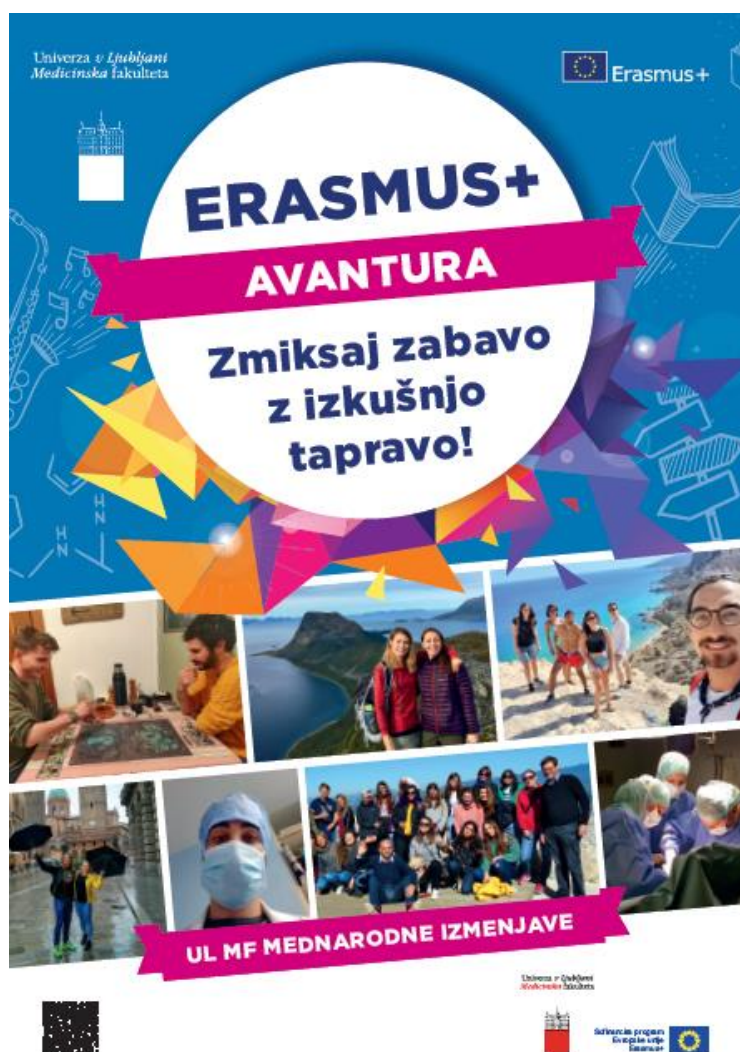




**ŠTUDIJSKA POROČILA ERASMUS+ ŠTUDENTOV MEDICINSKE
FAKULTETE UNIVERZE V LJUBLJANI**
(poročila so v obliki, kot so jih predložili študenti)

za študijsko leto 2019/2020



Vsebina

KONČNA POROČILA - ŠTUDIJSKE IZMENJAVE	5
1. AVSTRIJA – Medicinska univerza na Dunaju (Domen Lenarčič).....	5
2. AVSTRIJA - Medicinska univerza v Gradcu (Aljaž Pirc)	6
3. BELGIJA – Univerza v Antwerpnu (Ina Damjanovska).....	7
4. BELGIJA - Univerza v Antwerpnu (Anja Emri).....	8
5. BRAZILIJA - Universidade de Sao Paulo (Eva Podbregar)	10
6. BRAZILIJA - Universidade de Sao Paulo (Tamara Strojjan).....	11
7. ČEŠKA REPUBLIKA– Masarykova univerza, Brno (Jaka Mlakar)	13
8. ČEŠKA REPUBLIKA– Masarykova univerza, Brno (Peter Kompare).....	14
9. ČEŠKA REPUBLIKA– Karlova univerza, Praga (Ana Katarina Žgajnar)	15
10. ČEŠKA REPUBLIKA– Karlova univerza, Praga (Nace Ogorevc).....	15
11. DANSKA - Univerza v Aarhusu (Ester Ipavic)	16
12. DANSKA - Univerza v Aarhusu (Katja Gobec)	18
13. DANSKA – Univerza v Kopenhagnu (Anja Praunseis)	20
14. DANSKA – Univerza v Kopenhagnu (Nika Jerman).....	21
15. FINSKA – Univerza v Ouluju (Petra Ilenič)	22
16. FINSKA – Univerza v Ouluju (Katarina Vodopivec)	24
17. FINSKA – Univerza v Turkuju (Polona Vihtelič)	25
18. FRANCIJA – Univerza v Bordeauxu (Darja Novakovič)	27
19. FRANCIJA – Univerza v Bordeauxu (Marjeta Drobnič).....	29
20. FRANCIJA - Université Paris Descartes (Jana Gulin)	30
21. FRANCIJA - Université Paris Descartes (Taja Knific)	32
22. ITALIJA – Univerza v Bologni (Matej Grižančič).....	33
23. ITALIJA - Università degli Studi di Napoli Federico II (Tara Magajna)	35
24. LATVIJA – Univerza v Latviji, Riga (Špela Kukovica).....	36
25. NEMČIJA – Alberts-Ludwig Universität Freiburg (Matevž Štular)	37
26. NEMČIJA – Alberts-Ludwig Universität Freiburg (Tajda Benedik Bevc)	38
27. NEMČIJA – Ludwig Maximilian Universität München (Ingo Oblak)	39
28. NEMČIJA – Charité Berlin (Klara Pavlekovič)	41
29. NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Lučka Marija Neudauer)	43
30. NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Rok Tit Tomazin).....	44
31. NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Valentina Vošner).....	45
32. NEMČIJA - Ruprecht-Karls Universität Heidelberg, Medizinische Fakultät Mannheim (Tin Nožić Škerjanec)	46
33. NORVEŠKA - Medicinska fakulteta Univerze v Bergnu (Ajda Liseč).....	48

