobo v stanovanju s cimri (WG) preko spletne strani WG Gesucht (priporočam previdnost, saj naj bi bilo nekaj primerov prevar) in Facebooka, na koncu mi je uspelo dobiti sobo v študentskem domu, česar res

nisem pričakovala, glede na to da sem se vselila in izselila izven datumov študijskega semestra, in stanovala tam tako kratek čas. Stanovala sem v čistem centru, in zraven povezave do obeh bolnišnic, tako da si boljše lokacije ne bi mogla zaželeli. Cene najemnine in pa cene javnega prometa, restavracij, lokalov itd. so seveda precej višje kot v Sloveniji. Na srečo je bilo v eni bolnici za študente medicine organizirana prehrana za simbolično ceno, kar mi je prihranilo precej denarja in časa za kuhanje. V nekaterih bolnicah je za študente na voljo celo brezplačno kosilo, priporočam da se pozanimaš za vsako bolnico posebej, saj se to razlikuje.

S samo prakso in pa življenjem na Dunaju na splošno pa sem bila zelo zadovoljna, in priporočam. Poleg čudovitih zgodovinskih in kulturnih znamenitosti je veliko možnosti tudi za rekreacijo, sprostitev, druženje s prijatelji in glasbeno in kulturno udejstvovanje, tako da ti v prostem času nikoli ne bo dolgčas.

7. AVSTRIJA – Bolnišnica AKH, Dunaj (Aleksandra Mitrovič)

Erasmus praktično usposabljanje na Dunaju, poletni semester 2019

- Sozialmedizinisches Zentrum Süd, Franz Josef Spital, oddelek za onkologijo in hematologijo (Klinisches praktisches Jahr)

- Allgemeines Krankenhaus, oddelek za splošno kirurgijo in otroško kirurgijo (Famulatur)

Praktično usposabljanje na Dunaju bi opisala kot eno kvalitetnejših izkušenj v smislu pridobivanja več odgovornosti in samostojnosti kot posameznica. Za razliko od moje prejšnje izmenjave se letos nisem posebej vključevala v Erasmus aktivnosti in se bolj posvetila spoznavanju načina življenja in razmišljanja Dunajčanov ter raziskovanju možnosti bivanja v Avstriji v prihodnosti.

Klinično usposabljanje v sklopu Klinisches praktisches Jahr je v Avstriji na visokem nivoju. Od študentov se kmalu po uvajanju pričakuje samostojno delo na oddelku, kjer vas ne dojemajo več kot študente in ne še kot zdravnike, ampak vseeno kot pomembnen podporni steber zdravniku in oddelčnim sestram s svojimi zadolžitvami. Najbolj sem hvaležna, saj sem lahko v tem času izpilila svojo sposobnost ustavljanja kanalov, port-ov, odvzemanja krvi, pisanja odpustnic, analiziranja EKG-jev itd. Na podlagi mojih opažanj menim, da se avstrijski študentje od nas razlikujejo samo po večji klinični usposobljenost, drugače pa so imeli tujci večinoma več teoretičnega znanja. Prav zaradi tega opažanja sem trdno prepričana, da bi izmenjava na Dunaj lahko vsakemu študentu pripomogla pri uvajanju svojega teoretičnega znanja na praktičnem področju.

Na tej točki sem opazila, da je za klinično prakso na Dunaju potrebno znanje višje stopnje nemščine, saj ste po cele delavnice v stiku s pacienti, pogosto sami, kjer opravljate sprejeme in podajate podatke o bolnikih naprej nadrejenim ter pišete odpustnice. Prvi mesec KPJ pa morate opraviti tudi določene tečaje uvajanja v sisteme kartotek, ki so razpisani in organizirani s strani bolnic, tako da uvajanje gladko steče. Pripomore pa tudi znanje srbskega jezika.

Kar se tiče nastanitve, sem se odločila za bivanje v Korotanu, študentskem domu za slovenske študente na Dunaju, predvsem zaradi lokacije in ugodne cene. Dom se namreč nahaja na Albergasse 48, kar je praktično 10 min hoje do AKH-ja.

8. AVSTRIJA – Medicinska univerza v Gradcu (Maja Pen)

Za prakso sem se odločila, ker omogoča alternativo študijski izmenjavi, ki se je tekom študija nisem udeležila zaradi težavne organizacije in priznavanja predmetov. Prednost prakse je to, da je usmerjena v samostojno, praktično delo in ne samo v izobraževanje na tuji instituciji.

Želela sem izkušnjo v nemškem jeziku, zato sem pisala številnim fakultetam po Nemčiji in Švici. O Avstriji sem razmišljala kot o zadnji možnosti, ker se mi je zdelo, da bom preblizu domu. Žal so bili odgovori mednarodnih pisarn iz nemških in švicarskih univerz negativni v smislu, da nimajo dovolj stolov, da bi mi omogočili delo s pacienti. Pisala sem v Graz in takoj dobila prijazen odgovor z navodili, kaj vse moram storiti za prijavo na prakso. Nadaljevala sem z urejanjem potrebnih

papirjev v naši mednarodni pisarni, pridobila potrdilo o pozitivnih protitelesih za HepB in norice. Za prakso sem se odločila v absolventskem letu, ker sem želela tja oditi brez skrbi, po opravljenih izpitih. Pomembno je, da se čim prej odločite ali boste na prakso odšli kot študent ali kot diplomant - to odločitev morate sprejeti najkasneje mesec dni pred izmenjavo. Razlika? Če odhajate kot študent, vam ostanejo morebitne štipendije in določeni dodatki centra za socialno delo. Če odidete kot mladi diplomant, vam nekaj teh finančnih podpor odpade.

Po potrjenem sporazumu sem začela z iskanjem bivališča. To sploh ni predstavljalo problema. Pozanimala sem se o vseh študentskih domovih v Grazu, se prijavila v Erasmus skupine na FB-ju, kjer lahko vedno dobite pomoč kolegov. Zakaj študentski dom? Ker sem želela biti v stiku s preostalimi študenti. Kmalu sem dobila odgovor, da imajo prosto mesto v študentskem domu VAÖ STUDENTINNENHEIM. Dom vodi zelo prijazna in nekomplcirana ga. Karin Muller. V avstriji je standard enoposteljna soba, kopalnico deliš z eno osebo in tedensko je organizirano čiščenje skupnih prostorov. Nad domom sem bila navdušena, ker sem za prijazno ceno (270eu) dobila lastno sobo, kuhinjo v souporabi z vsemi pripomočki in superprijaznimi študenti, fitness, savno, čudovito okolico. Od klinike sem bila oddaljena 8minut s kolesom, peš 25min. Močno priporočam kolo! Z lahkoto ga poceni odkupite od koga v Grazu ali si ga pripeljete s seboj. Od centra je dom oddaljen 12min s kolesom, 35min peš, pred domom je tudi postaja za tramvaj št. 1, ki vas pelje kamorkoli. V neposredni bližini je vse kar potrebujete.

S prakso sem začela aprila. Že vnaprej sem od prijazne gospe Karin Weinberger dobila vsa navodila in zemljevide za prvi dan. Na kliniki sem se oglasila pri tajnici, ki mi je dala kartico za dostop na kliniko, v vajatnice in na katero naložite denar za menzo. Malica je vsak dan med 12-13h in takrat imate čas, da pojedete nekaj toplega za 3eu (juha, glavna jed, solata, sladica – super). Ga. Schwarzl mi je pokazala kje imam garderobo. Vsa oblačila dobite na kliniki, s seboj morate imeti le čevlje. V prvih treh dneh se morate oglasiti na uradu za prijavo začasnega bivališča v Avstriji - urad je tik ob kliniki. Predstavili so mi mentorja (dr. A. Sokolowsky), ki je super. Peljal me je po celotni kliniki, me predstavil na vseh oddelkih, v tehniki, mi pokazal kje so vajatnice in vse kar sem morala vedeti. Z njim se na začetku okvirno dogovorite, kaj vas najbolj zanima in kaj si želite videti. Moram povedati, da sem sama videla vse kar sem želela, nikoli niso odklonili da prisostvujem na operacijah, delavnicah, seminarjih, predavanjih. Dogovorila sa se, da lahko popoldan hodim v PKP vajatnico in vadim.

Tekom prakse sem večino časa preživela na kliničnih vajah s študenti 6. letnika. Vsi so zelo prijazni in te sprejmejo za svojega. Govorila sem nemško. Prvi teden je zaradi štajerskega naglasa težko a se kmalu navadiš. Kadar ne gre nemško, si pomagaš z angleščino... Najbolj me je zanimala protetika, ko je bilo kaj zanimivega sem asistirala na oralni kirurgiji, na maksilofacialni krg, konzervativi, nekaj dni sem bila v tehniki, udeležila sem se paradontološkega kongresa in delavnice dela s kompoziti, tečaja strojnega šrjenja firme Komet, CEREC tečaja za digitalno skeniranje in oblikovanje prevlek, VITA delavnice za delo s keramiko. Obiskovala sem predavanja implantologije in se udeležila tečaja firme Straumann. Vikende sem preživljala v dežurni službi, kjer sem imela svoj stol in delala vse kar sodi v prvo pomoč: trepanacije, incizije, ekstrakcije, spiranje in menjava trakcev, ponovna cementiranja...

Klinika je sodobna z vso možno opremo in materiali. Študentje imajo na vsakem stolu na razpolago mikroskope, naprave za strojno širjenje, dostop do laboratorijske vajatnice in materialov, PKP vajatnice, sami znajo delati RTG slike, delajo izklesane in apikotomije. Po drugi strani preseneča, da kljub vsej tej opremi in finančnim zmožnostim uporabljajo nekatere metode in materiale, za katere smo se pri nas učili, da so že zastareli. Bolj ali manj so vsi odprti in zainteresirani za imenjavo znanja.

Praksa mi je omogočila, da vidim razlike v delu, materialih in se lahko sedaj sama odločim za tisto, kar menim, da je bolje. Všeč mi je bil njihov odnos do pacientov, skrb za dobro počutje in organizacija dela na kliniki.

Graz je čudovito mesto, polno dogajanja, študentov, parkov, možnosti za športno udejstvovanje. Pojdite v čudovito opero (4-8eu za študente), popoldan na druženje z ostalimi Erasmus študenti.

Če bi še enkrat izbirala, bi se ponovno odločila za Graz. Poletnih počitnic nimajo, zato je prakso možno opravljati tudi takrat.

Za vprašanja sem vam na voljo: maja.pen@gmail.com

9. AVSTRIJA – Medicinska univerza v Gradcu (Alen Repija)

Erasmus praktično usposabljanje sem opravljal na stomatološki kliniki v Grazu. Pričelo se je 1. oktobra in trajalo 12 tednov. Po potrditvi prijave na matični ustanovi sem stopil v kontakt z gospo mag. Karin Weinberger. V drugem mailu sem moral navesti svoje želje glede časovne razporeditve po oddelkih. Ko je bilo to odobreno s strani klinike, sem dobil še mail z vsemi dokumenti, ki jih je bilo treba izpolniti. Poudaril bi, da je za prakso v Avstriji treba imeti zraven podatkov o cepljenjih izmerjen še titer za varicello in hepatitis B virus, vse to pa podpisano s strani osebnega zdravnika. Vse dokumente dobiš v angleškem in nemškem jeziku, prav tako je možna komunikacija v obeh jezikih ves čas izmenjave.

Delo in klinika

Prvi dan sem prišel do tajništva, kjer sem dobil ključke od garderobne omarice, ter kartico za odpiranje vrat po kliniki. Po nekaj minutah je prišel moj mentor dr. Alwin Sokolowski, ki se je dogovoril s predstavniki posameznih oddelkov glede moje prisotnosti, mi razkazal celotno kliniko in kot zadnje še kletne prostore z garderobo. Razen obutve dobiš vse na kliniki. V hodniku so omare, kjer si poiščeš oblačila ustrežne velikosti. Po potrebi jih lahko kadarkoli zamenjaš.

Prvih 5 tednov sem preživel na oddelku za ortodontijo. Prvi pacienti so bili naročeni ob 8. uri. Izjema je bila sreda, ko je bil tedenski sestanek in se je delo pričelo ob 10. uri. Do 13.00 se je delalo v ritmu 1 pacient na uro. Sledil je 30 minutni oddih za malico, nato so pa kratki pregledi in kontrole na pol ure do 15.30. Največje razlike, ki sem jih opazil napram delu na naši kliniki, so predvsem številni starejši pacienti, pogosta uporaba implantatnega sidrenja in Invisalign sistema ter boljšo administracijo. Vsak zdravnik vnaša vse podatke v program, kjer se najdejo vse meritve, načrti ter opravljene storitve. Večina vseh dokumentov je tudi natisnjenih in priloženih v fizično kartoteko. Na začetku sem lahko samo opazoval, pozneje asistiral in proti koncu sam delal pod nadzorom zdravnika. Zanimivo mi je bilo tudi videti, da zobne asistentke delajo na pacientih, fotografirajo in jemljejo alginatne odtise.

Naslednjih 5 tednov sem preživel na oddelku za nadomeščanje zoba (pod katerega spadajo fiksna protetika, snemna protetika in parodontologija). Zadnja dva pa na oddelku za oralno kirurgijo, oddelku za ohranitev zoba ter v tehniki. Klinika je nova in odlično opremljena, vendar delo večkrat poteka brez uporabe apekslokatorjev, mikroskopov in celo brez koferdama pri endodontiji, čeprav večino teh nabira prah v neposredni bližini. Vsekakor se več uporablja CAD/CAM, kjer imajo po kliniki 20 intraoralnih skenerjev. Pacient pri katerem sem asistiral je bil v roku parih ur oskrbljen z inleji, narejenimi s to tehnologijo. Drugače sem pa na oddelkih, asistiral mentorju, pomagal/asistiral študentom in redkeje delal samostojno pod nadzorom. Udeležil sem se tudi vaj iz ortodontske tehnike, kjer sem upogibal žice za snemne aparate, prav tako sem lahko v tehniki pomagal pri izdelavi žičnih reteinerjev, retencijskih folij in aparatih proti smrčanju.

Tukaj je delo časovno potekalo podobno, le da je bila malica ob 12 in trajala celo uro. Večinoma sem jedel v eni izmed dveh menz, ki sta v sklopu LKH. Na izbiro so bili trije ali štirje meniji, objavljeni 14 dni prej na njihovi spletni strani, za katere sem odštél 3.10€, sestavljeni so pa bili iz juhe, glavne jedi, solate ter sadja ali jogurta. Po želji sem lahko vzel en meni tudi za domov.

Nastanitev

Nastanitev sem iskal preko interneta. Klical in pisal sem večkrat glede oglasov za stanovanja, vendar ni bilo interesa oddaje za kratek čas. Po pogovoru s kolegi sem pogledal še možnosti nastanitve v študentskih domovih. Zanimala sta me predvsem Johannes Kepler Haus in Schönbunnhaus (Akademikerhilfe). Osebnostno sem šel pogledat sobe v teh dveh študentskih domovih in se pogovoril z vodstvom. Na žalost so bile vse sobe v JKH zasedene (trije tedni pred pričetkom) in ni kazalo,

da se bo v kratkem katera sprostila, zato je odločitev padla na drug študentski dom, ki je bil starejše gradnje in tudi oprema je bila že v letih. Vsekakor je pa študent imel veliko dobrih strani. Med prvimi bi izpostavil ceno, ki se giblje med 260 in 360€ na mesec odvisno, če želiš imeti veliko ali malo sobo ter če si sobo deliš s sostanovalcem. K temu pridejo še administrativni stroški 100€ ter 25€ na mesec, če želiš parkirno mesto. Možna je tudi pogodba po dnevih, kjer te dom stane 12€ na dan, ter 50€ administrativnih stroškov. V nadstropju je skupna kuhinja, kopalnico ima vsaka soba svojo. Študent se nahaja v bližini LKH (1,5 km). Peš rabiš dobrih 15 minut, s kolesom pa 5. V Graz sem vzel svoje kolo, s katerim se hitro prišel v vse dele mesta, istočasno pa sem se izognil nakupu mesečnih vozovnic za javni promet (47€). Cene za hrano so v trgovinah malo višje, precej več pa plačaš v restavracijah(10€+). V kolikor nisi preveč potraten z denarjem Erasmus štipendija zadostuje, da si pokriješ vse stroške.

Prosti čas

Študent ponuja pestro izbiro obštudijskih aktivnosti. V njem se nahaja dobro opremljen fitnes (20€ na semester), glasbena soba, prostor za druženje (igranje kart, namiznih iger, računalniških iger) ter igralnica s pikadom, namiznim nogometom, biljardom ter namiznim tenišom. V sklopu Erasmusa je vsak mesec organizirano srečanje študentov na izmenjavi ter voden ogled mestnega jedra, pri katerem sem spozna nove ljudi, s katerimi smo se večkrat dobili na večerji ali šli v kino. Večkrat smo se odpravili na sprehod, kjer smo si šli ogledat kako znamenitost ali pa se naužili svežega zraka v naravi. V bližini LKH je tudi športni center, kjer lahko odigrate partijo tenisa ali squasha.

Praktično usposabljanje v Grazu lahko priporočim vsakemu, ki ga zanima, kako delo poteka izven domače klinike in si želi prijetno okolje in dober odnos zobozdravniki in študenti. Za dodatna vprašanja sem na voljo: alen.repija@gmail.com

10. AVSTRIJA – Kranenhaus der barmherzigen Bruder v Šentvidu ob glini (Sankt Veit an der Glan), (Lea Lazar)

Od februarja 2019 do julija 2019 sem opravljala Erasmus praktično usposabljanje v Avstriji v Kranenhaus der barmherzigen Bruder v Šentvidu ob glini(Sankt Veit an der Glan). Sprva sem v bolnišnico poslala mail, ker pa ni bilo odgovora, sem se nekega dne na izletu v Avstrijo ustavila še v bolnišnici. Tam sem se povprašala na informacijah, kjer so me takoj prijazno usmerili do gospe Pugganig, ki ureja te stvari v bolnišnici. Če opravljate prasko v 6. letniku, se to enači z njihovim KPJ(klinisch-praktisches Jahr), če pa ste nižji letnik, se predstavite kot Famulant/in. Z gospo Pugganig sva se nato dogovorili za datume in oddelke, na katerih naj bi opravljala prakso, nato pa sem to sama poslala še gospe Schneider, ki je odgovorna za te stvari za celo koroško Avstrijo in s tem je bila moja praksa potrjena. Svetujem vam, da se tega lotite dovolj zgodaj, saj se kot Erasmus študentje prijavljamo na ista mesta, ki so razpisana za KPJ, ki pa se relativno hitro zasedejo. Še kontakt gospe Pugganig: Susanne.Pugganig@bbstveit.at

Nato vam gospa Pugganig na neki točki pošlje dokument, na katerega morate vpisati datume cepljenj, to mora nato podpisati vaš osebni zdravnik. Zahtevajo tudi titer protiteles za HepB, to so nam vsem vzeli na sistematskem pregledu v 1.letniku in dobite papir na Aškrčevi. Bolnišnica ponuja tudi prenočišča v sosednji stavbi, cena sobe je nekje okoli 180 eur na mesec. Sobe so velike in dobro opremljene, je pa res, da je pohištvo nekoliko starejše. Kuhinjo si deli več sob.

Jaz sem opravljala pet mesecev prakse na oddelku za interno medicino in en mesec na oddelku za anesteziologijo. Originalno bi morala opravljati 2 meseca na anesteziologiji in enega na ginekologiji, a sem ugotovila, da me to ne zanima, in sva potem z gospo Pugganig zamenjali oddelke. Interna medicina je v Šentvidu ob glini usmerjena pretežno v gastroenterologijo in onkologijo, čeprav seveda sprejemajo vse paciente. Posebej so specializirani za endoskopijo, KVČB ter rakave bolezni. Delo se začne ob 7:30 z jutranjim sestankom, nato pa opravljajo študentje delo bodisi na oddelku, bodisi v sprejemni ambulanti. Na oddelku se večinoma nastavlja kanale in jemlje kri, sprejema onkološke paciente na kemoterapijo ipd. V sprejemni ambulanti sprejemaš paciente, podobno urgenci, samo da res zelo urgentni primeri ne pridejo v Šentvid, ampak gredo v Celovec. Vsi v

bolnišnici so zelo prijazni, tako da lahko brez strahu vse vprašate. Jaz sem večinoma delala v ambulantni, kjer dobiš svoj delovni prostor, narediš anamnezo in status, naročiš preiskave in nato o pacientu poročaš odgovornemu zdravniku.