34.	NORVEŠKA - Medicinska fakulteta Univerze v Bergnu (Julija Lazarevič).....	49
35.	NORVEŠKA - Medicinska fakulteta Univerze v Bergnu (Jakob Meglič).....	50
36.	NORVEŠKA – NTNU, Trondheim (Sebastijan Marzi)	51
37.	NORVEŠKA – NTNU, Trondheim (Maša Auprih)	52
38.	NORVEŠKA – Univerza v Oslu (Marie Bitenc)	53
39.	NORVEŠKA – Univerza v Tromsu (Ajda Herman)	54
40.	NORVEŠKA – Univerza v Tromsu (Katja Dejanović).....	55
41.	POLJSKA – Medicinska univerza v Varšavi (Lejla Nanič).....	56
42.	POLJSKA - Medicinska fakulteta Univerze v Gdanku (Ana Cigula)	57
43.	POLJSKA - Medicinska fakulteta Univerze Mikolaja Kopernika v Torunu	57
	(Teja Alegro, Gasper Smogavec).....	57
44.	PORTUGALSKA – Univerza v Lizboni (Ina Zalar).....	59
45.	ŠPANIJA – Univerza De Las Palmas De Gran Canaria (Vlasta Hadalin)	61
46.	ŠPANIJA – Univerza La Laguna de Gran Canaria (Urban Vadnjal)	63
47.	ŠPANIJA – Avtonomna univerza v Madridu (Staša Čopi)	64
48.	ŠPANIJA – Avtonomna univerza v Madridu (Ela Rednak).....	66
49.	ŠPANIJA - Univerza La Laguna, Tenerifi (Klara Cvenkel).....	67
50.	ŠPANIJA – Univerza La Laguna, Tenerifi (Eva Možina)	68
51.	ŠVEDSKA – Univerza v Göteborgu (Nina Špegel)	70
52.	ŠVEDSKA – Karolinska Institutet, Stockholm (Jan Dolenšek).....	71
53.	ŠVEDSKA – Karolinska Institutet, Stockholm (Sebastjan Omahen)	73
54.	ŠVICA – Univerza v Zürichu (Katja Horvat).....	74
55.	TURČIJA – Univerza Yeditepe, Istanbul (Irena Deželak)	75
56.	TURČIJA – Univerza Yeditepe, Istanbul (Kristina Horvat)	76
	POROČILA – PRAKTIČNA USPOSABLJANJA.....	78
1.	AVSTRIJA – LKH BELJAK (Darina Alena Gabriel).....	78
2.	AVSTRIJA - LKH BELJAK (Neža Sofija Pristov)	79
3.	AVSTRIJA – LKH Celovec (Neža Sofija Pristov)	80
4.	AVSTRIJA – Klinika dr. Vago, Dunaj (Ana Gale)	80
5.	AVSTRIJA – Bolnišnica AKH Dunaj (Anže Lamut)	81
6.	AVSTRIJA – Medicinska univerza v Gradcu, Stomatološka klinika (Ema Tacer).....	82
7.	AVSTRIJA - Medicinska univerza v Grazu, Stomatološka klinika (Eva Mihelič).....	83
8.	AVSTRIJA – – Medicinska univerza v Gradcu (Nastja Levašič)	84
9.	AVSTRIJA – Medicinska univerza v Gradcu (Sara Goršič).....	86
10.	BELGIJA – Univerza v Gentu (Urška Novljan).....	86
11.	IRSKA – Hermitage Medical Clinic (Mitja Primc).....	88

21.	IRSKA- Mater Misericordiae University Hospital/ Conway Institute, UCD (Saša Samec)	89
22.	ISLANDIJA – University of Iceland, Reykjavik (Tina Ušaj)	90
23.	ITALIJA - Ospedale Maggiore, Trst (Lidija Domej)	90
24.	NEMČIJA – Univerzitetna klinika v Berlinu (Špela Kurnik)	91
25.	NEMČIJA – Universitätsklinikum Erlangen (Meta Rus)	94
26.	NEMČIJA – Katolisches Karl-Leisner-Klinikum, St. Antonius Hospital Kleve, (Matej Burkat)	95
27.	NEMČIJA – BG Klinik Ludwigshafen (Vanesa Koračin)	95
28.	NIZOZEMSKA – RadboudUMC, Nijmegen (Nina Anžič)	96
29.	PORTUGALSKA – Univerza v Lizboni (Julija Kobal)	97
22.	ŠPANIJA - Hospital Universitario San Roque Maspalomas (Urška Progar)	98
23.	PORTUGALSKA – Univerza v Lizboni (Tadeja Skok)	99

KONČNA POROČILA - ŠTUDIJSKE IZMENJAVE

1. AVSTRIJA – Medicinska univerza na Dunaju (Domen Lenarčič)

Na Dunaju v prvem semestru 5. letnika opravljam svojo prvo Erasmus+ izmenjavo, na Dunajski medicinski univerzi – Medizinische Universität Wien (MUW). Zimski semester se za študij uradno začne 1. oktobra, vendar pa sem jaz začel z izmenjavo že 30. septembra, ker v prvem mesecu opravljam praktično usposabljanje (famulatur) iz pediatrije na oddelku za pediatrično nefrologijo, Vsesplošna bolnica Dunaj (Allgemeines Krankenhaus Wien, AKH). Tako sem na Dunaju že od 29. septembra. Jezikovnega tečaja iz nemščine se pred izmenjavo nisem udeležil, saj nemško govorim tekoče že 16 let. Tekom prvega meseca pa sem hitro spoznal, da je poznavanje nemščine na visoki ravni ključnega pomena pri opravljanju izmenjave na Dunaju, saj celoten študij tudi za Erasmus+ študente poteka v nemščini, zato tečaj priporočam vsem, ki bi želeli za Erasmus+ na Dunaj. Stanujem v študentskem domu Base19 v 19. Bezirku, od kjer imam do AKH in univerze 3 postaje z javnim potniškim prometom, ki je na Dunaju organiziran vrhunsko. Soba sem si poiskal sam, po nasvetu kolegov, ki so izmenjavo tu opravljali v preteklih letih, kljub temu pa sem od MUW po prijavi dobil povezave do različnih spletnih strani, kjer se lahko na Dunaju išče študentske domove, stanovanja in tako imenovane Wohngemeinschaften, kjer gre za deljena stanovanja. Soba v kateri bivam stane 320€ mesečno, kar je za Dunaj relativno poceni. Če se odločite za izmenjavo na MUW priporočam iskanje stanovanja čimprej za pridobitev cenovno ugodne sobe/stanovanja. Prevoz iz Ljubljane do Dunaja in obratno je zelo enostaven. Sam sem uporabil podjetje iGOLine, ki nudi prevoz s kombijem za 20€. Prav tako je možno potovati z Flixbusom za podobno ceno, poleg tega pa Slovenci na Dunaju pogosto koristijo prevozi.org oz. Facebook skupino Prevozi Slovenija – Dunaj, kjer je možno dobiti prevoz z avtom iz Ljubljane do 20€.

Prijava in registracija na MUW sta precej preprosti, vse poteka preko njihove spletne platforme, kjer si najprej izberete rotacijo, na podlagi predmetov, ki jih boste opravljali na Dunaju. Zaradi razlik v urnikih na ULMF in MUW je možno na Dunaju opravljati samo 1 semester, prav tako je potrebno biti pozoren na dejstvo, da je Erasmus študentom dovoljeno opravljanje samo predmetov njihovega 5. letnika. Sam sem zaradi neskladja urnikov moral spremeniti Learning Agreement, tako da namesto predmeta pediatrija na Dunaju opravljam prakso iz pediatrije, ki se mi v Ljubljani priznava kot opravljene obveznosti pri predmetu. Poleg prakse na izmenjavi opravljam še predmete ginekologija, ORL in oftalmologija ter 2 izbirna predmeta (Sexuell übertragbare Erkrankungen in Leukämie und Lymphome). S strani MUW nato pošljejo Learning Agreement, ki potrebuje podpis koordinatorja izmenjav na naši fakulteti. Pred pričetkom študija je potrebno v mednarodni pisarni na MUW prevzeti še dostop do spletnega kampusa kjer lahko dostopate do urnika, predmetov in izbire izbirnih predmetov.

»Welcome-week« MUW ne organizira, se pa Erasmus+ študente poveže preko Facebooka in Whatsapp, za kar poskrbi organizacija ÖH-Medizin. Prav tako organizirajo določene dogodke kot je spoznavni večer in ogled slavne dunajske pivovarne Ottakringer. Večino druženja in drugih aktivnosti smo si do zdaj študentje organizirali kar sami. Kljub pomešanosti Erasmus+ študentov in domačih študentov MUW se slednji držijo bolj zase, tako da se pretežno študenti na izmenjavi družimo med sabo.

Cene na Dunaju so v trgovinah primerljive z našimi, edino meso je veliko dražje kot v Sloveniji. Veliko je dobrih restavracij po Dunaju, vendar pa je za normalen obrok potrebno odšteti od 12€ do 20€, odvisno od lokacije. Zelo ugodna možnost med tednom je zato menza v AKH, kjer je potrebno plačati 2,5€ za obrok. Po celem Dunaju je možno najti še nekaj menz, kjer pa se povprečna cena giblje okoli 6€. Celotna Dunajska kultura se vrti okoli kave, ki je tu veliko dražja

kot v Ljubljani, cene se gibljejo med 3,4€ in 5€ za kavo z mlekom, vendar je to povsod izjemno dobra kava. Vseprošno je Dunaj kulinarično izjemno doživetje.