Kar se tiče nemščine, imajo avstrijski Korošci res zelo močan dialekt, tako da sem se na začetku kar malo lovila, nato pa se človek navadi. Meni je bila cela izkušnja zelo pozitivna in to bolnišnico res toplo priporočam. Je manjša, nekako bolj družinska bolnišnica, še vedno pa človek vidi veliko. Odnosi so dobri in tako zdravniki kot sestre so zelo prijazni. Po mojem mnenju tukaj študentje v 6. letniku opravljajo tudi veliko več praktičnega dela, kar se mi zdi super. Tudi drugače se mi zdi, da se od vaj odnese veliko.

V primeru vprašanj se lahko obrnete name po mailu: lealazar1994@gmail.com

11. AVSTRIJA – KABEG LKH Villach, Beljak (Petra Turk)

Dvomesечно praktično usposabljanje sem opravljala poleti po 6. letniku v Landes Krankenhaus Villach na travmatološkem oddelku. Ker avstrijski študentje med poletnimi meseci opravljajo obvezno prakso, priporočam, da se za mesto na željenem oddelku začnete dogovarjati vsaj pol leta prej in pričakujete, da ne boste sami. Prakso sem opravljala kot »Famulant«. Med opravljanjem prakse so mi nudili obleko in kosilo, ne nudijo pa nastanitve, čeprav ima bolnica v lasti nekaj manjših stanovanj, tako da se splača povprašati po aktualnih informacijah.

Vseh 9 tednov prakse sem opravila na travmatološkem oddelku. Dan se je začel z jutranjim sestankom ob 7:15. Po tem pa se je od študentov pričakovalo, da so na voljo za asistenco pri operacijah in pobiranje krvi na oddelku. V kolikor je niso potrebovali, si imel proste roke, kaj lahko počneš: preglede na urgenci, delo v Wundversorgung (»mala operacijska«) in mavčarni, kontrolni ambulantni ali opazovanje operacij. Za praktično delo je res veliko priložnosti, velikokrat se zgodi, da ti starejši kolegi popolnoma prepustijo delo in so zraven zgolj za pomoč. Pri tem pa seveda pomaga solidno znanje nemščine, večina zdravnikov sicer dobro govori tudi angleško, ampak verjetno ne bodo imeli časa prevajati. Delovni dan se je zaključil po popoldanskem sestanku ob 14:15, ampak priporočam, da ostanete kdaj tudi v dežurstvu. Takrat je več urgentnih operacij in tudi sicer je več pacientov in manj študentov, tako da lahko več delaš. Ker je travmatološki oddelek enoten, imaš hitro priložnost spoznat vse zdravnike, tako da brez problema ugotoviš, pri katerem lahko več odneseš. Na splošno je osebje zelo prijazno in ti ob izkazanem interesu, da mnogo priložnosti za delo in učenje. V bolnišnici dela tudi nekaj Slovencev, med drugim tudi en travmatolog, kar je včasih v veliko oporo.

Nastanitve se najlažje najdejo na www.willhaben.at in podobnih avstrijskih straneh. V Villach iz Ljubljane vozita Flixbus (hitrejši in cenejši) in vlak.

Večina prebivalcev se redno ukvarja s športom, predvsem radi izkoriščajo bližino hribov in jezer v vseh možnih oblikah. Za transport po mestni okolici (in tudi rekreacijo) najbolj priporočam kolo. Med poletjem je bilo tudi kar nekaj dogajanja v sicer mirnem mestu. Najbolj seveda izstopa Kirchtag – enotedenski festival, ki popolnoma preobrazila mesto in privabi tudi mnogo turistov.

Če razmišljate o izmenjavi v Villachu in imate dodatna vprašanja, sem na voljo na turk_petra@yahoo.com.

12. BELGIJA – Univerza v Gentu (Ana Bertancel)

V Univerzitetni bolnišnici v Gentu sem spomladi 2019 opravila nekaj več kot dva meseca trajajočo podiplomsko prakso. Vse informacije, potrebne za začetek postopka prijave, so dostopne na spletni strani Univerze v Gentu, saj je prek njih mogoča organizacija prakse v bolnišnici. Med našo in njihovo medicinsko fakulteto je sklenjena tudi bilateralna pogodba, tako da je prijava za naše študente še lažja. Ker sem se za izmenjavo odločila po opravljeni diplomski, sem imela pri izbiri oddelkov proste roke – njihovi koordinatorki za izmenjave sem ob prijavi sporočila željene oddelke, ona pa se je nato na oddelkih pozanimala, ali imajo kakšno prosto mesto. Moje želje so bile

upoštevane in tako sem 5 tednov prakse opravila na oddelku za revmatologijo, 5 tednov pa na oddelku za anesteziologijo.

Na revmatološkem oddelku sem bila razpisana v podenoto za sistemske skleroze. Čeprav je to bolj redka bolezen, njihov oddelek spremlja okoli 600 bolnikov s to boleznijo, zato je bila to odlična priložnost, da se o njej v praksi naučim več. Ker gre za sistemske bolezni, je obravnava precej kompleksna, kar je naredilo vaje zelo zanimive. V tej podenoti se od ponedeljka do srede ukvarjajo z raziskavami, preostala dva dneva pa imajo konzultacije z bolniki. Delo tukaj poteka od 8.30 zjutraj do okoli 16. ure. Tudi mene so vključili v raziskovalno delo, od pregledovanja literature, do pisanja poročil, spremljanja obravnave, predstavili so mi vso dokumentacijo, ki je potrebna za spremljanje tako velikih raziskav, sama pa sem v eni izmed študij sodelovala kot zdrava kontrola. Konzultacije z bolniki so potekale v flamščini, ki pa je zelo podobna nemščini, tako da se da vsaj malo slediti, o čem govorijo, na koncu vsake konzultacije pa zdravnik v angleščini obnovi in razloži, kaj je bilo posebnega. Nekateri pacienti (predvsem tujci) so sami želeli obravnavo v angleščini, ampak to se ne zgodi preveč pogosto. Skoraj vedno pa sem bila vključena v klinični pregled bolnika.

Preostale 4 tedne sem v okviru anesteziologije krožila med različnimi operacijskimi enotami, 1 teden pa sem bila na kliniki za bolečino, kjer sem sledila konzultacijam za kronično bolečino in intervencijam ob akutni ali kronični bolečini. Delo na oddelku se je pričelo ob 7.30 in je trajalo do okoli 17. ure, včasih še dlje. Med anesteziologi sem skoraj vsak dan imela drugega mentorja, le z nekaterimi sem ostala skupaj več dni. Mlajši specializanti predvsem več razlagajo, medtem ko starejši specializanti dovolijo tudi več praktičnega dela. Ko se prijavljate, imejte v mislih, da imajo na vseh kliničnih oddelkih, ne samo na anesteziologiji, od februarja do konec maja koasistence – to so študenti v zaključnem delu študija, ki si zadnje 4 mesece izberejo 1 ali 2 klinična oddelka, kjer delajo in se v tem času potegujejo, da bi bili izbrani za specializacijo. Ker se morajo izkazati in je to zelo pomembno za njihovo prihodnost, zna biti na oddelkih gneča in se je treba bolj boriti, da dobiš kakšno delo. Prav tako pa se zdravniki več časa posvečajo njim kot tujim študentom, saj so to njihovi bodoči specializanti. Po drugi strani pa so, če imaš srečo, koasistenti zelo prijazni, v bolnišnici ti kaj pokažejo in svetujejo, kateri zdravniki so boljši mentorji in kje je več zanimivega dela, poleg tega pa so med odmori dobra družba.

Na obeh oddelkih sem morala mentorjem (na revmatologiji enkrat, na anesteziologiji pa enkrat tedensko) dati ocenjevalni obrazec, kjer so ocenili moje delo, znanje, komunikacijo, timsko delo, bolnišnično higieno ipd.

Medicinska fakulteta v Gentu se zelo trudi privabiti tuje študente, prav tako pa so želeli poskrbeti, da bi se mi tam počutili čim bolje in bi od tam odnesli dobro izkušnjo. Za tuje študente na izmenjavi so organizirali več dogodkov in druženj, poskusili so nas tudi povezati med seboj. Veliko so nas spraševali, kakšne so naše izkušnje, na katerih oddelkih so težave in kaj lahko izboljšajo. Obljubili so, da bodo kmalu na vsakem oddelku poiskali mentorje, ki bodo pripravljene vaje voditi v angleščini in bodo skozi celo študijsko leto odgovorni za študente na izmenjavi, tako da bodo ti vedno vedeli, na koga se obrniti, vaje pa bodo še bolj strukturirane. Sama sem sicer z mentorji imela dobro izkušnjo, predvsem v podenoti za sistemske skleroze, kjer delajo tri mlade zdravnice, v času moje izmenjave pa je bila tam še zdravnica iz Italije, zato je večina pogovorov potekala v angleščini, vse pa so se zelo trudile, da bi me vključile tako v delo kot tudi izven tega.

V Gentu sem stanovala v študentskem domu Groningen, ki je skoraj v celoti namenjen študentom na izmenjavi. Vsak ima svojo sobo, svojo kopalnico, kuhinja pa je skupna. Kuhinjo vsak dan očisti snažilka, kar je v teh domovih zelo dobrodošlo. Za sobo se lahko prijaviš preko njihovega sistema Oasis, do katerega dobiš dostop ob njihovi potrditvi tvoje izmenjave. Za sobo sem odštela 444 € na mesec.

V Charleroi leti več nizkocenovnih letalskih prevoznikov, tako da je potovanje tja ugodno. Ker je Belgija mala država z zelo dobro urejenim javnim potniškim prometom (predvsem vlaki, tudi avtobusi) je možnosti za izlete zelo veliko tako v Belgiji, kot v Franciji, Nemčiji, Luksemburgu in na Nizozemskem. V samem mestu je glavno prevozno sredstvo kolo, ki je zelo praktično in ga lahko za nekaj mesecev najameš po zelo ugodni ceni.

Moja izkušnja v Belgiji je bila odlična, zadovoljna sem bila tako z delom v bolnišnici kot s prostočasnimi dejavnostmi in raziskovanjem tamkajšnjih krajev, zato bi to izmenjavo z veseljem priporočala tudi drugim študentom.

13. ČEŠKA REPUBLIKA – Institute of Clinical and Experimental Medicine, Praga (Tine Prolič Kalinšek)

Od novembra 2018 do maja leta 2019 sem Erasmus+ prakso opravljal na Institute of Clinical and Experimental Medicine (IKEM) v Pragi. Bolnico mi je priporočil mentor v UKC-ju, kjer se je tudi on sam izobraževal. Za prakso na oddelku za elektrofiziologijo sem se dogovoril že dve leti pred začetkom prakse. Kontaktiral sem kar predstojnika oddelka s priporočilnim pismom mentorja. Dva meseca pred začetkom prakse sem jim poslal vso dokumentacijo za prakso, ki so mi jo podpisano vrnili v roku enega tedna. Druge dokumentacije niso zahtevali. Bolnica nudi tudi stanovanja za prihajajoče zdravnike in študente. Najemnina znaša 100 evrov na mesec. V to spada soba s posteljo in mizo ter privat kopalnica. Kuhinjo si deliš z ostalimi, ki stanujejo tam (ena kuhinja na nadstropje). V kleti je tudi pralnica, ki pa je plačljiva, stane okoli 80 centov na pranje. Stanovanja se nahajajo v bližini bolnice, približno 5-10 minut hoje. Lidl in dm sta 15 minut hoje stran od bolnice.

Prvi dan sem se zglasil pri tajnici od predstojnika oddelka, ki mi je razkazala oddelek in kje se kaj nahaja v bolnici. Naslednji dan sem se zglasil ob 7:15 na jutranjem raportu v sejni sobi. Delo v elektrofiziološkem laboratoriju se je ponavadi začelo ob 8:00. Moja naloga je bila spremljanje in pomoč pri pripravi pacienta na poseg. Nato sem asistiral pri posegu (punkcija femoralne vene/arterije in vstavev katetrov do srca, nato sem z ICE katetrom prikazal položaj katetrov v srcu) ali pa sem pomagal v nadzorni sobi pri prikazu 3D modelov in mapiranju. Včasih je bilo dovolj drugih specializantov in fellow-ov in sem samo opazoval poseg. Po posegu se je ponavadi operater skupaj z nami usedel in nam razložil celoten postopek, kaj je naredil, zakaj je to naredil itd. Včasih sem šel še na ostale oddelke v bolnici in opazoval za kakšen dan, kako poteka njihovo delo. Seveda sem se prej dogovoril preko tajnice predstojnika oddelka. Delo v elektrofiziološkem laboratoriju je potekalo v angleškem jeziku, zato jezikovne prepreke praktično ni bilo. Ponavadi sem bil v bolnici do 18:00, lahko sem pa tudi prej odšel, če nisem asistiral ali pomagal kako drugače. Ker je bolnica bolj na periferiji Prage (8km stran od centra), sem v center odhajal bolj kot ne čez vikend. Najbolje je kupiti mesečno (22 evrov) ali polletno (96 evrov) karto za javni prevoz. Kolo žal odsvetujem, ker je zelo malo urejenih kolesarskih prog po mestu, tudi pločniki in ceste so včasih komično neravne in tlakovane. Praga je drugače čudovito staro mesto, ki nudi obilo atrakcij, dobro hrano in pijačo. V samem turističnem predelu je hrana in pijača kar draga, vendar se v manj turističnih predelih (Karlin, Maniny, praktično celotna Praga 6) najdejo tudi cenejše restavracije in kavarne. Potovanja po Češki so izjemno ugodna, še posebej, če imaš ISIC kartico (cene kart za vlake se gibljejo med 3 in 20 evri). Vlaki ponavadi ne zamujajo in so relativno hitri. Svetujem ogled Kutne Hore, kjer je kostnica Sedlec in mnogo gotških cerkev. Svetujem tudi Liberec (zraven mesta je hrib Ještěd z relativno ugodnim hotelom (okoli 80 evrov na noč) s čudovitim razgledom na Nemčijo, Polsko in Češko), Brno, Karlovy Vary, Vrsavo itd. Zaradi svoje lokacije je Praga tudi odlična za vikend potovanja po Evropi. Letalske karte so zelo ugodne, vlaki so hitri in poceni. Sam svetujem ogled Dresdna, Berlina, Leipziga, Krakowa pa tudi ostala mesta, ki so bolj oddaljena, če se dobi kakšna poceni letalska karta.

Da povzamem, s prakso v IKEM-u sem izjemno zadovoljen in priporočam vsakemu, ki bi želel v tujino na prakso. Ker so center za učenje, tako čeških kot tudi tujih študentov in specializantov, je vključitev v njihovo delo brezhibno.

14. ČEŠKA REPUBLIKA - Uherskohradištská nemocnice a.s. (Jerca Kranjc)

V obdobju od 2.1. do 8.3.2019 sem kot absolventka opravljala Erasmus + praktično izmenjavo na pediatričnem oddelku v kraju Uherské Hradiště na Češkem. Za manjši kraj sem se odločila, ker tudi v prihodnosti želim delati na podeželju ali v lokalni bolnišnici in sem se želela videti, kakšen je potek dela v teh bolnišnicah in s katerimi stanji se najpogosteje srečujejo. Zakaj Češka? Glede na to, da imam res minimalno znanje nemškega jezika in da je od zadnjih učnih ur francoščine preteklo že mnogo let, češki jezik in okolje tam pa sta mi zelo všeč, sem se odločila za nov izziv! Pisala sem v več lokalnih bolnišnic na Moravskem, v Uherském Hradišti so mi odgovorili prvi. Vsem študentom, ki pridejo tja na prakso, priskrbijo stanovanje ter topel obrok na dan. Slednjega sicer nisem izkoristila, saj zelo rada kuham in sem imela v stanovanju vse potrebno za kulinarično ustvarjanje. Stanovanje je namenjeno dvema študentoma, vendar sem bila cel čas sama, saj v tem času ni bilo velikega navala na vaje, oz. so se študentje vsak dan vozili do bolnišnice. Edina stvar, ki je manjkala je bil pralni stroj, tudi pralnic (razen specializiranih) ni bilo nobenih v bližini, zato sem pač prala na roke. Češkega jezika sem se nekaj mesecev pred prihodom učila sama. Prve dni na izmenjavi je bilo sicer zelo težko slediti pogovorom, vendar sem do konca prvega meseca razumela veliko večino besedišča medicinske tematike, brez dodatnih pojasnjevanj ali prevajanja. Tudi od bolnikov sem lahko do konca izmenjave poizvedela vse ključne informacije v češčini.

Delo v sklopu pediatrije je razdeljeno na štiri enote. Ambulante, navadni oddelek, intenzivni oddelek ter oddelek za novorojenčke. Delo se je začelo zjutraj ob 7.00 z raportom, ob 8.00 se je začela mala vizita na oddelkih ter delo v ambulantah. Ob ponedeljkih, sredah in petkih smo imeli še velike vizite od 9:00 do 10:30, skupaj s predstojnico. Zaključevala sem med 12.00 in 15.00, odvisno od dneva, trajanja ambulant in dela na oddelku. Prva dva tedna sem preživela na intenzivnem oddelku, kjer sem lahko pregledovala paciente. Zdravnica, ki je bila takrat na oddelku je govorila angleško, tako da sem se lažje vpeljala v potek njihovega dela. Naslednja dva tedna sem bila na navadnem oddelku, kjer sem ravno tako pregledovala paciente, se seznanila z vso dokumentacijo pacientov, poučili so me o predpisovanju zdravil, lahko sem tudi jemala kri. Ker po dopoljenih štirih tednih po vizitah nismo več našli dela zame, diagnoze pa so se ponavljale, sem v naslednjih tednih obiskala še vse ambulate. Že od samega začetka sem sicer bila vsak ponedeljek v ambulanti za pediatrični ultrazvočni pregled srca, kjer sem ponovila in dopolnila znanje kardiologije. Pri nekaj pacientih sem pod vodstvom mentorja lahko tudi sama izvedla ultrazvočni pregled. Druge dni sem bila v različnih ambulantah: kardiološka, obehitološka, alergološka, gastroenterološka, nefrološka, ambulant za novorojenčke in sprejemni ambulant. Večinoma je šlo bolj za opazovanje dela in obnovitev znanja, kjer je bilo mogoče, sem merila tlake, višino in težo pacienta, odčitala EKG-je ter kakšnega pacienta tudi pregledala. Dvakrat smo imeli na sporedu mikcijski cistogram, kjer sem imela priložnost uvesti še urinski kateter. En teden sem bila na oddelku za novorojenčke. Poleg samostojnih pregledov novorojenčkov, sem bila lahko prisotna tudi pri porodih, merila sem koncentracije bilirubina v koži ter imela priložnost odvzeti kri iz glavice novorojenčka. Zadnja dva tedna sem bila zopet na navadnem oddelku, imela sem svoje paciente, kar pomeni, da sem pisala dnevni status in anamnezo na vizitni list in paciente tudi predstavila na veliki viziti. To je bil poseben izziv, saj je vse potekalo v češčini, vendar je s pomočjo druge zdravnice le uspelo. Drugače pa je bilo s pisanjem zaključne dokumentacije oziroma odpustnic. Tu se je moje znanje češkega jezika izkazalo za prešibko in s predstojnico sva ugotovili, da so možnosti mojega praktičnega usposabljanja, počasi izčrpane. Zato sem, namesto do konca aprila, izmenjavo zaključila že v začetku marca.

Kljub temu, da so Čehi bolj zadržani zase, se mi zdi, da mi je v dani situaciji uspelo pridobiti največ, kar je bilo možno. Zadnji dan so mi zaupali celo še samostojno spremstvo in predajo dveh manjših otrok na in iz MRI-ja, če pa bi bilo moje znanje češčine boljše, pa sem prepričana, da ne bi ostalo samo pri tem in bi imela dovolj dela še za naslednja dva meseca. Vsekakor je bil to odličen izziv, naučila sem se marsikaj novega, tako na profesionalnem kot na življenjskem področju in zelo sem vesela, da sem imela možnost sodelovati na tej izmenjavi.