Zaenkrat se na Dunaju počutim izjemno. Izmenjavo priporočam vsem, ki jo želijo opravljati v 5. letniku in govorijo tekoče nemško oziroma se namerava naučiti. Dunaj se je tudi izkazal za izjemno mesto za živeti, kar mu v prid govori že večletno kraljevanje na vrhu lestvice mest z najkvalitetnejšim življenjem na svetu..

2. AVSTRIJA - Medicinska univerza v Gradcu (Aljaž Pirc)

V poletnem semestru študijskega leta 2019/2020 sem opravil študijsko izmenjavo na Medicinski Univerzi v Gradcu. Tam sem opravljal predmete četrtega letnika Duševne bolezni, Koža in spolne bolezni, Izbirni predmet ter Oftalmologijo za peti letnik, ker je ta v Gradcu združena v en modul z Dermatologijo. Dodatno sem se odločil še za opravljanje 4- tedenske famulature, saj sem želel čim bolj izkoristiti priložnost in spoznati še tisto "tapravo" medicino, moja želja je bila čim večji delež famulature preživeti v operacijski. Priprava na izmenjavo se začne zgodaj, po nominaciji sem nekje spomladi že dobil email s strani mednarodne pisarne v Gradcu, kjer so me obvestili o vseh papirjih, ki jih zahtevajo in rok do kdaj jim naj vse pošljem. Najpomembnejša zadeva so seveda predmeti, ki jih želiš opravljati na izmenjavi in priznavanje v Ljubljani. Ker na graški Univerzi nimajo študijskih režimov posameznih modulov objavljenih javno, sem moral zanje direktno zaprositi koordinatorico iz tamkajšnje mednarodne pisarne, ki mi jih je za željene module z veseljem posredovala. Semester v Gradcu se odvija v približno enakih časovnih okvirjih kot v Ljubljani, je pa razdeljen na 3 t.i. "Zeitslote" in v vsakem Zeitslotu poteka en modul. Vsak modul pri njih je vreden 7 kreditnih točk, izbirni predmeti pa 6KT. Rahlo neprikladno je, da ti dovolijo opravljati največ dva modula, saj moraš izbrati en izbirni predmet ali famulaturu, to pa seveda potem pomeni manj opravljenega kot bi si v idealnem primeru želel. Pri izbirnih predmetih je težava to, da v Ljubljani priznajo največ 3 KT na enega, razen če najdeš takšnega, ki ima v Ljubljani 6 točk in je tako podoben, da ti ga nosilec z opravljanjem v Gradcu prizna v Ljubljani. Za prijavo moraš na Univerzo v Gradec sporočiti štiri module in dva izbirna predmeta, nato ti oni nekje v začetku decembra sporočijo, katere od teh predmetov lahko dejansko opravljaš, zato je potrebno tudi dobro planirati kaj opravljati v zimskem semestru v Ljubljani. Jaz sem se odločil za izbirni predmet, ki je potekal v mesecu septembru, zato sem pridobil en prost "Zeitslot" v katerega sem vključil famulaturu, nameraval pa sem tudi opraviti še kakšen manjši predmet v Ljubljani, da mi manj ostane za naslednje leto. Poleg izbranih predmetov zahtevajo za prijavo še med drugim potrdilo o cepljenjih oz. prebolelih otroških boleznih. Univerza nima lastnih namestitvenih kapacitet, imajo pa na svoji spletni strani seznam študentskih domov in spletnih strani, kjer se lahko najdejo tudi zasebne namestitve. Sam sem se odločil za bivanje v študentskem domu Friedricha Schillerja (FSSH- Friedrich Schiller Studentenheim), ki je od bolnišnice in univerze oddaljen 5 minut hoje. Graz je sicer velik približno enako kot Ljubljana, zelo veliko je zelenja in ima odličen sistem javnega prevoza, vključno s tramvaji, primestno železnico in avtobusi. Zelo priporočam nakup semesterske vozovnice Top-Ticket Studierende, s katero lahko za 150 € uporabljaš celoten javni prevoz na Štajerskem (samo Avstrijski del, se razmud), vključno z mestnimi avtobusi, tramvaji, vlaki in celo vzpenjačo na grajski hrib. Ob prihodu je obvezna prijava začasnega prebivališča, kar lahko opraviš na izpostavi mesta Graz tik zraven bolnišnice. Kjer sem jaz stanoval, so v radiusu približno 300 m naokoli tri trgovine, tako da težav z živili ni, cene so morda kanček višje kot v Sloveniji, ampak to je tudi odvisno od izdelka do izdelka. Študentskih bonov žal ni, zato imajo kosila v restavraciji temu primerne cene, vendar vseeno primerljivo z Ljubljano, zelo pa priporočam glavno bolnišnično menzo (Mitarbeiter Lounge) in pa menzo na Pediatrični kliniki, kjer celoten obrok (juha, solata, glavna jed, sladica in pijača), poleg tega da je blizu, hitro, učinkovito in zelo dobro ter kvalitetno, stane 3,2€. Edina slabost je, da relativno hitro zaprejo, to je do 14.00 glavno in do 14.30 menzo na pediatrični kliniki.

Mojo izmenjavo je poleg vsega najbolj zaznamovala epidemija SARS-CoV-2 virusa, ki mi je že v tretjem tednu veliko stvari postavila na glavo. Ker se je praktično vse ustavilo, sem se še tik pred zaprtjem notranjih šengenskih meja in ustavitvijo javnega prevoza vrnil domov in tam čakal na nadaljnje informacije s strani graške univerze. Po nekaj tednih smo dobili naloge, ki smo jih samostojno opravili, vsi izpiti pa so bili začasno odpovedani. To je pomenilo tudi, da odpade moja famulatura. Prvi izpit smo pod poostrenimi higienskimi pogoji opravljali šele konec maja, za vrnitev čez mejo sem potreboval negativen bris, potrdilo da študiram v Gradcu, potrdilo o začasnem prebivališču, pri čemer mi je v veliko pomoč bila koordinatorica iz tamkajšnje mednarodne pisarne. Kasneje se je vse ostalo izvajalo na daljavo, kar je zame imelo eno prednost in sicer sem lahko na daljavo opravil še nekaj obveznosti v Ljubljani in mi jih ni bilo treba prenesti v naslednje leto. Po zaključenih izpiti sem se odločil za opravljanje famulature v mesecu juliju ko so se ukrepi nekoliko sprostil in so se takšne aktivnosti že lahko izvajale. Ker pa vsaka še tako slaba situacija lahko prinese kaj dobrega, lahko povem, da smo imeli srečo z izleti, saj je bilo potem, ko so seveda razmere to omogočale veliko manj gneče kot bi je bilo v normalnih okoliščinah, še posebej na t.i. "turističnih magnetih." Izbirni predmet, ki sem ga že na začetku nameraval opraviti v mesecu septembru, sem lahko opravil brez večjih posebnosti, saj je bil takšne narave, da je bila izvedba ob rahlo milejših ukrepih popolnoma mogoča.

Lahko rečem, da je bila izmenjava krasna izkušnja, ki mi je poleg odličnega treninga nemščine, prinesla predvsem veliko novih stikov, novih izvrstnih izkušenj, poleg tega pa veliko doživetij, tako da si upam trditi, da je kljub potencialnim težavam, ki lahko nastopijo na koncu vredno. Še posebej pri pripravi in organizaciji predmetov lahko imaš velikokrat občutek, da bo to nemogoče izpeljati, da si na mrtvi točki, ampak vedno se da najti rešitev, samo dogovoriti se je potrebno. Poleg tega, da je Gradec izjemno lepo mesto za bivanje, sem vsekakor bil tudi zelo zadovoljen s samo izvedbo pouka, še posebej v težkih razmerah, kar pa je najpomembnejše, so ljudje enostavno zelo prijazni, kar pusti izjemno lep vtis in olajša marsikatero situacijo.

3. BELGIJA – Univerza v Antwerpnu (Ina Damjanovska)

10-mesečno študijsko izmenjavo oz. 5 letnik svojega študija sem opravljala na Univerzi v Antwerpnu.

Zimski semester se začne en teden prej kot v Sloveniji. Teden pred samim začetkom s študijskimi obveznostmi jezikovni inštitut Univerze v Antwerpnu organizira kratek jezikovni tečaj, poleg tega takrat poteka tudi spoznavna prireditve za vse tuje študente. Zaradi obveznosti na naši fakulteti, se jezikovnega tečaja nisem mogla udeležiti, sem pa izvedela, da je jezikovni tečaj eden boljših načinov, kako spoznati veliko novih ljudi, ki tudi spoznavajo novo okolje in nove ljudi. Na prireditvi smo dobili vsak svojo študentsko izkaznico ter veliko uporabnih informacij, ki so lahko zelo koristne pri ustalitvi v Antwerpnu. Za vse zgoraj omenjene dogodke nas je Univerza pravočasno obvestila preko elektronske pošte.

Svojo sobo sem našla na spletni strani Kotweb. Pri iskanju namestitve se lahko obrnite na pomoč na Univerzi v Antwerpnu le v primeru, če izmenjava traja en semester, v nasprotnem primeru, je to odgovornost posameznika. Obstaja tudi veliko Facebook skupin z oglasi, vendar se mi je zdelo, da je Kotweb najbolj varna opcija. Na voljo imaš standardizirano pogodbo, dobiš pa tudi legalno pomoč v primeru nesporazuma z lastnikom. Povprečna cena sob je okrog 400 evrov, odvisno od lokacije, velikosti in trajanje pogodbe. Kljub temu da je kampus medicinske fakultete "Drie Eiken" 7 km stran od starega centra mesta, sem se odločila za sobo, ki se nahaja v židovski četrti – s kolesom, cca. 5 min do centra. Naselje je varno, v bližini so različni supermarketi, do fakultete pa sem s kolesom potrebovala dobrih 25 min. Preko spletne strani 2dehands (Tweedehands) sem si priskrbelo rabljeno kolo, lahko pa si jih izposodiš tudi preko Swapfiets, mesečni strošek znaša 15 evrov. Cena hrane varira v odvisnosti od supermarketa – Aldi in Lidl imata podobne cene kot v Sloveniji, Carrefour ali Delheize, pa sta lahko dosti dražja.