15. DANSKA - Bispebjerg Hospital Copenhagen (AirinVeronese)

Med meseci junij in julij 2019 sem opravljala Erasmus+ Traineeship v Copenhagenu, na Danskem, na nevrološkem oddelku bolnice Bispebjerg Hospital. Za Erasmus+ prakso sem se odločila, ker sem želela spoznati zdravstveni sistem v drugi evropski državi ter po želji spoznavanja nove kulture, običajev in jezika. Sama sem si tudi želela preizkusiti samo sebe, na primer kako bi ravnala v novih in stresnih situacijah ali kako bi reševala možne težave v tujem jeziku. Najbolj me je očaralo dejstvo, da bi lahko pregledala in zdravila paciente v tujem jeziku in sem želela spoznati meje svojega dosedanjega znanja jezika in seveda neurologije.

NASTANITEV IN STROŠKI:

Po dobrem mesecu iskanja nastanitve na raznih spletnih portalih (Erasmusu, univerzitetni kampusi, ...) in veliko stresa, sem se odločila za vpis v skupino: »Italiani a Copenhaghen« na spletnem portalu Facebooku (obstaja tudi skupina Slovenci na Danskem!) in tam dobila prijazno družino, ki je imela v času moje prakse prosto sobo. Za sobo in uporabo skupnih prostorov sem plačala 735€ / mesec (5500 DKK), kar je normalna cena v glavnem mestu Danske. Stanovala sem v Norrebro, predelu, ki je oddaljen približno 1km od bolnice. Že prvi teden sem si kupila second hand bike (za približno 100evr). Facebook je bil zopet v veliki pomoči: kolo sem našla preko skupine »ESN CPH: Give-Buy-Sell-Rent«. Na Danskem so kolesarske poti zelo dobro urejene. Seveda so na voljo tudi avtobusi, metro in vlaki (plačaš glede na relacijo oz. koliko con hočeš pokriti z mesečno vozovnico, za 2 con je kolega plačal 50€ / mesec).

Življenje na Danskem je zelo drago: kava stane približno 5€, Smorrebrod (tipična danska jed: košček kruha, na katerem naložijo zelenjavice z ribo/jajci/ipd) stane 10€, deci vina okrog 8€. V trgovinah (na primer LIDL, Netto, Fakta) dobiš hrano in pijačo za približno isto ceno kot v Sloveniji ali Italiji, jogurti in avokado so celo cenejši.

V dveh mesecih sem na Danskem (za bivanje, hrano in druženje) zapravila približno 2500€ (študentska Erasmus za prakso na Danskem znaša 620€/mesec).

DELO V BOLNICI

Delovnik je potekal od 8.ure do 15.-16.ure. Začel se je z jutranjim raportom, ki je potekal v danščini, nato so se zdravniki razporejali po različnih oddelkih.

Prvi dan sem prišla na oddelek malo pred osmo in se predstavila tajnici, ki mi je pokazala garderobo in skupne prostore. Nato sem se udeležila jutranjega raporta in sledila zdravnikom v N10A – Center za vse akutne nevrološke težave. S svojo mentorico sva prvi teden pripravili plan, da bi lahko čim boljše izkoristila svojo prakso in se lahko udeležila vseh ambulant in krožila po vseh oddelkih. V Bispebjerg Hospitalu se na nevrološkem oddelku ukvarjajo predvsem s Strokes (možganskimi kapmi), Motoneuron Disease (bolezni motoričnega neurona) in Extrapiramidal Diseases (ekstrapiramidnimi boleznimi). Želela sem pridobiti nekaj več znanja še iz demielinizacijskih bolezni, zato mi je mentorica organizirala 3dnevno vizito v Righospitalet, v centru za Multiplo Sklerozo.

V mesecu juniju sem bila edina študentka na nevrološkem oddelku, julija meseca pa se mi je pridružila še študentka iz Slovaške.

Organizacija v bolnici je izjemna! Edini problem, ki sem ga imela, je bilo neznanje danščine. Z vsemi pacienti je pogovor potekal v danščini. V kolikor so zdravniki pacienta poznali in so potrebovali le kontrolni pregled, so to prepustili meni, LE če se je bolnik strinjal s pregledom v angleškem jeziku. Za angleško govoreče paciente ali tujce/turiste, so vedno poklicali mene za

pregled (razen v nujnih situacijah npr. potreba po takojšnji trombolizi). Čeprav so se zdravniki večino časa pogovarjali v danščini s pacienti, so si tudi vzeli veliko časa za angleško razlago in morebitna vprašanja iz moje strani. Zelo so se potrudili, da bi čim več sodelovala pri izbiri diagnostičnih preiskav in morebitne terapije.

Ker je bila moja mobilnost praksa in je potekala med poletnimi meseci, ni bilo nobenih predavanj in nisem imela dodatnih obremenitev izven delovnega urnika.

PREDNOSTI IN SLABOSTI ERASMUS PRAKSE NA DANSKEM

Od prvega dne, ko sem zagledala Nyhavn, sem se zaljubila v mesto Copenhagen. Poleg najbolj urejenih kolesarskih poti, čudovitih parkov in zelo prijaznih ljudi, je na Danskem med poletjem veliko festivalov in koncertov, na katerih lahko zelo uživaš. S kolesom se lahko pelješ kamorkoli in tako, na aktiven in poceni način, odkrivaš vse lepote Danske.

Velika prednost je, da so vsi zdravniki zelo prijazni, si vzamejo čas in te hočejo vse naučiti. Res se potrudijo, da bi čim več odnesel iz prakse.

Edina slabost prakse na Danskem je bila neznanje jezika, kar je bila seveda moja napaka. Povsod vsi govorijo zelo dobro angleščino, toda, predvsem na področju nevrologije in psihiatrije, je materni jezik v veliko pomoč ljudem, da razložijo svoje težave na podroben in točen način. To sem sama tudi opazila, ko sem se pogovarjala s starejšo gospo in mi je le-ta v angleščini sporočila, da ima že nekaj dni zelo močen glavobol. Ko je prišel zdravnik in jo vprašal o glavobolu v danščini, je ona povedala, da nima glavobola, ampak občutek tesnobe, kar je velika razlika. Torej, če si želite iti na prakso na Danskem, se vam res splača znati jezik. Če pa nimate časa se ga naučiti, pridite vseeno na Dansko in uživajte v njeni lepoti in gostoljubnosti.

16. DANSKA – Univerzitetna bolnišnica Rigshospitalet, Copenhagen (Maja Gosak)

Poleti 2019, sem se po končanih obveznih vajah 6. letnika splošne medicine odločila za Erasmus prakso iz anesteziologije. Prakso sem opravljala 9 tednov, od sredine julija do sredine septembra v največji univerzitetni bolnišnici na Danskem, Rigshospitalet. Za Erasmus prakso sem zelena bolnišnico in oddelek kontaktirala že januarja, vse potrebne informacije in kontakte pa sem našla preko spleta. Moj program kroženja so mi preko maila iz Danske poslali že meseca maja. Vključeval je anesteziološki ORL, abdominalno kirurški, nevrokirurški, ortopedski, ginekološki in porodniški oddelek ter enoto intenzivne medicine. Na vsakem oddelku sem z tamkajšnjimi anesteziologi preživela en ali dva tedna. V Copenhagen sem letela iz Zagreba z letalsko firmo Norwegian air, za povratno letalsko karto z dokupljeno prtljago sem odštela približno 250€. Glede nastanitve mi Univerza v Copenhagnu ni morala kaj dosti pomagati, saj namestitve v študentskih domovih ponujajo Erasmus študentom le, če ti ostajajo na študijski izmenjavi za 6 mesecev ali več, tako sem si namestitev morala poiskati sama. Prvih 5 tednov sem živela v študentskem domu Egmont (zelo blizu bolnišnice, okrožje Norrebro), v študentski sobi (enoposteljna, skupna kuhinja in kopalnica), ki mi jo je za ta čas oddal študent, ki je vmes potoval. Za ta kratkotrajni najem sobe ni bilo potrebno podpisati nobene pogodbe, najemnina je znašala okrog 400€, to nastanitev pa sem našla preko kolegice iz Danske, ki je včasih živela v omenjenem študentskem domu. Za zadnje 4 tedne sem si nastanitev našla na fb skupini 'Slovenci v Copenhagnu', preselila sem se na Amager, približno 8 km od bolnišnice, za nastanitev sem plačala približno 450€. Tekom mojega bivanja je bilo moje glavno prevozno sredstvo kolo, najela sem ga pri nizozemski firmi Swapfiets (precej nova v Copenhagnu, zato so najemnine zelo poceni, vključuje tudi zastoj servis kolesa, če gre kaj narobe), skupaj z študentskim popustom sem tako plačevala približno 25€ na mesec, minimalni čas najema kolesa pa je 2 meseca. Kadar je deževalo (od začetka septembra kar pogosto) sem šla na metro ali avtobus (javni promet je zelo dobro urejen), karta, ki velja 90 minut za vse oblike transporta stane 24 do 36 kron (3,5-5€), odvisno od cone. Sama sem si naložila aplikacijo Dot Mobile na telefon (zelo enostavno plačevanje, ob registraciji vneseš podatke bančne kartice), druga opcija pa je izdelava

svoje Rejsekarte v eni izmed seven-eleven trgovinic, s tem je prevoz 50% cenejši, ampak se za krajši čas ne izplača. Predznanje danščine ni potrebno, vsi govorijo tekoče angleško in na splošno radi pomagajo. Kar se tiče same prakse v bolnišnici sem bila zelo zadovoljna, zdravniki in ostalo zdravstveno osebje so bili do mene zelo prijazni, so me res 'posvojili' v svoj tim, prav tako pa so mi omogočili ogromno praktičnega dela (intubacija, ventilacija, iv kanali, arterijske linije...). Nekaj dni sem se anesteziologom pridružila v travma centru, kjer sprejmejo nujne primere iz terena (srčni zastoji, prometne nesreče..), tu sem bila samo opazovalec. Vsega skupaj 5 dni pa sem opravila tudi na 'prehospital service', v zdravniškem avtu, ki sledi rešilcu, moje vloga je bila prav tako opazovalec. Glede kosila imajo v bolnišnici kantino za zaposlene, hrano, ki jo želiš pojesti stehtaš, kosilo stane 4-6€. Na splošno so stroški življenja na Danskem višji, razlike v ceni se najbolj poznajo v restavracijah in barih (pivo 5€+, glavni obrok 15€+), v trgovinah so stvari približno 20% dražje (cenovno najbolj ugodni so Lidl in Netto). Menim, da je Copenhagen super izbira za Erasmus prakso in spoznavanje njihovega zdravstvenega sistema, ki je prav tako javen.

17. FRANCIJA - OphtalmoPôle, Hôpital Cochin, APHP Pariz (Nika Vrabič)

V absolventskem letu sem opravljala trimesečno prakso na očesni kliniki OphtalmoPôle bolnišnice Cochin v Parizu.

Novembra 2018 sem vzpostavila kontakt z vodjo OphtalmoPôle, s profesorjem Brèzinom, ki je odobril trimesečno praktično usposabljanje na oftalmološki kliniki in me glede urejanja potrebnih dokumentov napotil k administracijski službi bolnišnice.

Postopek odobritve Študijskega sporazuma je bil precej zapleten in časovno obsežen. Administracijska služba namreč ni bila seznanjena s programom Erasmus + praktičnega usposabljanja, tako da sem za urejanje vsega potrebnega porabila kar nekaj časa. Pogovori z administracijsko službo so potekali v francoščini, večinoma preko elektronske pošte in telefona.

Z nekaj vztrajnosti sem konec meseca aprila 2019 s strani ustanove gostiteljice prejela podpisan Študijski sporazum. Ustanova gostiteljica ni zagotovila zdravstvenega zavarovanja ali zavarovanja osebne odgovornosti, potrebno zavarovanje sem sklenila pri zavarovalnici Triglav.

V administracijski službi bolnišnice Cochin so mi ponudili pomoč pri organizaciji nastanitve in sicer najem enoposteljne sobe v sklopu kompleksa Cité Universitaire, ki ima s pomočjo sistema RER (sistem podoben metrou) dobro povezavo tako s centrom Pariza (Notre Dame) kot z obema letališčema (Orly, Charles de Gaulle). Pri izbiranju nastanitve sem kontaktirala še Facebook skupino, Slovenci v Parizu, ki so mi za iskanje nastanitve svetovali uporabo sledeče internetne strani <https://www.pap.fr>, kjer sem nazadnje našla cenovno dostopnejšo namestitev.

V Pariz sem prispela konec junija, tri dni pred začetkom izmenjave. Za praktično usposabljanje je priporočljivo poznavanje osnov očesnih bolezni z opravljenim izpitom iz Oftalmologije in znanje francoščine na ravni B2. Izboljšanje znanja jezika pred in med izmenjavo omogoča OLS internetni tečaj. Gostujoča ustanova ni organizirala jezikovnega tečaja, je pa samo delo s bolniki vključevalo veliko besednega sporazumevanja in tako predstavljalo odlično priložnost za izpopolnitev francoščine.

Očesna klinika redno izvaja program kliničnih vaj za študente medicine. Leto je razdeljeno na štiri kvartimestre, vsak kvartimeter obsega tri mesece vaj. Z ostalimi študenti (skupaj približno osem) smo prvi dan izbirali med dvema oddelkoma: med t.i. Binomi, kjer smo v sklopu vaj sledili dvema mentorjema (specialistu za bolezni roženice in specialistu za bolezni mrežnice), in med oddelkom Uveitis (vnetne bolezni očesa).

Sama sem izbrala Binome in bila aktivno vključena v ambulantno delo dveh specialistov. V času ambulate za bolezni mrežnice in roženice sem imela večino časa dostop do proste ambulate, kjer sem sprejela bolnika, zapisala anamnezo, izmerila očesni pritisk in vidno ostrino, opravila pregled s špranjko, nato pa bolnika napotila na dodatne preiskave in po potrebi razširila zenice. Po opravljenih dodatnih preiskavah sem mentorici/mentorju predstavila bolnika in se učila glede

nadaljnega zdravljenja in sledenja boleznim mrežnice ter roženice. Ambulanto delo se je začelo ob 8:30 h in se zaključilo med 15 in 18h.

V dnevih, ko specialista nista opravljala ambulantnega dela, sem lahko spremljala delo v operacijskih dvoranah, kjer sem se učila o kirurškem zdravljenju glavkoma, odstopa mrežnice, intravitrealne krvavitve, katarakte, pterigiona, škiljenja, bolezni očesnih vek, epiretinalne membrane in presaditve roženice. Assistirala sem lahko pri eni operaciji.

Ko je v mesecu avgustu dosti študentov odšlo na počitnice, sem bila nekaj dni vključena v klinično delo na oddelku Uveitis. Tudi na tem oddelku je študent pregledal bolnike v ločeni ambulanti in naročil dodatne preiskave. Študent je nato predstavil bolnika specializantu in se učil o zdravljenju vnetnih bolezni oči.

V sklopu staža sem opravila pet večernih dežurstev (18 h–23 h) in tri dežurstva v času vikenda (14h–23h). Delo v času dežurstev je bilo organizirano podobno kot drugo ambulantno delo. Študent je imel na voljo prosto ambulanto, kjer je pregledal bolnika ter primer predstavil specializantu. Ob koncu staža smo študenti osvojili določeno mero samostojnosti in se naučil zdravljenja in sledenja pogostih očesnih bolezni.

Enkrat tedensko je potekalo izobraževanje, namenjeno medicinskemu osebju očesne klinike. V sklopu izobraževanja so specializanti predstavili klinične primere z ustreznim pregledom literature. Staž je vključeval tudi sedem obveznih predavanj za študente medicine, ki so temeljila na kliničnih primerih. Na stažu sem spoznala še tri Erasmus študente, in prosti čas preživljala med pikniki, sprehodi, slaščičarnami, galerijami in muzeji.

Aktivnosti v Parizu zagotovo ne zmanjka!

Staž bi priporočila vsem, ki jih zanima področje oftalmologije.

18. HRVAŠKA – Medicinska fakulteta na Rijeki (Nina Zupančič)

Začela bom z pojasnitvijo zakaj sem izbrala Hrvaško oz. natančneje Reko za svojo prakso v absolventskem letu. Ker sem pred tem že bila na praksi v Švici, Avstriji in Nemčiji, sem se odločila, da si želim videti tudi kako stvari tečejo na Balkanu. Iskala sem otroške bolnice in našla bolnico v Reki, po imenu Kantrida. V medijih je Kantrida predstavljena kot zelo slabo renovirana in oskrbovana bolnišnica, s slabimi delovnimi pogoji in delovno opremo. Ker je bila bolnica ob morju in ker gre pravzaprav za nekdanji dvorec, sem se odločila, da bo to zame dobra izbira. Prijavni postopki so bili netežavni. Poslala sem mail na katedro MF v Reki in dobila kontakt mentorja na Pediatričnem oddelku, ki me je zanimal.

Kot vam je verjetno znano, Balkanci veljajo za tople ljudi, zato sem se že po pisnem odgovoru na emailu počutila sprejeto in zaželeno. Nastanitev sem si uredila sama, kar se tiče stroškov, so ti podobni življenju v Ljubljani. Jaz sem za mesečno najemnino majhnega stanovanjca v naselju Turnič odštela 250 eur, kar je zelo ugodno. Za iskanje nastanitve priporočam facebook skupine, saj tam dnevno objavljajo ponudbe stanovanj.

Predavanj nisem imela, ker sem kot rečeno absolventka in sem se udeležila le prakse v bolnici. S profesorjem sem se dogovorila, da lahko v dveh mesecih odkrožim po malo na vseh oddelkih, ki me zanimajo. Najprej sem se lotila pulmologije in kardiologije, veliko sem bila v sprejemni urgentni ambulanti, vmes sem nekaj dni bila na gastroenterološkem oddelku in otroški intenzivi, zaključila pa sem na otroški kirurgiji.

Morda bo zvenelo kičasto, ampak v teh dveh mesecih iz oči študentke nimam ene same pripombe. Zdravniki so bili zelo kolegijski, me sprejeli v team, razložili karkoli mi je padlo na pamet, včasih še preden sem vprašala. Morda je pomagalo tudi to da sem iz Slovenije in mnogo Pediatrov v Reki sodeluje z Ljubljansko Pediatrično kliniko. Seveda kar se tiče delovnih pogojev, organizacije itd. slabih razmer ne bom zanikala. Vendar menim, da je za izkušnjo študenta bolj pomemben dober akademski pristop mentorjev. Zato sta bila ta dva meseca zame neprecenljiva. Imela sem veliko svobode, da sem čas organizirala po svoje in tudi dobro izkoristila tisti čas, ki sem bila v bolnici.

Sama bi ta duh odnosov med kolegi rada ohranila in delala v njem tudi v prihodnje. Naučila sem se, da v dobri klimi delo poteka bolj sproščeno, sodelavci si bolj zaupajo, raje pomagajo in kar se mi zdi zelo pomembno, ne bojijo se vprašati drugega če v nečem niso sigurni. Vsakemu, ki ga zanima pediatrija toplo priporočam prakso v Reki. V medicinskem smislu sem se izpopolnila v delanju pediatričnega statusa, znanju najpogostejših bolezni otrok in uspela sem tudi povaditi šivanje.

Kar se tiče jezika, težav nisem imela (cave: trudna pomeni noseča in ne utrujena! ;)), ker smo z družino včasih veliko hodili na hrvaško in imam nekaj kolegic iz Makedonije. Z neko mešanico slovenščine in srbohrvaščine se da z vsemi normalno sporazumevati, tudi s pacienti.

Na večje ovire tekom prakse nisem naletela. Dobro si je pogledati kdaj so prazniki na Hrvaškem (včasih je kaj drugače kot pri nas), da se lažje organizirate kdaj imate proste dneve in ne hodite po nepotrebnem v bolnico, ker je takrat razen v urgentni ambulanti povsod precej mirno.

Za pot med Ljubljano in Reko, so opcije številne. Z avtom ste tu v uri in pol, s flixbusom ali vlakom pa v dveh urah in pol. Mesto je študentsko, alternativno, malo manjše od Ljubljane. Ponuja veliko športnih aktivnosti, glavno od tega je seveda plavanje.

Za vse, ki imate več vprašanj sem vedno na voljo. Mislim da sem prva študentka iz MF Lj, ki je delala prakso na Kantridi, ampak sem jim napovedala vsip Slovenskih študentov po mojem dobrem priporočilu ;)

Srečno!

19. HRVAŠKA - University Clinical Center Rebro, Zagreb (Simona Patceva)

Since I have always wished to live in Zagreb for a little while, because I admired a lot that city, I found a great opportunity with ERASMUS+ practice to visit this city. When I received the email from the exchange office from Medical faculty in Ljubljana about the ongoing application for ERASMUS+ practice I didn't hesitate to chose this country. I had in mind other options as Germany or Italy but since you need to be fluent in those languages in order to have a successful practice, my first priority was Croatia since I am fluent in the language. I had some obligations with my research at my home University so that Zagreb is only 2 hours far traveling and I found it very convenient in case I needed to jump back on a day trip to Ljubljana to fulfill the obligations.

I started an application process with sending an email to the coordinator for exchanges to the Medical school- University of Zagreb. I got an reply very fast, telling me that I can be accepted at the desired department, in my case cardiology (I am doing my phd thesis on cardiovascular topic). I send them completed Learning Agreement document from my home university and asked about housing. There was an opportunity to be placed at the dormitory for postgraduates students, near the department of public health. But costs were higher than I could afford with my monthly scholarship and also 40 minutes far from the University hospital Rebro, where I was supposed to work, so I started to look for another options. I found a room that costs 300 euros/month, to some level satisfactory, because is hard to find place for only two months and in same time to be a reasonable price. But at the end I was satisfied.

At the University Clinic Rebro, department of cardiology, I was greeted very first day from the chief, and introduced at the morning meeting in front of all the doctors working on that yard, who wished me welcome and nice work and stay in Zagreb. I was in clouds already, I felt as part of the team. I started immediately with work there, shift was starting at 7:30 am until 3:30 pm. I was placed at the coronary intensive care unit, where I had opportunity to learn a lot, from observing and discussing about patients admitted there who were given the best care possible, since Clinical Center Rebro is famous European Center for heart transplantation, cardiac surgery, and cardiology in general. Doctors were dedicated, caring and most importantly eager to teach. I think I made a great choice choosing KBC Rebro as place for my ERASMUS+ practice. I highly recommend it, there is a lot that you can learn there.

Feel free to contact me on simona_patceva@yahoo.com if you are considering to choose Zagreb as your ERASMUS+ practice destination.

20. IRSKA – 3 Dental Clinic, Dublin (Simona Milosavlevic)

Svoje trimesečno Erasmus+ praktično usposabljanje sem opravljala na Irskem, v zasebni stomatološki kliniki, 3 Dental Clinic, Dublin. Za prakso v tujini sem se odločila predvsem z namenom, da pridobim nove izkušnje, spoznam način dela v tujini ter se seznanim s sodobno tehnologijo.

Prakso sem si uredila popolnoma sama, pri čemer mi je bila v veliko pomoč kolegica - Paula Kodermac, ki je eno leto nazaj opravljala študijsko izmenjavo v isti kliniki. Z njeno pomočjo sem pridobila ustrezne kontakte, po neštetihih zavrnitvenih mailov z drugih klinik... Nisem mogla verjeti, ko so me kontaktirali iz 3 Dental klinike in povedali, da me z veseljem sprejmejo. Glavna vodja je zelo prijazna in se da zelo hitro, brez težav, zmenili vse glede prakse. Že od samega začetka sem od tamkajšnje pisarne dobila dober vtis, saj so redno in hitro odgovarjali na vsa moja vprašanja. Čeprav pred odhodom sem imela veliko dogovarjanja, pripravljanja in izpolnjevanja dokumentov ter papirjev, na koncu je to vse vredno nove izkušnje!

Precej težka naloga je bilo poiskati stanovanje. Po več kot mesecu dni brskanja po različnih spletnih straneh, mnogih telefonskih klicih in poslanih elektronskih sporočilih, z nekaj sreče sem končno uspela najti primerno sobo. Cene za osnovne potrebščine so veliko višje kot v Sloveniji.

Irska je dežela piva in glasbe, neskončnih zelenih pašnikov in neokrnjene narave. Je dežela 50 odtenkov zelene, slikovitih vasic, spremenljivega vremena, spektakularnih klifov in živahnih pubov. Mesto ponuja ogromno kulturnih, zgodovinskih in umetniških znamenitosti. Vseskozi se kaj dogaja, tako da mi ni bilo nikoli dolgčas. Dublin je prav tako odlična lokacija za potovanja v številna evropska mesta, kamor so organizirani poceni letalske karte.

Nujno moraš s seboj vzeti vse mogoče variacije oblačil – od poletnih do jesenskih, saj se zna tekom dneva vreme zelo spreminjati ☺ Kljub vsemu se nekako da prilagoditi vremenu in na koncu večinoma sploh ne uporabljaš dežnika (jaz ga nisem niti enkrat). Priporočam nakup rabljenega kolesa – za povečanje mobilnosti, znižanje stroškov in rekreacijo.

Čeprav naj bi bila Irska dvojezična država, v resnici naj bi irsko tekoče govorilo le 10 odstotkov prebivalstva, pa čeprav se je učijo celo osnovno in srednjo šolo. Edina kar se moraš navaditi, so njihov naglas, jaz nisem imela nobene težave z razumevanjem. Irci so izjemno prijazni in gostoljubni, kozarec ponavadi vidijo napol poln, medtem ko ga mi vidimo kot praznega. V trgovinah in gostilnah so vedno nasmejani in stranka ima vedno prav.

V Dublinu sem prispela nekaj dni pred začetkom izmenjave. Na prakso sem se odpravila kot mlada diplomantka, tako da sem na naši fakulteti pred tem že opravila praktične vaje na vseh katedrah, kar mi je zagotovo pomagalo pri razumevanju nekaterih postopkov zdravljenja, ki se sicer med obema državama ne razlikujejo bistveno.

Klinika ima vse oddelke, sem lahko zbirala s katerim zobozdravnikom in na katerem oddelku si želim delati. Dobila sem njihovo uniformo. Tako sem lahko opazovala celotno diganostiko, potek in faze samega zdravljenja ter končne rezultate zdravljenja. Klinika je največja in ena od najboljših na Irskem, kar pomeni da je zelo sodobna, veliko vlagajo v svoje znanje in opremo. Brez težav so me vključili v seminarje, sestanke in izobraževanja. Ob 13.00 je bila enourna pavza za malico – običajno v kuhinji, kjer si vsak prinese svojo hrano (glede na to, da je v Dublinu jesti v restavraciji precejšen luksuz...), od 14.00 do 20.00 je sledil še popoldanski del.

V okviru prakse, na kliničnih oddelkih sem opazovala delo specialistov in asistiral pri njihovem delu s pacienti. Imela sem priložnost videti veliko estetskega zobozdravstva ter digitalne tehnologije, zaradi tega ker je klinika opremljena z najnovejšimi aparati. Z štiriročno delo sem večinoma sodelovala v naslednjih področjih:

- Endodontija (npr. Zdravljenje koreninskih kanalov z mikroskopom ...)

- Kozmetično zobozdravstvo in protetika (npr. luske, krone, mostički, kompozitne luske “bondings”, okluzijske opornice, beljenje zob, Dental smile design...)
- Otroško zobozdravstvo
- Paradontologija in oralna kirurgija (npr. KomPLICIRANE ekstrakcije, vsadki, socket-shield technique in takojšnja namestitvev implantatov, augmentacija kosti in mehkih tkiv, gingivektomija, sinus lift...)
- Ortodontija (npr. ortodontske bravice, invisalign)

Poleg tega, naučila sem se velik o digitalnem zobozdravstvu - digitalni odtisi (Dentsply Sirona) in CAD / CAM system; jemanje in analiza X ray (CT, ortopane in lokalne slikice); ter priprava in sterilizacija instrumentov in opreme. Klinika ima tudi laboratorij, tako da sem lahko sla kadar sem to želela in gledala ali celo pomagala pri postopkih. Seveda, tehniki so mi z veseljem razložili vse napreve in postopke.

Zdravniki, s katerimi sem delala, so si vzeli čas in se potrudili z razlagami, prav tako so me vključevali v delo kot enakovrednega člana skupine. Z nekaterimi sem navezala prijateljske odnose in me imajo namen obiskati v Sloveniji. Delovno vzdušje je prijetno, pomembno je timsko delo, čutiti je medsebojno spoštovanje. Bila sem lepo sprejeta, če sem imela kakršna koli vprašanja, sem se lahko obrnila na kogarkoli. Presenečena sem bila nad prijetno opremljenimi sobami in mirom, ki je vladal na celotni kliniki. Na splošno cenijo pripravljenost za delo, vidijo če se trudiš in ti dajo ob dobro opravljenem delu to tudi vedeti. Delo poteka res brez stresa.

Jaz sem torej večino časa med tednom preživela v kliniki, za vikend sem si omogočila izlete v druga mesteca ali pokrajine na Irskem.

Čeprav je moja prvotna želja bila opravljati prakso na fakulteti na Danskem in ne pri zasebnem zobozdravniku na Irskem, sem zelo vesela da sem bila sprejeta v že omenjeni kliniki. Zame so bili pretekli meseci čudovita izkušnja, ki jo priporočam vsakomur, ki ima željo spoznati nekaj novega in drugačnega. Mislim, da je zelo pomembno za nas bodoče zobozdravnike, da vidimo kako se določenih stvari lotijo drugje po svetu, da lahko iz različnih pristopov poberemo najboljše za naše paciente.

Za konec svetujem še bodočim kandidatom, naj ne obupajo pri iskanju prakse, ker se res splača iti. Za kakršnakoli vprašanja ali pomoč sem vam vedno na voljo.

21. ITALIJA – San Raffaele Hospital, Milano (Matic Kelvišar)

Od začetka maja 2019 do konca junija leta 2019 sem Erasmus+ prakso opravljal v bolnici San Raffaele v Milanu. Bolnico mi je priporočil mentor v UKC-ju, kjer se je tudi on sam izobraževal. Za prakso na oddelku za elektrofiziologijo sem se dogovoril že dve leti pred začetkom prakse. Kontaktiral sem kar predstojnika oddelka s priporočilnim pismom mentorja. Dva meseca pred začetkom prakse sem jim poslal vso dokumentacijo za prakso, ki so mi jo podpisano vrnili v roku enega tedna. Poleg Learning agreement so zahtevali še zdravniško potrdilo o cepljenjih in protitelesih, potrdilo o zavarovanju poklicne odgovornosti in potrdilo o opravljenem internetnem izpitu o varnosti zaposlenega pri delu (link do izpita so mi poslali sami). Bolnica preko univerze nudi tudi sobe študentskem domu za prihajajoče študente. Najemnina znaša 700 evrov na mesec. V to spada soba s posteljo in mizo ter privat kopalnica. Kuhinjo si deliš z ostalimi, ki stanujejo tam. V kleti je tudi pralnica. Stanovanja se nahajajo v bližini bolnice, približno 15 minut hoje. Najbližja trgovina je v bolnici.

Prvi dan sem se zglasil pri odgovorni osebi za Erasmus študente v mednarodni pisarni, ki mi je razkazala oddelek in kje se kaj nahaja v bolnici. Pri njej sem dobil tudi študentsko izkaznico. Naslednji dan sem se zglasil ob 8:30 na jutranjem raportu v sejni sobi. Delo v elektrofiziološkem laboratoriju se je običajno začelo ob 9:00. Posege sem samo opazoval. Po posegu se je ponavadi operater skupaj z nami usedel in nam razložil celoten postopek, kaj je naredil, zakaj je to naredil itd. Ker sem bil edini študent na oddelku, so mi lahko posvetili veliko časa. Vsak dan so mi naložili novo temo, ki sem se jo moral naučiti do naslednjega dne in jo nato pred ostalim predstaviti v

kratkem povzetku. Delo v elektrofiziološkem laboratoriju poteka v angleškem jeziku, zato jezikovne prepreke praktično ni bilo. Ponavadi sem bil v bolnici do 21:00. Čeprav je urnik dolg, je bilo delo na oddelku stimulirajoče in sem bil na koncu dneva "prijetno" utrujen.

Ker se bolnica nahaja bolj na periferiji Milana (9km stran od centra), sem v center odhajal bolj kot ne čez vikend. Najbolje je kupiti mesečno karto za javni prevoz (22 evrov). Kolo je tudi praktično za bližnjo okolico. Milano je čudovito italijansko mesto z obilo atrakcij, žal pa je tudi drago mesto. Kave so le poceni (okoli 1,5 evrov stane espresso), hrana je pa draga (v menzi v bolnici je kosilo 8-10 evrov, restavracije v centru so še dražje). Potovanja po severnem delu Italije se najbolje splača opraviti z vlakom. Imajo odlične povezave in hitre vlake. Do Rima vodi tudi hitri vlak, ki te pripelje v center Rima v 3-eh urah. Karte za hitri vlak so malo dražje (do Rima je okoli 110€), vendar je to najhitrejši in najbolj udoben način potovanja.

Da povzamem, s prakso v bolnici San Raffaele sem bil izjemno zadovoljen in jo priporočam vsakemu, ki bi se želel izpopolnjevati v tujini.

22. ITALIJA – Univerza v Sassariju, Sardinija (Neža Valenčič, Filip Žle)

Za Erasmus + prakso sva se odločila, da se seznaniva z načinom dela nekje v tujini. Prav tako nisva želela zamuditi obveznosti na faksu, zato je bila edina možnost dvo mesečna Erasmus + praksa v juliju in avgustu. Ta dva meseca sva želela preživeti nekje ob morju, zato sva hotela iti v Italijo ali Španijo. Za delo na pacientih v Španiji bi potrebovala dobro znanje španščine (B2), ki ga nimava. Za izmenjavo na Sardiniji pa dobro znanje jezika ni bil pogoj. Izkazalo se je, da je osnovno znanje italijansčine vseeno potrebno za komunikacijo ne le s pacienti, temveč tudi s profesorji. Angleško zna samo koordinatorica izmenjav prof. Egle Patrizia Milia, ki pa na kliniki ni bila vedno prisotna.

Z izmenjavo sva začela 5. julija s kratko predstavitvijo klinike. V tem mesecu sva krožila na oddelku za oralno kirurgijo in ortodontijo, kjer sva asistirala študentom 6. letnika ter opravljala manjše posege na oddelku za ortodontijo. V mesecu avgustu pa je odprt le oddelek za prvo pomoč, zato je bilo pacientov in dela zelo malo, kakšen dan celo nič. Prosti čas sva izkoristila za ogled Sardinije, ki s svojimi obalnimi predeli slovi po svoji lepoti in velja za eno najbolj zaželenih destinacij v Mediteranu.

Izmenjavo z Univerzo v Sassariju svetujemo tistim, ki želijo poleti osvežiti klinično znanje in hkrati uživati počitnice.

Pri iskanju stanovanja sva si pomagala s Facebook skupino : INCOMING Erasmus Sassari 2018/19 (Masciotto ESN). Opozarjava, da so avtobusne povezave na otoku zelo slabe, zato je najlažje potovati z avtom. Stroški bivanja so primerljivi z življenjem v Ljubljani. Poudarjava, da je Sardinija v primerjavi z jugom Italije zelo varna in študentom prijazna.

neza3v@gmail.com , zle.filip@gmail.com

23. NEMČIJA – Univerzitetna klinika v Heidelbergu (Neža Salobir)

Moja Erasmus+ praksa je potekala na oddelku za Kardiologijo v Universitätsklinikum Heidelberg. Na praksi sem bila tri mesece (januar - februar - marec). Ker se zanimam za specializacijo iz interne medicine, sem iskala prakso na internističnem oddelku. Nemčijo sem izbrala zaradi želje po izboljšanju znanja nemškega jezika in zaradi njihovega poudarka na praktičnem delu ter aktivnega vključevanja študentov v obravnavo bolnikov.

Prijava na prakso v Heidelbergu je zelo enostavna, zaradi velike priljubljenosti univerze med študenti pa je za zagotovitev mesta potrebna zgodnja prijava (najkasneje 6 mesecev pred prakso). Sama sem za Heidelberg izvedela prek znancev, ki tam študirajo. Le-ti so mi priporočili oddelek Chest Pain Unit (CPU). Aprila 2018 sem poiskala e-mail predstojnika CPU na spletni strani klinike in mu poslala mail/motivacijsko pismo ter v priložnosti dodala CV in priporočilno pismo Dr. Gregoriča, ki sem ga prejela po opravljeni praksi v Houstonu. Profesor je moj mail takoj posredoval

tajnici kardiološkega oddelka, s katero sem uredila vso potrebno birokracijo. Za opravljanje prakse na Universitätsklinikum Heidelberg je nujno le potrdilo o znanju nemščine ravni B2, ki sem ga na osnovi potrdil s tečajev nemškega jezika pridobila v naši mednarodni pisarni. Podpis LA sem, po tem ko sem dobila potrdilo o prijavi na prakso od tajnice oddelka, uredila prek dekanta Univerze v Heidelbergu.

Sobo v stanovanju, ki sem si ga delila s tremi Nemkami, sem našla prek spletne strani WG-Gesucht (<https://www.wg-gesucht.de>). Sicer sem prošnje poslala tudi v študentske domove, vendar zaradi kratkega trajanja moje prakse, mesta v študentskem domu nisem dobila. Veliko informacij o nastanitvi je dostopnih na spletni strani Univerze v Heidelbergu.

V Nemčiji je internistična prva pomoč pogosto razdeljena na dva dela - CPU, kamor pridejo vsi bolniki z bolečino v prsnem košu, ter splošno internistično prvo pomoč, kamor pridejo vsi ostali bolniki. V Heidelbergu sta si oba oddelka delila delovne prostore, tako da sem delala na obeh oddelkih. Prvi dan prakse sem se najprej oglasila pri tajnici, pri kateri sem, preden me je odpeljala na oddelek, podpisala pogodbo o praksi. Dobila sem tudi izkaznico s katero sem imela 50 % popust v kavarni in menzi. S seboj sem morala prinesiti haljo in stetoskop. Večinoma sem bila v bolnici od 8h do 16h. Nekajkrat sem, zaradi velikega števila študentov čez dan, delala tudi v popoldanski izmeni od 16h do 24h. Delo je v celoti potekalo v nemščini. Pridobila sem zelo veliko praktičnega znanja in se srečala z zelo zanimivo ter redko patologijo. Zdravniki s katerimi sem delala so bili zelo prijazni in si znali vzeti čas tudi za študente. Delala sem predvsem s specializanti, saj nadzorni zdravniki pridejo enkrat ali dvakrat na dan pogledat kako teče delo. Zadolžena sem bila predvsem za anamnezo in status ob sprejemu bolnikov, jemanje krvi in nastavljanje kanalov. Kljub temu, da sem ta prišla z malo praktičnih izkušenj so me hitro naučili nastavljanja kanalov, jemanja krvi, nastavljanja infuzij... Po opravljenem sprejemu sem o bolniku poročala specializantom, s katerimi smo potem skupaj načrtovali in izvedli nadaljnjo diagnostiko ter zdravljenje, tako da sem bila vključena v celoten proces zdravljenja. Kljub temu, da sem se prvotno za vse tri mesece prijavila na CPU, sem se kasneje tekom prakse uspela dogovoriti, da sem zadnji mesec preživela na oddelku Station Erb, katere nadzorni zdravnik je Prof. Kathus. Tudi tu sem večinoma delala s specializanti. Na oddelku, (približno 20 postelj) sem bila zadolžena za snemanje EKG-jev, jemanje krvi, nastavljanje kanalov in sprejem novih bolnikov na oddelek. Pogosto smo si delo razdelili z drugimi študenti. Poleg tega sem bila vedno prisotna na vizitah, kjer so specializanti podrobno obravnavali bolnike z nadzornimi zdravniki, ki so si pogosto vzeli čas za razlago. Občasno sem bolnike spremljala na preiskavah na drugih oddelkih ali ambulantah, kjer sem vedno lahko prisostvovala pri preiskavi/pregledu. Na ta način sem poleg dela na oddelku videla tudi obremenilna testiranja, koronarografije, ultrazvočne preiskave, endoskopije itd.

24. NEMČIJA – Universitätsklinikum Erlangen (Nina Zupančič)

V svojem absolventskem letu sem se odločila še za zadnjo izmenjavo v Nemčiji. Tokrat sem izbrala Erlangen, ki sem ga poznala že od prejšnjih obiskov z društvom Epiliga.