Prijavni postopek poteka preko spleta nekaj mesecev pred začetkom izmenjave, ob tem dobiš vse informacije in morebitno potrebno pomoč. Sam študij poteka večinoma v obliki neobveznih predavanj, tiste redke vaje, ki smo jih imeli, potekajo v učilnici. Zato vsem, ki si želijo bolj praktično izkušnjo v bolnišnici, toplo priporočam, da se med prijavnim postopkom pozanimajo o možnosti pripravništva. Ker so študentska mesta v bolnišnici omejena, je pomembno, da za opravljanje prakse zaprosite čim prej. Dodeljena mi je bila praksa na Oddelku za anesteziologijo, v Universiteit Ziekenhuis Antwerpen (UZA), ki se je začela 13. julija in je trajala 4 tedne. Načeloma si tam 40h/teden, lahko celo več, odvisno od mentorja. Nedvomno lahko rečem, da je tisti mesec zame največji pridobitek, saj je bila izjemno zanimiva izkušnja iz katere sem odnesla res veliko novega znanja.

Predavanja so v zimskem semestru večinoma v nizozemščini, ob uvodnem predavanju pa je priporočljivo stopiti do profesorja, se predstaviti in se pozanimati o učnem gradivu in obliki izpitov. Na začetku semestra, mednarodna pisarna organizira zelo uporabno informativno sejo, kjer dobite razlago, kako prijaviti izpite v SisA (paralela VISA), kako uporabljati spletno učilnico Blackboard, ter par nasvetov za predmete, na katera predavanja se (relativno) splača hoditi. V poletnem semestru so predavanja skoraj izključno v angleščini, del smo jih imeli v prostorih fakultete, potem pa je ostali del potekal preko spleta. Glede na to, da izpiti večinoma zajemajo snov, ki je bila na predavanjih, kot tudi to, da profesorji velikokrat poudarijo pomembne stvari, vsak obisk na predavanjih šteje.

Glede obštudijskih aktivnosti; UAntwerpen Plus Pass je športna članarina, ki stane 25 evrov za eno študijsko leto, pri tem pa dobiš možnost udeležbe veliko skupinskih športov, organizirani s strani Univerze in rezervacijo športne dvorane med tednom. Nudijo tudi številne popuste kot članarina v fitness klubu Basic Fit. Jezikovni inštitut Linguapolis organizira različne tečaje, za katere kot študent prav tako dobiš popust. Sledila sem tečaj nizozemščine, ki ne glede na to, da je bil malo neroden, ker je potekal preko spleta, mi je vseeno veliko pomagal pri osnovnem sporazumevanju z ljudmi, še posebej v času prakse. Čeprav je znanje nizozemščine neobvezno in manj pomembno kot na nekaterih drugih oddelkih, kjer je stik s pacienti daljši, osnovno znanje jezika vsekakor olajša vsakdanje funkcioniranje na oddelku. Za tiste, ki jih zanima učenje nizozemščine – online jezikovni tečaj Altissia, ki ga Univerza nudi (enoletni dostop stane 10 evrov) se je izkazal kot slaba investicija, saj v resnici je ta enak OLS tečaju, za katerega brezplačni dostop dobite preko ljubljanske univerze. Hvaležna sem za izmenjavo, pri kateri sem spoznala veliko novih prijateljev ter sem dobila priložnost napredovati z znanjem nizozemskega jezika. Kljub temu da je največja slabost te izmenjave dokaj slabo usklajevanje predmetnika ljubljanske fakultete ter fakultete v Antwerpnu, kar se sicer lahko najprej zdi preveč zapleteno (še posebej če načrtujete odhod za 2 semestra) je vseeno izkušnja, vredna vsega časa in truda, ki se vloži v načrtovanje tega študijskega leta.

4. BELGIJA - Univerza v Antwerpnu (Anja Emri)

Splošne informacije

Svojo Erasmus izmenjavo sem v poletnem semestru 2020 opravila na University of Antwerp, Faculty of Medicine and Health Sciences. V Belgijo sem se odpravila približno slab teden pred pričetkom predavanj, za lažjo akomodacijo in zadosten čas za organizacijo in spoznavanje samega mesta in ljudi. Potovala sem preko Bruslja, sprva z letalom, nato z avtobusom do Antwerpa. V tednu pred predavanji poteka tudi spoznavna prireditev za tuje študente in kratek jezikovni tečaj, ki pa se ga nisem utegnila udeležiti. Na spoznavni prireditvi smo dobili vpogled o osnovni organizaciji univerze in kampusa, kot tudi o obštudijskih dejavnostih in osnovnih pravilih in informacijah o mestu Antwerp. Imeli smo možnost spoznati sošolce in druge študente na izmenjavi ter okusiti tradicionalni pečen krompirček. Podpisali so nam tudi prvi del listine Confirmation of Erasmus+ student mobility. Študentje organizatorji so zagotovili prijetno vzdušje.

Nastanitev in bivanje

Za pridobitev nastanitve so mi bili v pomoč s strani Univerze, kjer sem dobila ponudbo za študentsko sobo v študentskem domu Campus Drie Eiken. Preko emaila sem potrdila rezervacijo sobe in izpolnila pogodbo, ki sem jo pozneje fizično podpisala ter poslala potrdilo o plačilu najemnine dveh mesecev. Cena najemnine na mesec je bila 225 eur. Imela sem manjšo, a prijetno sobico z umivalnikom. Kuhinja, tuši in stranišče so bili v skupni rabi, kot tudi skupni prostori s televizijo, mizami, namiznim tenisom in ročnim nogometom ter manjši vrt, kjer smo si lahko krajšali čas. Kampus Drie Eiken, kjer smo prvotno imeli predavanja, je bil zelo blizu. Ponavadi sem tja kolesarila in potrebovala 5 minut. V bližini je bila tudi telovadnica in tenis prostori. Za prevažanje sem uporabljala najeto kolo (Swapfiets, ki je stalo 15 evrov/mesec), ob slabem vremenu tudi javni prevoz, ki pa je bil žal res nezanesljiv. Do mesta sem z javnim prevozom potrebovala 30 minut, s kolesom pa za 8 km okoli 20 minut.