Prakso sem opravljala na kliniki za otroško kirurgijo, na oddelku za otroško srčno kirurgijo. Tam sem bila očitno prva Erasmus študentka, ker programa niso poznali, ampak smo se za prakso vseeno uspešno dogovorili. Povedala sem jim, da sem s študijem že zaključila in temu primerno so me tretirali nekako na nivoju nemškega PJ-lerja. Vsak dan smo začeli z vizito ob 8 uri zjutraj. Običajno je bila na sporedu ena operacija na dan, včasih dve. Po kratki viziti na intenzivnem oddelku smo šli v operacijski blok, otroške srčne napake so bile vedno operirane v enaki operativni sobi. V sobi naproti so običajno operirali otroški kirurgi in je bilo po dogovoru možno videti tudi kaj od njihovega dela.

Na oddelku sem bila žal le 6 tednov, kar je bilo dva tedna manj od načrtovane prakse, ampak se v približno enem mesecu da na srečo videti kar večino prirojenih srčnih napak. Najpogosteje sem videla operacije tetralogije Fallot, hipoplastičnega levega ventrikla, koarktacije aorte, ASD-ja, VSD-ja, enkrat korekcijo TGA, enkrat operacijo ALCAPA-e, enkrat AV kanala in sigurno še kaj. Po

dogovoru z ostalimi študenti je vedno eden od nas asistiral. Okoli 12 ure smo se zamenjali, da smo lahko pojedli kosilo in potem nadaljevali do približno 16 ure (odvisno pač od operacije, ampak veliko prej smo redko končali). Če se je zgodilo, da je kakšna operacija odpadla je predstojnik ali kateri izmed Ober/Asistenzarztov z veseljem predstavil določeno temo, običajno glede na to katera operacija je sledila naslednji dan. Nemški študentje so bili zelo motivirani za poslušanje, bili pa so tudi odprti in prijazni in smo se na praksi imeli prav fino. Njihova PJ-praksa poteka tekom celega leta, tako da so študentje na oddelkih tudi poleti.

Asistiranje je bilo ponavadi kar naporno, a vredno vsega truda, saj nam je predstojnik za posledek včasih dovolil šivati kožo in zelo redko in od strogim nadzorom tudi kakšen šiv na srcu. Če iščete predvsem praktične izkušnje v šivanju in kirurgiji, morda ta oddelek ni najboljša izbira. Če pa vas zanima otroška kirurgija, kardiologija, otroške srčne napake ali morda tudi vaskularna kirurgija, vam oddelek toplo priporočam. Seveda je zaželeno dobro znanje nemškega jezika, ker se boste tako pač lažje vklopili v študentsko družbo in razumeli vse kirurgove komentarje med operacijo. Je pa res, da je ekipa zelo internacionalna in je edini Nemec predstojnik oddelka, tako da jezikovno prepreko še predobro poznajo.

Enkrat na teden so se zbrali kardiologi in kardiokirurzi in predstavili nove paciente, ki so jih uvrstili na operativni seznam. Enkrat na teden pa so imeli še skupen sestanek z radiologi, kjer so se posvetovali o potencialni kirurški terapiji pri posameznih pacientih.

Kar se tiče prehrane se najbolj izplača iti na kosilo v Palmerio, to je menza za delavce bolnice, kjer lahko jeste kosilo zelo ugodno in izbirate vsaj med tremi meniji. Za glavno jed s solato in pijačo boste tako odšteli cca 4 evre.

Erlangen je majhno mesto, vendar polno življenja zaradi študentov in univerze. Glavno in po mojem mnenju nujno prevozno sredstvo je kolo. Za kolesarje je odlično poskrbljeno, kolesarske poti vas lahko pripeljejo vse do npr. Nueremberga, za bolj radovedne pa so zanimive tudi ture po Frankische Schweiz. Za študentsko življenje je dobro poskrbljeno. Mesto ponuja kar nekaj športnih dejavnosti, med katerimi izstopa veslanje. Med drugim v sklopu športnega objekta, ki pripada univerzi najdete tudi teniška in odbojcarska igrišča. Med poletnimi meseci je zelo priljubljeno plavanje v bajerjih in bližnjih jezerih. Nočnega življenja prav veliko ni, je pa 20km oddaljeno polmilijonsko mesto Nueremberg, kjer najdete praktično vse.

Povezava z Ljubljano je najboljša s Flixbusom, za katerega boste v eno smer odšteli približno 35eur, vožnja traja okoli 10 ur. Stanovanje sem našla preko spletne strani WG-gesucht. V poletnih mesecih gre veliko študentov na počitnice in svoje sobe oddajo drugim, tekom študijskega leta pa zna biti iskanje sobe bolj težavno.

Za konec naj še dodam, da je mesto znano po svoji verziji »Oktoberfesta« v mesecu maju. Po mnenju lokalcev je to nepozabno doživetje, sama sem ga žal zamudila.

Za kakršenkoli nasvet ali vprašanje mi pišite na email. Bom z veseljem pomagala.

25. NEMČIJA – German Heart Centre Munich, München (Tine Prolič Kalinšek)

Od avgusta do septembra leta 2019 bom na Erasmus+ praksi v bolnici German Heart Centre v Münchnu. Bolnico mi je priporočil mentor v UKC-ju. Za prakso na oddelku za elektrofiziologijo sem se dogovoril že dve leti pred začetkom prakse. Kontaktiral sem kar predstojnika oddelka s priporočilnim pismom mentorja. Dva meseca pred začetkom prakse sem jim poslal vso dokumentacijo za prakso, ki so mi jo podpisano vrnili v roku enega tedna. Poleg Learning agreement so zahtevali še zdravniško potrdilo o cepljenjih in protitelesih, potrdilo o zavarovanju poklicne odgovornosti in potrdilo o nekaznovanosti. Bolnica spada pod TUM univerzo, kjer sem tudi kontaktiral odgovorno osebo za prihajajoče študente o nastanitvi. Preko nje sem dobil kontakt študentke, ki je oddajala svojo sobo za čas njene izmenjave. Rečeno mi je bilo da je to redkost in da večinoma prihajajoči študentje najdejo nastanitev na privat trgu. Opozorili so me tudi o prevarah, ki so pogoste v Münchnu. Svetovali so mi naj obiščem stanovanje preden karkoli

podpišem. Moja soba je bila 430 evrov na mesec. Stanovanje sem si delil še z dvema sostanovalcema. Stanovanje je bilo v bližini podzemne železnice, tako da semrabil samo približno 30 minut do bolnice.

Prvi dan sem se zglasil pri odgovorni osebi za prihajajoče študente v pisarni na kadrovske oddelku bolnice, ki mi je razkazala oddelek in kje se kaj nahaja v bolnici. Pri njej sem dobil tudi študentsko izkaznico. Naslednji dan sem se zglasil ob 8:00 v elektrofiziološkem laboratoriju. Posege sem samo opazoval. Po posegu se je ponavdil operater skupaj z nami usedel in nam razložil celoten postopek, kaj je naredil, zakaj je to naredil itd. Ker sem bil edini študent na oddelku, so mi posvetili veliko časa. Vsak dan so mi naložili novo temo, ki sem se jo moral naučiti do naslednjega dne, ki sem jo nato predstavil ostalim v kratkem povzetku. Delo v elektrofiziološkem laboratoriju je potekalo v angleškem jeziku, zato jezikovne prepreke praktično ni bilo. Ponavadi sem bil v bolnici do 20:00. Čeprav je urnik dolg, je bilo delo na oddelku stimulirajoče in si na koncu dneva sem bil "prijetno" utrujen.

Bolnica se nahaja v starem delu Münchna blizu centra mesta. Velikokrat sem po končanem delu v bolnici odšel v center na sprehod ali večerjo. Za javni prevoz je najbolje kupiti mesečno karto. Cena je odvisna od oddaljenosti od centralne postaje, za svojo sem plačeval 55 evrov na mesec, cene gredo do 200 evrov na mesec. Kolo je tudi praktično za bližnjo okolico. München je čudovito bavarsko mesto s čudovito naravo. V okolici je veliko jezer in gor. Samo mesto je izjemno čisto in varno ter urejeno. Hrana in pijača sta zunaj dražji (okoli 10 evrov na obrok in 10 evrov za pijačo v klubu). V bolnici je menza, kjer je mogoče dobiti študentsko tarifo za kosilo (2-4 evre). Žal so tudi vlaki in avtobusi dražje iz Münchna (vlak do Hamburga stane približno 100 evrov v eno smer, do Berlina je približno isto). Letalske karte so tudi drage, najbolje je vzeti avtobus do Stuttgarta in tam kupiti poceni letalske karte.

26. NEMČIJA – RWTH Uniklinik Aachen (Domen Pirnat)

Od aprila 2019 do junija 2019 sem opravljal trimesečno praktično usposabljanje na RWTH Uniklinik Aachen. Univerzo/bolnišnico sem izbral predvsem zaradi dobrega imena in priporočil, možnosti vpogleda v nemški zdravstveni sistem in kulturo ter želje po izboljšanju znanja nemškega jezika.

PRED IZMENJAVO

Sam postopek pridobitve vseh potrebnih podpisanih dokumentov ni bil težak, vse je bilo urejeno prej kot sem pričakoval. Na spletni strani RWTH univerze lahko najdete vse potrebne informacije (v nemščini in angleščini). Na oddelku niso zahtevali določenega nivoja znanja nemškega jezika, dovolj je bila angleščina. V Aachen sem prišel en teden pred začetkom prakse, saj je potrebno opraviti zdravniški pregled preden lahko začneš z delom, kar traja vsaj nekaj dni.

BIVANJE IN PREVOZ PO MESTU

Uspešno iskanje sobe/stanovanja je precej odvisno od sreče, na voljo je več spletnih strani (npr. WG-Gesucht.de), vendar je povpraševanje zelo veliko, cene pa se gibljejo od povprečno 300 EUR/mesec za sobo do povprečno 600 EUR/mesec za stanovanje (z vključenimi stroški), potrebno pa je tudi plačilo kavcije, ki se večinoma giblje od ene do treh mesečnih najemnin. Sam sem se po dolgem iskanju raje odločil za AirBnB, zaradi praktično enake cene in precej boljših logističnih razlogov. V vsakem primeru pa pričakujte, da boste večino štipendije porabili že samo za nastanitev.

Javni prevoz je precej dražji kot pri nas. Ena vožnja z mestnim avtobusom stane 2.8 EUR, mesečna vozovnica pa okoli 50 EUR. Ko opravljaš prakso se lahko (v nasprotju z opravljanjem izmenjave) sam odločiš ali boš plačal semestrsko vpisnino (okoli 270 EUR) ali ne. S tem dobiš tudi vozovnico za javni prevoz, ki velja v celotni zvezni državi Severno Porenje-Vestfalija. Sam se za to nisem odločil, saj sem v Aachen-u preživel le tri mesece.

Obstaja tudi sistem izposoje koles »Velocity«, podobno sistemu BicikelJ v Ljubljani, le da so kolesa električna, za 12 EUR/mesec pa lahko opraviš neomejeno število voženj, kjer mora biti

posamezna vožnja krajša od 30 min. Sam sem se precej posluževal omenjenega sistema, saj je enostaven za uporabo, ugoden, prav tako pa je cestna infrastruktura po mestu zelo naklonjena kolesarjem.

DELO

Prakso sem opravljal na oddelku za diagnostično in interventno radiologijo. Vsi zaposleni so me lepo sprejeli. Kljub temu, da je bil uradni jezik mojega praktičnega usposabljanja angleščina, je komunikacija večinoma potekala v nemščini, ko pa se je (zaradi mojega pomanjkljivega znanja jezika) zataknilo, so mi brez težav stvari pojasnili tudi v angleščini. Praksa na radiologiji je precej specifična in drugačna od ostalih oddelkov, saj stika s pacienti skoraj ni, zato je tudi sam obseg dela precej drugačen, kot na večini ERASMUS+ medicinskih izmenjav/praks. Sam sem večino časa preživel s specializanti, s katerimi sem skupaj interpretiral radiološke slike, nekajkrat pa sem bil tudi del številnih zanimivih raziskav, ki jih opravljajo na oddelku. Vsi so bili zelo prijazni, pripravljeni pomagati in razložiti, kar me je zanimalo. Primere sem reševal tudi skupaj z nemškimi študenti, ko so imeli vaje na oddelku. Vse je potekalo zelo sproščeno, imel sem povsem prosto izbiro na kateri modalnosti bom preživel posamezni dan. Zjutraj smo začeli ob 8h z raportom, kjer so radiologi predstavili zanimive primere iz popoldanskega in/ali nočnega dežurstva, večino dni pa je sledil tudi t.i. »Teaching«, kjer so specialisti preverjali znanje specializantov, kar je bilo zame zelo zanimivo, saj so natančno obdelali veliko različnih primerov, od interpretacije slike do diferencialne diagnostike ter možnosti zdravljenja. Dan sem zaključil večinoma do 15h.

PROSTI ČAS

Aachen je najzahodnejše nemško mesto. Leži na nemško-nizozemsko-belgijski tromeji, zato predstavlja dobro izhodišče za potovanja in dnevne izlete (Köln, Düsseldorf, Maastricht, Amsterdam, Bruselj, idr.). Tudi sam Aachen ima glede na velikost veliko za ponuditi, glavna znamenitost pa je ena izmed najstarejših katedral v Evropi. Mesto je precej zeleno in obdano z naravo, zato je idealno za rekreacijo na prostem. Na hribe pa lahko pozabite, Nizozemska je namreč preblizu.

STROŠKI:

- Prevoz SLO-Aachen-SLO (vse cene so za enosmerno vozovnico): FlixBus (50 EUR), Wizzair Bruselj/Charleroi – Ljubljana (60-70 EUR z vključeno prtljago), vlaki (80-120 EUR)

- Nastanitev: 300 EUR/mesec (soba), 600 EUR/mesec (stanovanje), 500 EUR/mesec (AirBnB)

- Javni prevoz:

o Avtobus: 2.8 EUR/vožnjo; 50 EUR/mesec

o Velocity izposoja električnih koles: 12 EUR/mesec

- Hrana: cene v trgovinah so enake našim; restavracije so nekoliko dražje; v mestu je veliko študentskih menz z ugodnimi cenami; tudi v bolnišnici je menza za zaposlene/študente

MNENJE

ERASMUS+ izmenjava/praksa je izjemna izkušnja, ki bi jo po mojem mnenju moral vsak izkusiti vsaj enkrat. Poleg nadgradnje strokovnega znanja, gre predvsem za ogromno osebno rast. V tem času spoznaš in se naučiš veliko novih stvari, ugotoviš, da tudi v tujini ni vse tako rožnato, kot si mislimo in da je v Sloveniji marsikaj tudi boljše. Vsakemu, ki še ni povsem prepričan ali bi se udeležil ERASMUS+ izmenjave/prakse toplo priporočam, da gre!

27. NIZOZEMSKA – Wilhelmina Children's Hospital v Utrechtu (Nuša Stopar)

Sem Nuša Stopar, v letu 2018/2019 sem bila študentka dodatnega leta splošne medicine na UL MF. Med obdobjem 27.05.2019 in 27.09.2019 sem opravila 4-mesečno Erasmus+ praktično usposabljanje v bolnišnici Wilhelmina Children's Hospital v Utrechtu, na Nizozemskem. Prakso sem opravljala na oddelku za neonatologijo. Tekom štirih mesecev sem živela v svojem stanovanju

v Rotterdamu, od koder sem vsak dan z vlakom potovala v Utrecht. Mesečno sem od Erasmus+ sklada prejela 550€ štipendije. Za stanovanje sem mesečno odšla 400€, za transport 300-400€, za hrano in ostale stroške pa 100-200€.

Prijavni postopki, akademski postopek izbire predmetov, način študija

Svojo izmenjavo sem opravljala na oddelku za neonatologijo v Wilhelmina Children's Hospital v Utrechtu. Ker sem si zelo želela izkusiti izmenjavo na Nizozemskem in spoznati nizozemski zdravstveni sistem sem se ob prijavi na izmenjavo prijavljala le v nizozemske bolnice. Od nekaterih starejših kolegov, ki so v preteklosti že bili na podobnih izmenjavah v tej državi sem prejela nekaj koristnih informacij. S prijavo na izmenjavo sem začela oktobra 2018 in v prijavi navedla, da sem glede trajanja in datuma prihoda popolnoma prilagodljiva, saj sem bila v tem letu študentka dodatnega leta in razen 2 izpitov nisem imela več drugih obveznosti na matični fakulteti. Od oktobra 2018 do januarja 2019, ko sem dobila potrdilno pismo moje bodoče mentorice, sem na mejle predstojnikov oddelkov in mednarodnih pisarn različnih univerzitetnih bolnic po Nizozemskem poslala več kot 60 emailov (to pišem v opozorilo, da se kot bodoči »erasmovec« na to pripravite, na Nizozemskem je kot tujec izjemno težko dobiti mesto v bolnišnici). Ko sem od bodoče mentorice, predstojnice oddelka neonatologije v Wilhelmina Children's Hospital, dobila pozitiven odgovor sem se v koncu januarju 2019 dogovorila za Skype pogovor, kjer sva govorili o mojih željah o sodelovanju na oddelku in približen časovni okvir v katerem bi lahko na izmenjavo prišla. Do konca februarja sem nato uredila potrebno prijavno dokumentacijo - Learning Agreement in gostujoči fakulteti poslala izpisek cepilne knjižice. Dva tedna pred odhodom, v začetku maja, sem se na IMI testirala za MRSO in original izvida prinesla seboj na prvi dan v bolnišnico. 27.05.2019 sem uradno pričela s svojo prakso. Zjutraj me je sprejela tajnica oddelka in mi razkazala bolnišnico in oddelek, ki obsega 2 nadstropji, v enem je intenzivna neonatalna enota s 4 enotami, kjer zdravijo kritično bolne novorojenčke, v drugem nadstropju pa navaden neonatalni oddelek. Prvi dan sem si uredila identifikacijsko izkaznico, dobila dostop do bolnišničnih oblačil in opravila drugi bris MRSA, nato pa me je tajnica predstavila bodočim mentorjem. Moja uradna mentorica je bila prof. dr. Manon Benders, dr.med, ki je vodja oddelka za neonatologijo in s katero sem tudi uredila vse formalnosti. Tekom prakse pa sem najbližje sodelovala z dr. Mario Luiso Tataranno, dr.med., mlado zdravnico, ki je ravno opravila »fellowship« iz neonatologije.

Količina dela in obremenitev v primerjavi z UL MF

V bolnišnici sem bila od ponedeljka do petka, uradno od 8.00 do 16.00, vendar sem večinoma ostala dlje, do 18ih. Nasploh je na Nizozemskem navada, da zdravniki, ko so razporejeni na oddelke, delajo od 8.00 do 18.00. Delovni dan se je začel ob 8.20 zjutraj, ko je nočno dežurno osebje predalo delo dnevnemu osebju, nato je ob 10.00 sledila jutranja vizita, kjer sem se pridružila enemu zdravniku v eni izmed neonatalnih intenzivnih enot, kjer sta dva zdravnika (en starejši in en mlajši – specializant ali fellow) s pomočjo medicinskih sester pregledala vse paciente in se dogovorili o nadaljnjih ukrepih in zdravljenju. Po viziti je ponavadi sledilo kosilo. Po kosilu pa sem z mentorico ali drugimi zdravniki spremljala bolnike na MRI glave, pomagala sem pri snemanju EEG in UZ glave. Oddelek za neonatologijo je eden od večjih centrov na Nizozemskem, kjer zdravijo nedonošene novorojenčke.

Namen izmenjave

Sama sem na oddelku sodelovala pri raziskavi z naslovom »Early brain activity and development of the central sulcus in extremely preterm infants«. Raziskovali smo skupino ekstremno prezgodaj rojenih nedonošenčkov, rojenih med 24. 28. tednom gestacijske starosti. Naša hipoteza je bila ali dober izvid zgodnje možganske električne aktivnosti lahko ugodno vpliva na razvoj centralnega sulkusa in ugoden motorični izvid pri 5 letih. Po protokolu vsi nedonošenčki rojeni pri taki starosti opravijo EEG meritve, ki merijo zgodnjo možgansko aktivnost. Moja naloga je bila ob prihodu najprej pripraviti obrazce in protokol za prijavo raziskavo na medicinsko etično komisijo. Pred prijavo raziskave sem morala napisati kratek povzetek kaj bo naša raziskava obsegala, kakšne podatke potrebujemo, kako bomo podatke obdelali in kako jih bomo predstavili, ter ali imamo namen raziskavo na koncu objaviti. V drugem delu sem zbrala vse klinične podatke, ki smo jih

potrebovali za opis našega vzorca. Nato sem, sprva z mentorico, kasneje pa sama ovrednotila aEEG meritve, ki so jih pri novorojenčkih vključenih v našo raziskavo, izvedli v prvih 72h življenja. V meritvah sem morala ovrednotiti osnovno možgansko aktivnost, prisotnost spalnega cikla in prisotnost konvulzij. V naslednjem koraku sem iz arhiva s pomočjo ene izmed zdravnic za otroško rehabilitacijsko medicino zbrala motorične, razvojne kognitivne izide naših bolnikov pri 2-3 letih in pri 5-6 letih. Te izide smo primerjali z izvidi zgodnje možganske električne aktivnosti pri rojstvu in specifičnih meritev centralnega sulka na MRI, ki jih je opravil specializiran laboratorij v Parizu. Vse meritve sem na koncu statistično obdelala.

Jezik izvajanja študijskega programa

Uradni jezik v bolnišnici je nizozemščina, vendar vsi zaposleni in bolniki ter starši bolnikov brez težav preklopijo na angleščino. Pred prijavo na izmenjavo sem se eno študijsko leto učila nizozemskega jezika na Filozofski fakulteti. Znanje jezika mi je omogočilo razumevanje vsakdanjega pogovora in približno razumevanje na jutranjih vizitah.

Primeri dobre prakse, ki bi jih želeli prenesti na UL MF

Na oddelku za neonatologijo imajo veliko gostujočih študentov in zdravnikov iz tujine in v ta namen večkrat tedensko organizirajo predavanja in konzilije v angleščini, katerim sem se velikokrat pridružila. Najbolj zanimivi so bili research meetings v četrtek zjutraj, kjer smo lahko prisluhnili novim raziskavam ali pa predstavili svoje, nevronomsko predavanje, kjer smo vsak teden imeli 1-urno delavnico anatomije glave in radiološki konziliji, kjer so se zbrali neonatologi in radiologi in predebatirali zanimive primere preteklega tedna. Nekajkrat na mesec smo imeli tudi neformalno druženje s profesorji in študenti magistrske smeri nevroznanost, ki so na tem oddelku opravljali 9-mesečno prakso.

Želela bi si večjo integracijo zdravnikov med seboj in tudi zdravnikov in ostalega osebja s študenti. Velikokrat sem se tekom svojega študija na vajah UKC Ljubljana, kot študent počutila odveč. Tukaj so nam jasno povedali kdaj imajo čas in kdaj ne, in ko so si vzeli čas za študente in ostale gostujoče zdravnike so se nam v celoti posvetili.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli?

Ovira pri prijavi na izmenjavo je bila ta, da sem se več mesecev prijavljala nanjo in večinoma na svoje meje nisem dobila odgovora. Prednost je bila izkusiti nizozemski zdravstveni sistem, ki je en boljše organiziranih in dovršenih zdravstvenih sistemov na svetu. Vesela sem, da sem se izmenjave udeležila. Kljub temu, da je bila izmenjava predvsem raziskovalne narave sem se naučila veliko, predvsem kako celostno pristopiti k raziskavi in kako statistično obdelati podatke, česar nas na naši fakulteti niso dovolj zadostno naučili.

28. NORVEŠKA – Arktična Univerza v Tromsu (Anja Plut)

V jesenskem semestru študijskega leta 2018/19 sem opravila Erasmus+ prakso na Univerzi v Tromsu (UiT), 4 tedne vaj iz interne medicine in 4 tedne vaj iz pediatrije. V Tromso sem prišla v začetku avgusta, teden dni pred pričetkom vaj. Univerza je organizirala orientacijski teden, namenjen vsem študentom. Ta teden je bil izjemno dobro organiziran, z veliko dogodki za druženje in praktičnimi informacijami o življenju v mestu.

Živela sem v študentskem stanovanju blizu bolnice, za katerega sem plačevala 430€ na mesec. Imela sem svojo sobo s kopalnico, kuhinjo sem si delila z ostalimi študenti. Pralni in sušilni stroj sta bila v študentskem domu brezplačna. Imeli smo na voljo tudi savno. Študentje v Tromsu imajo ponavadi težavo dobiti stanovanje, zato se splača čimprej prijaviti na njihovi spletni strani (Bolig Samskipnaden). Če sobe v Tromsu preko študentske organizacije ne dobite, ste lahko naseljeni v telovadnici, dokler ne najdete druge možnosti.

Do bolnice sem hodila peš ali s kolesom. Vreme v Tromsu je večinoma deževno (sredi septembra smo imeli prvi sneg), zato je priporočljivo imeti nepremočljive obleke. Dežnikov Norvežani ne uporabljajo, tako da se hitro prepozna tujce v mestu.

Delo v bolnišnici poteka v norveščini. Zdravniki načeloma govorijo angleško, vendar se jim večinoma ne da, saj delo hitreje opravijo v svojem jeziku. Nekateri imajo z angleščino precej težav, tako da se plača že pred prihodom osvojiti osnove norveščine. Univerza v Tromsu za študente organizira tečaj norveščine na A1, A2 in B1 nivoju. Norveščina ni zelo zahteven jezik. Slovenica je enostavna, besede pa zelo podobne nemškimi. Na Norveškem je veliko dialektov, ki se jih včasih malo težje razume.

Na oddelku za interno medicino so me lepo sprejeli, mi v prvem tednu vse razkazali potem pa sem bila prepuščena sama sebi in svoji iznajdljivosti, kar mi je povsem ustrezalo. Imela sem dostop do njihovega internega računalniškega sistema z vsemi podatki pacientov, njihovih izvidov, laboratorija, slikovnega laboratorija in radioloških posegov. Lahko sem izbirala med urgenco in delom na oddelku, kjer so bili pacienti večinoma s kardiološko simptomatiko. Na jutranjem sestanku ob 8.00 so pristotni zdravniki vseh oddelkov, specializanti in pripravniki, kjer prediskutirajo razlog sprejema/potek obravnave/pričakovan potek vseh na novo sprejetih pacientih po posameznih oddelkih. Po tem se razporedijo po oddelkih in opravijo vizito. Dvakrat na teden so organizirana kratka predavanja za specializante in pripravnike, kjer se obveščajo o novostih iz katerega koli področja interne medicine.

Na pediatriji delo poteka nekoliko drugače. Zdravniki se zberejo na jutranjem sestanku ob 8.00, po katerem vsak dan sledi predavanje na neki temo. Po navadi je to najbolj nepoznana bolezen, ki jo imajo na enem izmed oddelkov v tistem trenutku. Pediatrija je sestavljena iz treh oddelkov in poliklinike, kjer obravnavajo dnevne paciente. Oddelek 1 na katerem so pacienti z relativno enostavnimi diagnozami, ki ne preživijo veliko časa v bolnici, npr. novoodkriti diabetes, hujše infekcije dihalnih poti, enkopreze... Na oddelku 2 so pacienti z rakom, večinoma levkemije, torej pacienti, ki se vračajo v bolnico na nekaj mesecev. Tretji oddelek je Intenzivna nega novorojenčkov, kjer ležijo večinoma prezgodaj rojeni otroci z njihovimi starši. Imela sem možnost na vsakem oddelku preživeti en teden in spremljati paciente od sprejema do odhoda iz bolnice. Na oddelku za novorojenčke je vsak dan pred vizito pregled vseh na novo rojenih otrok. Pri poliklinični obravnavi sem lahko sodelovala pri anamnezi in statusu pacientov. Najbolj zanimiva je bila obravnava pacientov s pomočjo hipnoze, ki naj bi na otroke zelo dobro delovala.

Cene izdelkov v trgovinah so dražje kot pri nas, zato se plača kupovati takrat, ko so akcije. To počne tudi večina Norvežanov. Norveška je država, z veliko možnostmi za aktivno preživljanje prostega časa. Zelo popularna je hoja v hribe, gorsko kolesarjenje, ribolov, šotorjenje, pozimi pa smučanje. V mestu si je mogoče za 1 teden brezplačno izposoditi opremo, od koles in ribiških palic do smučí. Vsak teden smo preko univerze dobivali mail, v katerem so bili navedeni vsi dogodki, ki so se odvijali v mestu v tistem tednu. Zavedajo se, da je lahko temno obdobje zelo depresivno predvsem za ljudi, ki tega niso navajeni in se trudijo za študente organizirati kopico brezplačnih dogodkov. Za najlepša doživetja poskrbi narava sama: ob jasnih večerih lahko kar skozi okno študentskega doma (ponavadi od oktobra naprej) opazuješ severni sij.

29. NORVEŠKA - NTNU Trondheim (Nejc Krištofelc)

Erasmus praktično usposabljanje sem opravljal od 7. januarja do 26. aprila v univerzitetni bolnišnici St. Olavs Hospital v Trondheimu.

V mesto sem prispel že teden dni pred začetkom prakse, saj takrat tamkajšnja univerza za tuje študente organizira orientacijski teden, katerega namen je spoznavanje mesta, urejanje vseh administrativnih zadev in navezovanje stikov z drugimi študenti.

Bival sem v študentskem naselju Moholt, ki je od bolnišnice oddaljen 15 minut vožnje z avtobusom. V stanovanju sem imel svojo sobo, kuhinjo in kopalnico pa sem si delil še s tremi drugimi študenti. Mesečna najemnina je znašala okoli 4000 NOK. Sobe so neopremljene, v njih so le pisalna miza, stol, omara in postelja. Ostalo opremo (vzglavnik, odeja, namizna luč...) si mora vsak študent priskrbeti sam. V kuhinji pa se pogosto najde oprema, ki so jo za seboj pustili bivši študenti. Sam sem veliko stvari dobil od slovenske študentke, ki je tukaj študirala v jesenskem semestru.

Manjkajočo opremo se da kupiti v Ikei ali na facebook strani (<https://www.facebook.com/groups/288352844604218/>), kjer študentje prodajajo najrazličnejše stvari po zelo ugodni ceni. V študentskem naselju se nahajajo pralnica, ki jo uporabljaš s ključkom, ki ga dobiš ob vselitvi in na katerega predhodno naložiš dobroimetje (1 pranje stane 20 NOK), 4 živilske trgovine (živila so 2-3 krat dražja kot v Sloveniji), čitalnica in fitnes.

Avtobusne povezave v mestu so zelo dobre, poleg tega se ne spomnim, da bi kdaj obtičal v gneči. Mesečna avtobusna karta stane okrog 470 NOK, 6 mesečna pa okoli 2300 NOK. Karto je mogoče kupiti kar preko mobilne aplikacije AtB Mobillett, ob vstopu na avtobus pa jo enostavno pokažeš vozniku. Druga uporabna aplikacija je AtB Reise, ki prikazuje vozni red avtobusov.

Prvih 8 tednov prakse sem preživel na oddelku za maksilofacialno kirurgijo, kjer sem asistiriral pri posegih v lokalni (ekstrakcije zob, biopsije, cistektomije, sialendoskopije...) in splošni anesteziji (ortognatski posegi, zlomi obraznih kosti, artroskopije temporomandibularnega sklepa...). Vsi na oddelku so bili zelo prijazni in so se trudili, da bi se pri njih počutil kar se da dobro. Čeprav je za Norvežane znano, da dobro govorijo angleško, vsakemu, ki se bo odločil opravljati prakso na Norveškem, priporočam obiskovanje tečaja norveščine že pred odhodom na izmenjavo, česar sem se poslužil tudi sam. Univerza NTNU sicer tujim študentom ponuja tudi brezplačni tečaj norveščine. Drugih 8 tednov praktičnega usposabljanja sem opravil na oddelku za otorinolaringologijo. Delovni dan se je začel ob 7:45, končal pa okoli 15:30. Zjutraj sta bila najprej na vrsti raport in vizita, sledilo pa je delo v subspecialističnih ambulantah in operacijski dvorani. Na začetku prakse sem se pridružil specializantom v urgentni ambulanti, kjer sem imel možnost videti različna stanja in patologije iz ORL področja. Naučil sem se tudi nekaterih praktičnih posegov, kot so npr. repozicija nosu, drenaža peritonozilarnega abscesa, zaustavljanje epistakse z diatermijo oziroma tamponiranjem. V nadaljevanju sem začel tudi asistirati pri operacijah, v glavnem pri ekscizijah kožnih sprememb na uhljih, traheostomijah in odstranitvah benignih ter malignih tumorjev v področju glave in vratu. V bolnišnici se sicer nahaja kantina, kjer pa je za kosilo potrebno odšteti okoli 80 NOK, zato sem si malico vsak dan prinesel s seboj.

Trondheim je izrazito študentsko mesto, saj v njem študira 30 000 domačih in tujih študentov. Tamkajšnja študentska organizacija (ESN Trondheim – <https://trondheim.esn.no/>) organizira različne športne, kulturne in družabne dogodke, pa tudi večdnevne izlete na Laponsko, Lofote, Geiranger fjord... Med študenti so zelo priljubljeni tudi izleti do lesenih koč brez tekoče vode in elektrike (koiene – <http://org.ntnu.no/koiene/index.php>), ki se nahajajo v bližnji oziroma širši okolici Trondheima in za katere skrbijo prostovoljci v organizaciji NTNUI. Del slednje je tudi Bumerang (<http://www.ntnuibumerang.no/index.html>), kjer si je možno izposoditi opremo za najrazličnejše aktivnosti na prostem (nahrbtniki, žoge, kampiranje, tek na smučeh...). Na obrobju mesta se nahaja Bymarka s številnimi pohodniškimi potmi in progami za tek na smučeh.

Z izmenjavo v Trondheimu sem bil izredno zadovoljen. S seboj domov nisem odnesel le veliko novega medicinskega znanja, ampak tudi številna nova prijateljstva s študenti iz celega sveta. Zato Erasmus+ izmenjavo, pa naj bo običajna študijska izmenjava ali praktično usposabljanje, vsakemu študentu močno priporočam.

Za dodatne informacije in nasvete mi lahko pišete na nejc.kristofelc@gmail.com

30. PORTUGALSKA – Maternidade Bissaya Barreto, Hospital Pediátrico, Coimbra (Ajda Zelič)

Svoje trimesečno Erasmus+ praktično usposabljanje sem od februarja do aprila 2019 opravljala v Coimbri na Portugalskem. Coimbri sem izbrala, ker je Medicinska fakulteta Univerze v Coimbri je ena izmed fakultet, s katerimi ima naša fakulteta bilateralno pogodbo, na njihovi spletni strani pa sem prebrala, da študentom poleg študijske izmenjave omogočajo tudi Erasmus+ praktično usposabljanje. Poleg tega naj bi le-to potekalo v angleščini.

Za prakso sem se dogovorila z gospo Nicole Dourado iz tamkajšnje mednarodne pisarne. Napisala sem ji oddelke in termine, v katerih bi želela prakso opravljati, in moje želje so bile bolj ali manj

upoštevane. Dogovarjanje je trajalo kar nekaj mesecev, po dokončni potrditvi s strani gospe Dourado pa sem morala izpolniti še uradno prijavo na spletni strani univerze.

Najbližje letališče Coimabri je v Portu, iz centra mesta pa so redni vlaki in avtobusi do Coimbre. Jaz sem v Coimbro prispela nekaj dni pred začetkom izmenjave, tako da sem imela še dovolj časa za urejanje dokumentov. Ker se je moja praksa začela ravno na začetku drugega semestra, sem se skupaj z drugimi Erasmus študenti udeležila uvodnega sestanka, kjer sem se uradno registrirala in dobila nekaj koristnih informacij o Coimabri. Potem sem morala še v mednarodno pisarno medicinske fakultete, kjer sem dobila dokumente, ki so mi jih mentorji na posameznem oddelku morali izpolniti in podpisati. Vsak študent medicine je dobil tudi eno kontaktno osebo – študenta, ki mu je bil na voljo za kakršna koli vprašanja. V mojem primeru je bila to študentka drugega letnika, s katero sem šla enkrat na kosilo, sicer pa sem se v mestu in v bolnišnicah znašla sama.

Za svojo sobo v stanovanju z drugimi študenti sem plačevala 250 € na mesec z vključenimi stroški. Sama sem se odločila za prvo sobo, ki sem si jo šla ogledat, in kasneje sem ugotovila, da sem imela precejšnjo srečo, saj je večina študentskih stanovanj v mestu v precej slabem stanju. Do porodnišnice sem imela dobrih 20 minut hoje, do pediatrične bolnišnice pa 35 minut. Po mestu in njegovi okolici vozijo tudi mestni avtobusi (mesečna študentska vozovnica stane 22 €), ki pa jih jaz nisem uporabljala. Za medkrajevni promet sem uporabljala vlake in avtobuse. Za mlade (do 25. oz. do 29. leta) so vozovnice precej ugodne. Prav tako za vlak obstajajo posebni popusti, če vozovnico kupiš vsaj en teden pred potovanjem.

Prakso sem začela na porodniškem oddelku v porodnišnici Bissaya Barreto. Za mentorico so mi dodelili specializantko, s katero sem potem preživela skoraj vseh šest tednov na tem oddelku. Najprej sem bila malo presenečena, saj razen moje mentorice in še ene specializantke, ki sta se občasno potrudili s kakšnim prevodom, ni nihče od zdravnikov govoril angleško, tako da mi je bilo prvi teden kar težko, potem pa mi je portugalsčina, ki se je sicer nisem nikoli učila, na podlagi nekaj ostankov znanja španščine iz srednje šole nekoliko prišla v uho, tako da sem lahko vsaj približno sledila pogovorom med zdravniki in pacientkami. Moja praksa je zgledala podobno kot naše vaje iz porodništva, le da je trajala veliko dlje. Krožila sem med porodno sobo, različnimi ambulantami, oddelkom, kjer so bile večinoma hospitalizirane ženske zaradi prezgodnjega poroda, in ultrazvokom. Videla sem kar nekaj zanimivih primerov, ki jih doma v kratkem času vaj nisem imela priložnosti videti, sama sem izvedla veliko pregledov nosečnic in dobila nekaj izkušenj z uporabo ultrazvoka pri nosečnicah.

Potem sem dva tedna preživela na neonatološkem oddelku v isti porodnišnici. Na tem oddelku je bilo veliko prijaznih pripravnikov in specializantov, so se pa tudi specialisti zelo trudili z angleščino, tako da sta bila ta dva tedna najboljši del moje prakse. Vsak dan sem lahko sama naredila celoten pregled približno petih (večinoma zdravih) novorojenčkov, videla pa sem tudi nekaj nedonošenčkov s številnimi komplikacijami in spremljala njihovo zdravljenje. Prakso na tem oddelku res priporočam.

Nato sem dva meseca preživela na oddelku za pediatrično kirurgijo. Tu sem zaradi velikega števila specializantov in pripravnikov lahko operacije samo opazovala, so se pa zelo potrudili z razlago operativnih postopkov. Videla sem operacije s področja abdominalne in plastične kirurgije, dva dni pa sem preživela tudi v ambulantah.

Zadnja dva tedna je moja praksa potekala na oddelku za pediatrično intenzivno terapijo. Tukaj je od vseh zdravnikov samo ena specializantka z mano govorila angleško, tako da od prakse spet nisem odnesla toliko, kot bi lahko, če bi govorila portugalsko. Videla sem veliko različne patologije in se naučila prilagajati prenteralno prehrano za nedonošenčke.

Moja praksa je dnevno trajala od pet do osem ur (odvisno od oddelka), tako da sem imela veliko prostega časa, ki sem ga večinoma preživela na plezalni steni, v gozdu Choupal, ob reku Mondego, včasih pa tudi na najbližji plaži v Figueiri, ob koncih tedna pa sem se po navadi odpeljala na izlete izven mesta. Coimbra kot študentsko mesto slovi tudi po pestrem nočnem življenju, ki pa se začne (in konča) kar nekaj ur kasneje kot pri nas, kar ni najbolj združljivo s prakso v bolnišnici naslednje jutro.

Trije meseci na Portugalskem so hitro minili in za novo izkušnjo mi nikakor ni žal. Spoznala sem, kako živijo in delajo Portugalci, se precej dobro naučila (razumeti) portugalsko, poleg tega pa spoznala precej novih ljudi, s katerimi bom gotovo ohranila stike. Mogoče mi je celo malo žal, da se za Erasmus izmenjavo nisem odločila že kdaj prej.