Živila sem kupovala v Aldiju in Lidlu, kjer so bile cene morda le za 10% višje kot v Sloveniji. Trgovine kot so Carrefour pa so imele cene tudi do 30% višje. Ponavadi sem nakupila hrano za dva tedna, porabila pa okoli 160 eur/mesec (niso vštete možne restavracije in dostava na dom). Kumulativno sem porabila okoli 500 eur/mesec (z najemnino vred).

Prijavni postopek

Prijavni postopek je potekal preko spleta, nekaj mesecev pred začetkom izmenjave z informacijami o poteku. Ob začetku semestra smo s strani mednarodne pisarne dobili tudi informativno sejo, kjer smo dobili razlago o prijavi na predmete in izpite na spletnem portalu SisA (njihov VIS). Dobili smo tudi vpogled v spletno učilnico Blackboard in njeno uporabo. Na voljo so nam bili tudi študenti za kakršnakoli vprašanja glede predavanj. Predavanja so bila bodisi v nizozemščini ali angleščini, odvisno od predmeta. Za pripravo na izpit pa smo imeli na voljo material (prosojnice) v angleščini. V času sprememb zaradi situacije COVID, so bila organizirana online predavanja v angleščini, ki so bila naložena na spletno učilnico Blackboard. Ob začetku in koncu predmeta pa smo imeli tudi možnost pogovora s profesorjem glede specifičnih vprašanj o predmetu, obveznostih in poteku izpita. Vredno se je bilo predstaviti profesorju in dobiti odgovore glede morebitnih nejasnosti.

Obštudijske dejavnosti

Zaradi COVIDa so bile obštudijske dejavnosti omejene. Ob začetku izmenjave sem zakupila UA Antwerpen Plus Pass, ki je športna članarina. Slednja je nudila dostop do telovadnic in različnih skupinskih treningov (boks, joga, nogomet, odbojka itd.) za 25 evrov letne članarine. Pozneje so skupinske vadbe ukinili, naredili pa so nekaj 'live stream' športnih treningov. Za napredovanje pri jezikih smo uporabljali OLS portal, nekateri pa so se udeležili tudi skupinskega jezikovnega tečaja.

Vtisi

Splošni vtis glede izmenjave je bil kljub neugodni situaciji s COVIDom zelo pozitiven. Imela sem srečo s sošolci, ki so bili tudi moji sostanovalci in s katerimi sem prebila večino časa. Imela sem možnost nadgradnje tujih jezikov, spoznavanje novih kultur, kot tudi kratkočasenje in spodbudo ob slabih dnevih. Precej prijetno je bilo tudi skupinsko učenje in ponavljanje za časa izpitov kar menim, da je bilo zelo učinkovito. Imeli smo tudi zelo dobro podporo s strani tako fakultete kot tudi hišne skrbnice študentskega doma. Organizacija in informiranje je bilo dobro, kljub nekoliko hektičnem in negotovem obdobju. Predavanja so nato potekala preko spleta in so bila po večini ustrezno zastavljena. Nekoliko smo bili prikrajšani s spoznavanjem kulture, mesta in ljudi Antwerpena, saj nam je bilo gibanje izven kampusa omejeno. Kljub temu pa je bila izkušnja izmenjave edinstvena in prijetna..

5. BRAZILIJA - Universidade de Sao Paulo (Eva Podbregar)

V februarju in marcu (online tudi v aprilu) 2020 sem na Universidade de Sao Paulo v Braziliji opravljala enomesečno izmenjavo, prakso iz onkologije. Prvotni plan je bil, da bi moja izmenjava trajala 5 mesecev, vendar sem jo bila zaradi razvoja pandemije skrajšati. Po vrnitvi domov sem se dogovorila in v portugalsščini opravljala še tečaj o COVID19 na daljavo. Vaje, ki sem jih opravljala v Braziliji so mi priznali kot dodatne študijske obveznosti-pripis k diplomi.

Za izmenjavo sem se prijavila na razpis za mednarodno kreditno mobilnost naše fakultete, ki je bil aktualen konec začetek oktobra. Pogoji je bil, da izmenjava traja vsaj 3 mesece. Na izbiro se mela prakse na različnih oddelkih, vendar sem svojo izmenjavo želela opravljati v portugalsščini in kot ena izmed njihovih študentov, zato sem izbrala njihove klinične rotacije, na katerih dejansko skrbiš za svoje lastne paciente na oddelku, izbrala pa sem tudi onkologijo, saj imajo v sklopu te najboljše bolnišnice v Južni Ameriki tudi zelo dober onkološki inštitut. Tako njihova kot tudi naša mednarodna pisarna sta bili izjemno odzivni. Konec meseca novembra sem iz brazilske mednarodne pisarne dobila mail in pismo, da so me sprejeli. Na vsa vprašanja, ki sem jih imela, sem dobila skoraj takojšnji odgovor.