31. ŠPANIJA – Hospital Universitario Virgen de las Nieves, Granada (Maruša Selan)

Po opravljeni diplomi sem si želela prakso opravljati v Španiji, glede na dobro izkušnjo, ki sem jo imela s preteklo izmenjavo prav tako v Španiji. Iskanje mentorja in bolnišnice je bil kar dolgotrajen projekt, ampak na koncu mi je uspelo. Prakso sem tako tri mesece opravljala v Granadi, v bolnišnici Virgen de las Nieves na oddelku dermatologije. Glede dokumentacije sem večinoma komunicirala z njihovo mednarodno pisarno, ki je glede na preostala mesta v Španiji izjemno organizirana in odzivna. Vseskozi sem bila na vezi tudi z mentorjem, ki je bil sicer predstojnik oddelka.

Tja sem se odpravila nekaj dni prej, saj sem si želela stanovanje pred najemom tudi ogledati, pred odhodom sem se tako prek raznih skupin za najem stanovanj dogovorila za nekaj ogledov. Cena najema je znašala cca 240€. Tja sem letela iz Benetk v Malago, ki je oddaljena približno dve uri, do Granade pa iz letališča skoraj vsako uro vozi avtobus. Bivala sem praktično v centru, do bolnišnice sem imela dobrih pet minut z avtobusom oz. 15 min peš. Cena ene vožnje z avtobusom s kartico za večkratno vožnjo stane cca. 90 centov. Cene v trgovinah so približno podobne našim, prav tako restavracije.

Prvi dan me je na oddelku sprejel mentor. Vsi so me sprejeli izredno prijazno, celotna komunikacija pa je potekala v španščini. Prvi dan so mi razložili kako poteka delo, dobila sem mesečni spored urnikov in ambulant, predstavili so me tudi vsem na oddelku. Delo se začne ob pol 9 na jutranjem seminarju vseh zdravnikov, ki poteka kot neke vrste izobraževanje z različnimi tematikami. Za tem je vsak razpisan v svoji ambulanti, vsak dan obratuje nekaj splošnih ambulant, poleg tega pa tudi različne specializirane ambulante za urgence, luskavico, hidradenitis, onkologijo, pediatrijo, SPO... Njihovi dermatologi opravijo tudi veliko kirurškega dela, vsak od zdravnikov je tako nekajkrat mesečno razpisan tudi v operacijski dvorani. Zdravniki so izredno naklonjeni študentov, vsak mi je ogromno razložil o patologijah, ki smo jih videli v ambulantah, vključili so me tudi v delo. V ambulantah sem tako opravljala manjše posege kot so krioterapija in podobno. Kadar sem bila v operacijski dvorani sem lahko vedno asistirala, prav tako sem asistirala v neke vrste mali operacijski, kjer odstranjujejo manjše lezije tekom delovnika v ambulanti. Dobila sem priložnost pripraviti tudi predavanje na enem od jutranjih seminarjev.

Splošnem vtis je zelo pozitiven, navdušena sem nad prijaznostjo na oddelku in njihovim načinom dela. Granada kot mesto pa je prav tako prečudovita.

32. ŠPANIJA – Hospital Universitario La Paz (Katja Bevc)

Dvomesечно praktično usposabljanje sem opravljala v univerzitetni bolnišnici La Paz, ki velja za največjo in hkrati najbolj priznana bolnišnico v Španiji. Prakso sem opravljala na oddelku plastične in rekonstrukcijske kirurgije, kjer so me zelo lepo sprejeli v svoj tim. Vsak dan smo se na jutranjem sestanku pogovorili o pacientih in operativnem planu, nato smo šli na oddelek na vizito, od tam pa naravnost v OP. Videla sem ogromno zanimivih in kompleksnih rekonstrukcij, vsak dan pa sem imela možnost pri operacijah tudi aktivno sodelovati. Oddelek velja za primarni center za opeklinske poškodbe. Sprejemali smo najhujše poškodovane iz celotne Španije, pa tudi bolnike drugod iz Evrope. Poleg opeklinskih poškodb pa smo obravnavali še mnogo drugih, predvsem poškodb z orožjem in rekonstrukcij po odstranitvi malignih tvorbo. Izkušnja je bila zame neprecenljiva. Še posebej sem hvaležna specializantom, na katere sem se obrnila, če kaj nisem razumela. Vedno so mi bili pripravljene razložiti teorijo in postopke, tako da so mi bile stvari jasne in razumljive. Madrid omogoča ogromno možnosti tako na področju medicinskega izobraževanja

kot tudi socialnega življenja. Poleg novega znanja sem tako pridobila tudi veliko prijateljev in poznanstev, s katerimi verjamem da bom ohranjala stik tudi v prihodnje.

33. ŠPANIJA – Hospital Universitario De Canarias, Tenerife (Cristina Leghissa)

Erasmus + izmenjavo sem preživela na otoku Tenerife, kjer sem od 9. julija 2018 do 9. septembra 2018 izvajali prakso v Hospital Universitario de Canarias v La laguni.

Španijo sem izbrala v kolikor mi je bilo pri srcu učenje španskega jezika in življenjski stil Špancev. Najprej sem si želela v Valencio, kjer pa ni bilo več prostih mest za Erasmus+ študente, tako, da sem si izbrala Tenerife, saj sem hotela preizkusiti življenja sredi oceana.

PRIHOD IN NASTANITEV

Na otok sem priletela nekaj dni pred pričetkom prakse in sicer na severno letališče, ki se nahaja v mestu La Laguna. Letela sem iz letališča Marco Polo, Venice preko Barcelone, z agencijo Vueling Airlines. Sicer obstajajo tudi cenejše opcije Treviso - Tenerife South, z Ryanairom.

Nastanitev sem si že prej uredila preko Airbnb-ja in sicer v mestu Santa Cruz, ki je 20 minut z tramvajem oddaljeno od bolnišnice, v kateri sem izvajala prakso. Cena sobe je bila 14 eur dnevno (840 eur za 2 meseca).

Na otoku si je potrebno urediti rezidenco, to si urediš na podlagi pogodbe o najemu stanovanja in statusa študenta, na mestnem uradu in policiji. Čeprav mi svoj najemodajalec ni dal nikakršne pogodbe tako, da si tega žal nisem mogla urediti. Rezidenca ti mogoča veliko ugodnosti (velike popuste pri javnih prevozih, bistveno cenejše karte za trajekte, cenejše letalske karte znotraj Španije...). Za uporabo tramvaja in avtobusa je potrebno urediti mesečno karto oz. možno je nabaviti mesečno karto tudi preko telefonske aplikacije Ten+ movil (stane približno 38eur mesečno) s katero lahko na točno določenem območju na severu krožiš brez omejitev za en mesec. Če pa ti uspe si urediti rezidenco, si lahko za 38eur mesečno nabaviš mesečno karto za študente za cel otok.

PRAKSA

Praksa na Kanarskih otokih je zelo podobna našim vajam na medicinski fakulteti. Jaz sem izbrala "Splošno kirurgijo", kjer večinoma izvajajo abdominalne operacije. Ob 8h smo se vsi (zdravniki, specializanti in študenti) zbrali v eni sobi, kjer smo obravnavali paciente na oddelku in predstavili operacije, ki so bile na programu, nato smo se razdelili nekateri smo šli v operacijsko, drugi na oddelek. Prvi teden sem bolj opazovala, drugi teden pa sem vprašala, če bi lahko asistiral in od takrat naprej sem vedno asistiral, razen pri laparoskopskih operacijah.

V splošnem je kvaliteta stažev zelo odvisna od mentorja, Z mojo mentorco sva se zelo dobro razumeli in lahko sem svobodno izbrala operacijsko ali oddelek, ne glede na to kje je bila ona. Na začetku mi je govorila v angleščini (čeprav ne znajo dobor angleško), potem pa kar po špansko, da sem se še kaj naučila. Mentorji si v splošnem vzamejo veliko časa za študente in dnevno predstavljajo tako teorije kot tudi praktične veščine. Tudi specializanti si vzamejo čas za študente in ti vse razložijo (se splača njih vprašat. Odnos mentor-študent so nekoliko različno kot na UKCju: veliko tesnejši, odprti in prijateljski. Vsa komunikacija potekala v španščini. Splošen vtis, predvsem pozitiven in sproščen.

MESTO IN DRUŽABNI PROGRAM

Živela sem v Santa Cruz, v predelu Somosierra, ki je 20 minut peš oddaljeno od centra Santa Cruz. Mesto je zelo lepo in dobro so organizirani tudi prevozi (avtobus, tramvaj). Vreme je večinoma sončno z lahkim vetrom (v bistvu ne čutiš veliko toplote). Sam otok ponuja izredno različno klimo, saj je znan po mikroklimah, tako da lahko vsak dan doživiš več popolnoma različnih okolij. V La Laguni, kjer sem opravljala svoji prakso, se temperature znižajo tudi do 10 stopinj Celzija v primerjavi s Santa Cruz. Te mikroklime, ustvarjajo tudi "mikro floro in favno" tako da ljubiteljem narave definitivno ni dolgčas. V času moje izmenjave je ocean zmerno živahen in tako severni del otoka kot južni, ponujata veliko zabave – wave in wind surfing.

V centru Santa Cruz je veliko disco-pubov ter restavracij, kjer se lahko po družite z drugimi Erasmus študenti. Na jugu, ki je sicer bolj turističen, je pa veliko lokalov, kjer se zabava nadaljuje do 6-ih zjutraj. Vsako nedeljo so tako imenovane "romerie", ki so neke vrste vaške veselice, ko se nekateri vaščani oblečejo v tradicionalne noše.

Otok nudi veliko plaž, pa tudi sprehodov v naravi in tudi po skalah. Otok skratka s tremi različnimi gorovji, skrivnimi plažami, naravnimi bazeni, odmaknjenimi hribovskimi vasičkami ponuja veliko možnosti.

STROSKI

Samo življenje je še kar poceni. Tako hrana na tržnicah in trgovinah, kot hrana v restavracijah, je cenješa kor v Sloveniji.

Študentska mesečna vozovnica za javni promet (vključuje avtobuse in tramvaj, po celotnem otoku če si rezident) stane 38 evrov, avtobusna vozovnica v večino okoliških krajev stane 1,20 evra. Sicer za vožnjo po otoku predlagam najem avta, cena varira glede na organizacijo. Jaz imam najboljše izkušnje z najemom pri Cicar - cena cca. 30 eur/dan, ta se zniža, če avto najameš za več dni. Ravno tako je cena goriva bistveno nižja kot v Sloveniji - 90 centov/L. Mi smo s prijatelji najemali avto čez vikend (bili smo v petih) in si delili stroške najemnine in goriva tako, da je bilo vse skupaj še kar poceni. O cenah restavracij ne vem povedati veliko, ker smo večinoma jedli doma, vsekakor se razlikujejo, niso pa visoke cene.

VTISI

Izredno sem vesela, da sem si izbrala Tenerife, v kolikor je atmosfera zelo umirjena in tudi klima mi je bila všeč. Mislim, da sem si izbrala najbolj primeren kraj zase. Moram priznati, da sem se zakljubila v ta otok, v te odprte, srčne ljudi, njihov način izražanja, vse te dotike, sveže tropsko sadje, vonj oceana, mikroklima, majhnost otoka. Sama izkušnja prakse v bolnici je ravno tako pozitivna, predvsem pa sem prepričana da lahko večji del tega pripišem ljudem in njihovemu odnosu, saj so Španci glede organizacije lahko včasih malomarni (za odgovarjanje na e-maile si vzamejo veliko časa, tako da za obveščanja je najboljše imeti telefonski kontakt ali pa če ste že tam kar osebni kontakt). Res so vsi prijazni in izkušnja poteka brez težav, ker ti radi pomagajo rešiti tudi morebitne težave z dokumentacijo. Skratka enkratna izkušnja, ki jo vsem priporočam.

Obe univerzitetni bolnici, ki sta na otoku, sta locirani med mestoma La Laguna in Santa Cruz, do obeh vozi linija tramvaja. S kolegom sva bivala v La Laguni, ki je študentsko mesto, veliko študentov pa živi tudi v Santa Cruzu. Stanovanje sva našla prek airbnb, sicer se pa oglasi za stanovanja ves čas pojavljajo v Erasmus skupini na facebooku. Cene hrane v trgovini so minimalno nižje kot pri nas, občutno cenejši pa je bencin. Imajo tudi odličen javni promet, z avtobusi se da priti praktično kamorkoli po otoku. Mesečna karta za avtobuse in tramvaj pa stane 35€ (opis postopka pridobitve beri v poročilu kolega).

Vsekakor odlična izkušnja, ki bi jo takoj ponovila in pa vsaj 2x podaljšala.

34. ŠPANIJA – ULPGC, Gran Canaria (Urška Progar)

Na izmenjavo, ki je potekala dva meseca in pol, sva se s kolegico odpravili v okviru predmeta Interne medicine. Prakso sva si zagotovili sami, saj sva v letu 2018/2019 opravljali študijsko Erasmus + izmenjavo na isti univerzi in sicer na ULPGC na Gran Canarii. Med letom sva pridobili veliko poznanstev tudi med mentorji, tako da sva pogodbo sklenili z mentorjem, ki nama je najbolj ustrezal. Izmenjavo sem tako torej opravljala v bolnišnici Hospital Universitario de Gran Canaria Doctor Negrin na oddelku za kardiologijo. Je ena izmed dveh največjih bolnišnic na otoku, kjer se zdravi polovica prebivalstva otoka Gran Canaria ter vsi težji primeri z drugih kanarskih otokov. Na univerzi v Ljubljani so mi od devetih tednov opravljenih vaj priznali 7 tednov vaj v sklopu internističnih vaj, dva dodatna tedna pa moram obvezno opravljati sedaj v Ljubljani.

Na oddelku so naju zelo prijetno sprejeli, večino kolektiva sva poznali že iz vaj, ki sva jih opravljali med letom. Zelo radi sprejemajo študente na poletne prakse, tako da nas je bilo vseh skupaj 7 študentov, ki smo istočasno opravljali prakso v poletnih mesecih na kardiološkem oddelku.

Oddelek je dovolj velik, da so nas razdelili vsakega k svojemu specializantu in mentorju, ki so ves čas skrbeli, da nismo na vajah brez dela. Z jezikom težav nisem imela, veliko manj kot na začetku šolskega leta, ko sem se morala še rahlo privaditi na kanarsko narečje. Čeprav nekateri zdravniki in specializanti govorijo angleško, izmenjave brez znanja španskega jezika ne bi priporočala, ker so vsi izvidi pisani v španščini ter večina pacientov ne razume niti ne govori angleško. Pride pa zelo prav naše znanje angleškega jezika tudi zdravnikom tam, ko sprejmejo v bolnišnico samo angleško govorečega pacienta. Takrat smo jim angleško govoreči pacienti v veliko pomoč in smo to lahko tudi dobro izkoristili.

V bolnico sem prihajala vsak dan ob osmi uri, ko se je začel raport. Ker sem vaje opravljala 9 tednov, sva se z mentorjem dogovorila, da bom prvi mesec in pol opravljala na bolnišničnem oddelku in v ambulanti, kasneje pa na ultrazvočnih pregledih srca, oddelku za zdravljenje aritmij in na srčnem kateteriziranju. Na koncu sva načrt rahlo spremenila, ker sem na bolnišničnem oddelku postala že precej samostojna in mi je najbolj ustrezalo opravljati vaje tam, sem pa vseeno opravila par dni vaj tudi na prej omenjenih delih kardiologije. Na bolnišničnem oddelku sem v prvih tednih spoznavala njihov računalniški program in način dela, delala sem statuse in anamneze ter svoji specializantki sledila v vsem, kar je počela. Dobila sem občutek, da specializanti in zdravniki študentom namenijo veliko več časa in pozornosti, kot v povprečju pri nas v Sloveniji in ti nikoli ne odrečejo pomoči pri kakršnem koli problemu, vprašanju ali dvomu, ki se ti poraja med vajami. Brez težav ti razložijo vse nejasnosti in niti enkrat nisem dobila občutka, da sem jim v breme. Sčasoma ti tako vlijejo tudi veliko samozavesti, saj ti dovolijo samostojno izvajati in pisati anamneze in statuse, ki jih seveda mentor preveri. Proti koncu izmenjave, sem pod nadzorom svoje specializantke in mentorja, že sama spreminjala zdravljenja in naročala dodatne raziskave, tako, da sem pridobila res ogromno znanja in izkušenj. Poleg tega pa moram omeniti, da je vzdušje na oddelku odlično. Ne vem ali to pripisati njihovemu karakterju, ki je že sam po sebi bolj sproščen, ali temu, da njihov zdravstveni sistem ni tako preobremenjen in si lahko v miru vzameš čas za svoje delo ter vmesne pavze in poteka vse skupaj pod veliko manjšim stresom, kot pri nas. Z vso ekipo sem razvila precej prijateljski odnos, preživljali smo čas skupaj med pavzami, z nekaterimi od zdravnikov in specializantov pa smo se družili tudi v prostem času. Celotna izkušnja mi je ostala v izredno lepem in toplem spominu in mislim, da sem pridobila znanja, veze in poznanstva, ki ne bodo tako hitro zbledela.

Pa še na kratko o življenju na samem otoku. Cene stanovanj in življenja na sploh so zelo primerljive s cenami v Ljubljani, mogoče celo malo cenejše. Cene sob se razlikujejo glede lokacijo, se pa gibljejo nekje med 200 in 300 evri na študentsko sobo. Mestni promet je podobno urejen kot v Ljubljani, na voljo so mestni avtobusi ter regionalni avtobusi, mesečne karte za študente pa se gibljejo okrog 30 evrov.

Za potovanje po otoku samem se mi zdi najboljša opcija najem avtomobila, ki se ga dobi po zelo ugodnih cenah, celo od 20€ na dan. Otok ponuja ogromno naravnih in kulturnih znamenitosti, prepleten je s pohodnimi stezami in odličnimi mesti za surfanje. Vsakemu pa zelo priporočam, da obišče tudi sosednje otoke, v primeru, da ste na izmenjavi dlje, se splača obiskati tudi mesta na celini Španije. Obstaja namreč možnost za pridobitev 75% popusta za vse destinacije znotraj Španije, več o temu si lahko preberete na spletu, je pa potrebno pridobiti njihov dokument NIE (to se ureja na Ayuntamiento de Gran Canaria).

35. ŠVEDSKA – Sahlgrenska Academy at the University of Gothenburg (Iza Korpar)

Med marcem in junijem 2019 sem opravljala 3-mesečno NPHC izmenjavo iz področja družinske medicine na Sahlgrenska Academy at the University of Gothenburg na oddelku primarnega zdravstva pod mentorstvom dr. Bledarja Dake. V kratkem bi izkušnjo opisala kot izjemno poučno in produktivno ter kot enkratno priložnost, zato spodbujam vse, ki si želite strokovno odlične izmenjave, da se za tovrstno izmenjavo odločite!

Dogovarjanje za izmenjavo poteka malce drugače kot pri študijskih, saj tukaj ne gre za vpis v predmet fakultete, ki se redno izvaja, temveč za individualni dogovor – prednost tega je nekoliko fleksibilnost glede termina in trajanja, vključuje pa nekoliko več dogovarjanja. Koordinacija vsebine izmenjave je vnaprej potekala preko prof. dr. Rotar Pavlič, ki je glede izmenjave kontaktirala mojega tamkajšnjega mentorja ter vzpostavila kontakt med nama, glede administrativnega dela v zvezi z izmenjavo pa sem bila v kontaktu (poleg seveda Mednarodne pisarne UL MF, kjer sem dobila večino informacij o izvedbi in priznavanju izmenjave glede na prejšnja leta) z Erasmus koordinatorko na inštituciji gostiteljici. Po potrditvi s strani mentorja sem se prijavila preko strani tamkajšnje univerze za vpis in za nastanitev (roki so bili že kar zgodaj, tako da bodite pozorni, da jih ne zamudite, vse informacije so na spletni strani Sahlgrenske Akademije). Razen priprave Learning Agreement-a ter malce šumov v komunikaciji vnaprej glede tega sicer pretirano veliko administrativnega dela pred ali ob prihodu ni bilo, oddelčna administratorka in Erasmus+ koordinatorka sta mi pripravili vso potrebno dokumentacijo za pridobitev študentske izkaznice, uporabljanje storitev univerze (knjižnica, dostop do prostorov in podobno), tudi vselitev tam je potekala gladko in prejela sem vsa potrebna navodila. Mentor me je kontaktiral direktno še pred začetkom izmenjave, in imela sva dva pripravljala sestanka vnaprej, na katerih sva se okvirno pogovorila o tem, kako bo potekala izmenjava in kako se nanjo vsebinsko najboljše možno pripraviti.

Prvi dan izmenjave me je sprejela oddelčna administratorka, ki mi je razložila in razkazala vse pomembno (vključno s »fika« prostorom, kjer se ena- do dvakrat dnevno zberejo zaposleni oddelka in si privoščijo odmor s kavo in prigrizkom), na raziskovalnem oddelku sem imela svoj delovni prostor v sobi, katero sem si delila z nekaj doktorskimi študenti in raziskovalci na raziskovalnem oddelku. Na oddelku oz. na univerzi sem vsak delovni dan preživela v povprečju 6-8 ur (včasih na lastno željo še malo več) in v tem času delala na raziskavi – sicer si »delovni čas« lahko v precejšnji meri določaš sam, nekateri drugi študentje so delali tudi pretežno od doma, ker predvsem sledijo napredku, ki ga narediš. Z mentorjem sva se ena- do dvakrat tedensko sestala za približno eno uro do uro in pol, na sestankih sem mu poročala o svojem napredku in delila z njim dileme in vprašanja, on pa mi je dal nadaljnja navodila in usmeritve. V vmesnem času sem mu svoje sprotne izdelke in morebitne dileme pošiljala tudi po e-mailu, na njih je odgovarjal zelo hitro in redno, tako da sva bila v stalni komunikaciji. Enkrat mesečno sem sodelovala tudi na sestanku raziskovalne skupine, kjer sem sproti tudi predstavljala potek mojega projekta in na zadnjem sestanku tudi imela daljšo predstavitev v obliki seminarja z diskusijo, kjer sem predstavila rezultate. V preostalem času sem obiskovala tudi tečaj švedščine, organiziran s strani univerze (sicer neobvezno, ker je delo potekalo v angleščini).

Vsebinsko sem se na začetku izmenjave spoznala s postavljanjem raziskovalnih vprašanj, ciljev in hipotez, nato z osnovami biostatistike v raziskovalnem delu in delom s statističnim programom. Po nekaj tednih sva izvirni projekt zamenjala z drugim bolj obetavnim, skozi drugega sem nato spoznala tudi več različnih statističnih analiz. Nekaj časa sem namenila tudi učenju pisanja v slogu znanstvenih objav, kar sem nato tudi aplicirala na pripravo končnega pisnega dela, na podlagi katerega bomo verjetno v prihodnje tudi oddali članek v objavo. Obnovila sem tudi znanje iskanja literature, ob pomoči mentorja sem se tudi veliko naučila o branju in kritični presoji vsebine in izsledkov raziskav in drugih znanstvenih člankov. Imela sem tudi priložnost opazovati delo v zdravstvenih domovih in sodelovati pri pregledih pacientov, kar je bila zelo zanimiva izkušnja, saj na primarnem nivoju delajo marsikaj drugače kot pri nas. Žal zaradi mojega bolj osnovnega poznavanja švedščine nisem mogla tako samostojno obravnavati pacientov, kot bi si želela.

Strokovno je bila izmenjava res odlično izvedena, menim, da sem osvojila veliko uporabnih in neprecenljivih znanj. Mislim, da imaš tam res dovolj časa in vse potrebne vire, podporo in možnosti, da veliko narediš in se naučiš, zato je res smiselno tisti čas maksimalno izkoristiti za lasten strokovni napredek. Definitiven minus te izmenjave pa je finančni, saj Erasmus štipendija (tudi v kombinaciji s Zoisovo ali verjetno tudi državno) težko zadostuje za kritje vseh stroškov. Mesečne najemnine za sobo znašajo nekje od skoraj 500 EUR dalje (meni je nastanitev pomagala

urediti univerza, pa je vseeno bil znesek skoraj tak), tudi hrana v trgovinah je nekoliko dražja, čeprav bi se dalo verjetno s pripravo vse hrane doma zvoziti z dobrih 200 EUR na mesec. Predvsem se razlike poznajo pri cenah pristočasnih aktivnosti (npr. športnih članstvih ali tečajih), prevozov, obrokov v restavracijah in tako dalje. Priporočala bi, da imate zato za polni izkoristek izmenjave poleg štipendij še kaj privarčevano. Ni pa potrebno pretiravati ali se zaradi tega bati prijavit, ker bi se dalo ob maksimalnem varčevanju vseeno večino obveznih stroškov pokriti s štipendijami. Precej je tudi študentskih popustov, do katerih ste upravičeni, veliko najboljših aktivnosti (večina muzejev, bližnji otoki in druga narava, univerzitetni tečaj švedščine, druženja in aktivnosti mednarodnih študentov, organizirana s strani študentske organizacije Intet) pa je dostikrat celo zastoj!

Tovrstno izmenjavo bi priporočila čisto vsem, saj sicer težko dobiš priložnost, da se tako celovito osredotočiš na učenje raziskovanja, vsekakor pa so to veščine, ki se dandanes pričakujejo od vsakega zdravnika že zato, da lahko spremljamo in kritično presojava nove objave in izsledke raziskav na svojem izbranem področju. Ta izkušnja mi je namreč dala neke vrste osnovno raziskovalno pismenost – seveda se imam na tem področju še ogromno za naučiti, bi se pa sedaj znala lotiti zasnove študije, definirati raziskovalna vprašanja in hipoteze, se lotiti obdelave podatkov in speljati vsaj bolj osnovno statistično analizo samostojno, ter nato svoje rezultate spraviti v pisno delo, primerno za objavo. Sem mnenja, da bi tovrstno izkušnjo moral imeti tudi vsak študent na UL MF. Opozorila bi le še, da je fokus izmenjave primarno raziskovalni in ne toliko klinični, in tega se je potrebno zavedati v izogib morebitnemu razočaranju ali neizpolnitvi pričakovanj. Vsekakor pa je več kot vredno vašega časa, saj gre za res enkratno priložnost pod odličnim mentorstvom in v izjemno produktivnem in prijaznem okolju. Na splošno menim, da imajo NPHC izmenjave veliko potenciala, saj so mentorji, vključeni v mrežo, vsaj po mojih izkušnjah, poleg tega, da so vrhunski strokovnjaki, tudi zelo motivirani za delo s študenti, kar nato seveda tudi dodatno motivira študente, in končni rezultat je tako res izvrsten.

36. ŠVICA – Universitätsspital Zürich (Tonja Mertelj)

Praktično usposabljanje sem opravljala v Univerzitetni bolnici v Zürichu na področju kliničnega raziskovanja na revmatološkem oddelku. Izmenjava je potekala od maja do sredine avgusta. Na začetku leta sem kontaktirala predstojnika oddelka, izrazila zanimanje za delo na njihovem oddelku in poslala svoj CV. V kratkem sem dobila pozitiven odgovor in začela urejati vse potrebno za izmenjavo.

Kot sem že omenila, sem delala v kliničnem raziskovanju. Revmatološki oddelek v Zürichu je zelo uspešen in zelo aktiven na tem področju. Sodelovala sem na številnih projektih in se ogromno naučila. Komunikacija poteka v angleščini, saj je osebje mednarodno. Nemščino sem uporabljala le pri zbiranju podatkov. V Švici je vse veliko bolj urejeno, zato delo ni podobno našemu kliničnemu raziskovanju študentov, vendar se dejansko dela pomembne stvari in je večina administrativnih stvari hitro mimo, zaradi dobro urejenih sistemov. Naučila sem se tudi uporabe SPSS programa in analize podatkov. Mislim, da je to znanje uporabno za vsakogar, tudi če se ne misli usmeriti v raziskovalne vode. Nisem imela fiksnega delavnika. Lahko sem delala od doma, če sem želela. Nate ne gledajo kot na študenta, ampak kot na zaposlenega in ne preverjajo prisotnosti. Pomembno jim je, da opraviš delo, ki je bilo zastavljeno. Redno sem se udeleževala sestankov in sodelovala pri celotnem procesu raziskovanja.

Zürich je po mojem mnenju eno izmed najlepših mest v Evropi. Leži ob jezeru, ki je poleti središče dogajanja. Ljudje poležavajo na bregovih, piknikirajo na travi in se kopajo. Vreme je podobno kot pri nas. Po mestu sem se premikala s kolesom ali z javnim prevozom (tram, vlak). Mesto ima ogromno lokacij za druženje, restavracij, barov in trgovin. Prav tako je ogromno dogodkov, skoraj vsak vikend se kaj dogaja. Za študente je zelo lepo poskrbljeno. Brezplačno so na voljo vsi mogoči športi na okoli 10 lokacijah. Od joge, fitnesa, kardio vadb, plavanja, srfanja in se in se. Ponujajo tudi intenzivni tečaj nemščine 2x letno in redni tečaj tekom semestrov. Mesečna karta za javni

prevoz vključuje vsa javna sredstva, tudi ladje v centralni zoni. Z vlakom je enostavno raziskovati celo državo. Če imate radi naravo, boste sigurno zelo uživali.

Glavna skrb v Švici so finance, zato sem se prijavila za dve stipendiji, in sicer SEMP (njihova verzija ERASMUS) ter EULAR (štipendija s področja revmatologije). Prav ta stipendija je razlog, da sem izbrala ta oddelek, saj drugače ne bi preživela v Zurichu. Stroški bivanja se gibajo od 1400 CHF/mesec navzgor. V povprečju je vse 3-4x dražje kot pri nas. Zurich ima možnost študentskih nastanitev. Sama sem živela s fantom v studiu blizu centra mesta. Mesečni najem sobe v ugodni študentski namestitvi je okoli 600 CHF/na osebo. Mesečna karta za centralno zono je okoli 90 CHF. Obrok v menzi je 15 CHF, kava 5-6 CHF. SEMP štipendija znaša 440 CHF/mesec.

Zelo priporočam izmenjavo v Švici. Mogoče je potrebno malo več iznajdljivosti s štipendijami, vendar se splača. Sama sem s pomočjo naše mednarodne pisarne zorganizirala izmenjavo v nekaj mesecih in lepo preživela z obema štipendijama. Ljudje so zelo prijazni, mesto je izjemno mednarodno, narava je neverjetna in vse zmeraj štima! ☺

Če imate še kakšno vprašanje mi pišite na tonja.mertelj@gmail.com

37. VELIKA BRITANIJA – Imperial College London (Nežka Harej)

Praktično usposabljanje Erasmus + sem opravljala na Global eHealth Unit, Imperial College London. Praksa je trajala 12 tednov, od 1.10.2018 do 21.12.2018.

Stanovanje sem si poiskala preko strani www.spareroom.co.uk. Dobro je biti malo previden in si stanovanje, prej kot plačate varščino, pridete v živo pogledat, če je res vse tako kot piše na spletni strani. Ponudbe za sobe je ogromno a tudi hitro grejo. Največji problem je mogoče to, da lastniki ne radi oddajajo svojih stanovanj/sob le za tri mesece. Cene so precej višje kot pri nas in soba v Zoni 2 pride približno 200 funtov na teden. Za prevoz sem največ uporabljala tube, saj je najhitrejši in je bil meni tudi najbolj priročen. Najbližji postaji tuba sta le nekaj minut od Reynolds Building, kjer poteka praksa. Mesečna karta je okrog 130 funtov. Avtobusi so cenejši a počasnejši. Cene v trgovinah s hrano so višje ali nižje od naših, odvisno kje in kaj kupuješ, sama sem največ kupovala v Tesco in Sainsbury's.

Identity card, s katero dobiš dostop do knjižnice in podobno, smo prevzeli na South Kensington campusu (ki je glaven kampus) vendar pa smo največ časa sem preživela v Reynolds Building v Hammersmithu, kjer je sedež enote za javno zdravje. Na hot desk area smo imeli svoje računalnike in prostor za delo. Tam je prostor za druge research assistants, ki po večini prihajajo iz vseh koncev sveta, in so bili do naju zelo prijazni in mama pomagali pri delu. Z njimi smo se tudi največ družili. Tudi drugi zaposleni na enoti so bili izjemno prijazni in hitro so naju vključili v njihovo družbo.

Skupaj z mano, je bila na izmenjavi še sošolka in večinoma sva delali skupaj. Na začetnem sestanku z mentorico smo se dogovorili, kaj bo naše delo in kako naj bi vse potekalo. Pridružili sva se ekipi, ki je razvijala sistem za hitro opozarjanje na razvoj sepse pri pacientih, zato je bilo tudi naše delo usmerjeno v sepsu. Naredili sva scoping review in pomagali drugim PhD študentom pri njihovem delu. Ni nekega določenega urnika, od kdaj do kdaj naj bi bil na oddelku. Vendar sva morali proti koncu izmenjave, ko je bilo dela veliko, večkrat podaljšati in delati tudi zvečer. Delo sem opravljala večinoma na študentskih računalnikih od kjer lahko dostopaš do vseh zbirk Imperiala in do različnih programov, ki je potrebuješ za delo in so drugače plačljivi. V sredah so za vse zaposlene na enoti seminarji z gostujočimi predavatelji ali pa predstavitev dela posameznih podenot. Mentorica nama je tudi omogočila, da so nama razkazali njihov mikrobiološki laboratorij in nam predstavili delo na oddelku. Udeležili sva se tudi sestankov skupine, ki nadzoruje in načrtuje uporabo antibiotikov na Imperial Health Trust, kar je bilo izjemno poučno in zanimivo. Udeležili sva se tudi kar nekaj predavanj strokovnjakov in UK in drugod, saj imaš kot študent Imperiala odprtih veliko možnosti. Tudi študentsko življenje je zelo živahno, od športnih klubov do raziskovalnih in kulturnih skupin. Na Imperialu ponujajo tudi brezplačne tečaje angleščine.

London je čudovito mesto in ta izmenjava je bila meni ena od najboljših izkušenj do sedaj.

38. VELIKA BRITANIJA – John Radcliffe Hospital, Oxford (Jana Sajovic)

Desettedensko prakso sem opravljala v svojem absolventskem letu. Prakse sem se udeležila v Oxfordu na oddelku za oftalmologijo. Predstojnico oddelka sem kontaktirala dobro leto pred planiranim odhodom. Ta me je povezala v več administratorkami in tajnicami na oddelku, s katerimi je potekala večina komunikacije. Dogovarjanje in urejanje dokumentov je bilo dolgotrajno. Preden so mi potrdili, da sem bila sprejeta na prakso, sem jim poslala tudi svoj življenjepis, priporočilna pisma in motivacijsko pismo.

Iz Slovenije do letališča Gatwick v Londonu sem letela z letalsko družbo Easyjet. Pot sem proti Oxfordu nadaljevala z avtobusom. Vožnja je trajala dve uri in pol, za povratno karto pa sem odštela 37 funtov. Nastanitev v Oxfordu sem si našla sama. Živela sem v hiši pri starejši gospe, kjer sem imela sem svojo sobo in kopalnico, kuhinjo in dnevno sobo pa sva si delili. Za bivanje pri njej sem na mesec odštela 600 funtov. Izkušnja živeti in deliti si bivalni prostor z Angležinjo je bila izvrstna. Postali sva prijateljici, skupaj sva jedli zajtrk in večerjo, predvsem pa sem v pogovorih z njo imela odlično možnost za izboljšanje in nadgraditev svoje angleščine. Sicer je bilo ostalih stroškov kar nekaj. Predvsem draga je hrana. Sadje, zelenjava in mlečni izdelki so včasih tudi do dvakrat ali trikrat dražji kot v Sloveniji. Ker bonov v Angliji ne poznajo, je bila najcenejša računica, da sem si obroke vnaprej kuhala sama.

John Radcliffe Hospital je ogromna bolnišnica s številnimi oddelki. Je univerzitetna bolnišnica in deluje tudi v okviru javnega zdravstvenega sistema. Predvsem to je razlog, da se vanjo stekajo pacienti z vse države z najrazličnejšimi patologijami in boleznimi. Ko sem prvi dan našla pravi oddelek, sem pri tajnici predstojnice podpisala še par dokumentov in izpolnila nekaj obrazcev. Nato sem spoznala svojega mentorja, s katerim sva natančno določila vse moje obveznosti in se pogovorila o delu, ki naj bi ga opravljala. Glavni del moje prakse je predstavljajo sodelovanje in pomoč pri retrospektivnem raziskovalnem projektu. V bolnišnici sem preživela kar nekaj ur. Večinoma sem zjutraj prihajala okoli osme ure. Če mi je v dnevu ostalo še kaj časa, sem na svojo željo, prisostvovala pri delu v različnih klinikah in opazovala specialiste pri operacijah. V povprečju se mi je dan zaključil okoli osemnajste ure popoldan.

V bolnišnici sem spoznala tudi Slovenca, ki v Oxfordu študira medicino. Ta me je spoznal še z ostalimi sonarodnjaki, ki študirajo ali pa delajo tam. Imeli smo spoznavni večer, skupna kosila, aktivnosti in piknike. Razkazali so mi tudi čudovito mesto, v katerega se preprosto moraš zaljubiti. Lahko rečem, da me je izkušnja življenja v tujini izjemno obogatila. Veliko sem se naučila o sebi, pridobila sem na samozavesti, izboljšala sem svoje znanje angleščine, predvsem pa sem spoznala ogromno novih prijateljev, s katerimi se bom potrudila ostati v kontaktu. Ugotovila sem tudi, da nam je v Sloveniji omogočen dober dostop do znanja ter da je študij medicine v Ljubljani kakovosten, zaradi česar nisem imela nobenega občutka, da bi kakorkoli zaostajala za angleškimi študenti medicine.

Hvaležna sem, da mi je bila dana možnost, da sem se lahko udeležila prakse v tujini.

39. VELIKA BRITANIJA – Tavistock and Portman NHS Foundation Trust, London (Anja Turin)

V mesecu maju in juniju sem se kot študentka podiplomskega študija na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani udeležila praktične izmenjave v okviru programa Erasmus. Dva meseca sem preživela v Londonu v zdravstvenem centru Tavistock. Gre za ugledno ustanovo na področju duševnega zdravja otrok, odraslih in družin, v kateri že vrsto let uspešno integrirajo medicinska (psihiatrična) znanja in pristope s psihoterapevtskimi – tako analitskimi kot sistemsko - družinskimi. So tako klinična kot izobraževalna ustanova, ki ponuja različne psihoterapevtske module in programe, ki v duhu sodobnega razvoja psihoterapije povezujejo znanja klasične psihoanalize z znanji relacijskih pristopov ter spoznanji o zgodnjem razvoju otroka (opazovanje zgodnjega razvoja je temelj njihovega psihoterapevtskega izobraževanja) in vplivih na posameznikov razvoj ter

njegovo duševno zdravje oz. bolezen. V današnjem času v ta integriran model razumevanja vse bolj vstopa tudi nevroznanost.

V delo sem bila vključena kot opazovalka. Prisostvovala sem pri diagnostičnih ocenah pacientov, pri diskusijah na kliničnih sestankih, v supervizijskih skupinah in predavanjih, ki so bila namenjena strokovnjakom različnih področjih, ki so se odločili za študij psihoterapije ali za krajši program z namenom poglobitve svojega strokovnega znanja. V centru sem bila prijazno sprejeta, dodeljen mi je bil klinični mentor, ves čas izmenjave pa mi je bila za administrativne zadeve, morebitne spremembe ter koordinacijo programa na voljo tudi koordinatorka mednarodnega programa. Kot specializantki otroške in mladostniške psihiatrije mi je bila izmenjava vsekakor neprecenljiva izkušnja. Pomanjkljivost izmenjave v centru Tavistock je bila, da mi zaradi psihoterapevtske narave njihovega dela pogosto ni bilo dovoljeno prisostvovati pri delu s pacienti, prav tako so številna predavanja in izpopolnjevanja, ki jih ponujajo plačljiva, tako da sem se jih lahko udeležila le, če sem zanje dodatno plačala. Ob namestitvi in življenju v Londonu, ki je izjemno drago, mi štipendija dodeljena iz programa Erasmus vsekakor ni zadostovala.

Za kakršnakoli vprašanja sem dosegljiva na: anja.turin@gmail.com

Več informacij o zdravstvenem centru: <https://tavistockandportman.nhs.uk>