Ker je v mojem primeru šlo za mednarodno kreditno mobilnost, sem večino birokratskih stvari urejala z univerzitetno mednarodno pisarno, v kateri je vse teklo kot po maslu. Pred prihodom v Brazilijo sem z brazilske strani dobila vsa navodila v obliki brošure.

Za bivanje daljše od 90 dni v Braziliji potrebuješ študentsko vizo. Zanj potrebuješ kar nekaj dokumentov, vse je natančno napisano na strain brazilskega veleposlaništva. Potem se naročiš na sestanek. Za kartico, s katero lahko vstopaš v bolnišnico, potrebuješ CPF, tj. njihova davčna številka. Tudi to si lahko v 5 minutah urediš na brazilškem veleposlaništvu v Ljubljani. Toplo priporočam, da si to urediš doma, saj ti bo drugače v Sao Paulu to vzelo skoraj cel dan- brazilska birokracija je pač razred zase. Ko prispeš v Brazilijo, imaš 90 dni časa, da se javiš federalni policiji. Pri tem mi je pomagala brazilska mednarodna pisarna, saj sem potrebovala še kup drugih dokumentov, ki na spletni strani veleposlaništva sploh niso bili omenjeni. Plačati je potrebno tudi dodatno takso, ko se prijaviš na sestanek na Policiji. Stroške vize sem si pokrila s štipendijo.

Še preden sem prišla tja, so mi ponudili bivanje v njihovi mednarodni rezidenci, ki je namenjena tujim študentom in specializantom. Sobo sem si delila še s slovensko sošolko Tamaro, s katero sva že na začetku zaprosili, če naju lahko dajo skupaj. Vsak dan so nama pospravili sobo, enkrat na teden tudi kopalnico, zamenjali rjuhe in brisače. Kuhinjo smo si delili s sostanovalci z istega nadstropja, večinoma mednarodnimi študenti, s katerimi smo postali zelo dobri prijatelji.

Vaje so bile odlične. Onkološki inštitut- Instituto do Câncer do Estado de São Paulo, je eden najboljših in najmodernejših inštitutov, kar jih premore Južna Amerika. Si predstavljam, da je s 24 nadstropji tudi eden izmed največjih.

Prvi dan me je vodja mednarodne pisarne pustil v tajništvu direktorja inštituta. Od tam so me poslali v tajništvo za specializante. Tam se me je usmilil specializant višjega letnika, ki nama je še z enim novopečenim specializantom razkazal celotni inštitut. Ker sem bila edina tujka (tudi edina tujka, ki je kadarkoli rotirala na kirurgiji, katere materni jezik ni portugalsščina) in ker sem še vedno precej dobro govorila portugalsko, so se odločili, da bom cel mesec rotirala kot njihovi specializanti. Profesor, ki je bil odgovoren za specializante, mi je pripravil urnik, ki je vsak dan obsegal dva dela. Zjutraj smo začeli z ambulantami okoli 8, ob 12 smo imeli pavzo za kosilo, od 13/14 do 18/19 pa sem bila v drugi ambulanti. Krožila sem med več različnimi področji onkologije. Ob sredah smo imeli dopoldan glavni sestanek onkologov, na katerem so predstavljali različne novosti v onkologiji, zatem smo se razdelili v manjše seminarske skupine po področjih, v katerih smo predstavljali različne zanimive primere. Po seminarskih skupinah pa smo imeli s specializanti še predavanje profesorja. Poleg ambulant smo dvakrat na teden imeli še dodatna onkološka predavanja. V nasprotju z lanskim letom, sem bila s svojo portugalsščino bistveno bolj pripravljena in sem lahko aktivno sodelovala v razpravah in delu s pacienti, zato sem z veseljem opravljala prakso.

Žal sem morala svojo izmenjavo predčasno zaključiti zaradi zapiranja meja in letališč po Evropi in v Braziliji, vendar bi z veseljem ostala, če bi bilo to le mogoče.

Naj poudarim, da za izmenjavo ne potrebuješ znanja portugalskega jezika, saj si lahko izbereš rotacije v angleščini. V kolikor pa si želiš znanje jezika izboljšati, pa se lahko prijaviš na tečaj, ki ga organizira univerza.

Ob popoldnevih (če imaš slučajno proste) in vikendih imaš čas za raziskovanje mesta in kak izlet. Prav tako je vsem študentom na voljo atletski center z odprtim bazenom, tekaškimi stezami, tenis igriščem, vadbami, česar smo se posluževali praktično vsak dan. Če rad plešeš, pa se lahko ob četrtkih zavrtiš tudi na plesnem tečaju brazilskega tradicionalnega plesa forro, ki ga študentje organizirajo na fakulteti.

Če imaš le možnost, ti svetujem, da se odločiš za izmenjavo v času karnevala, ki je čisto posebno doživetje.

V kolikor bi te zanimalo še kaj, mi lahko pišeš na evapodbregar@gmail.com

6. BRAZILIJA - Universidade de Sao Paulo (Tamara Strojan)

Sao Paulo je z 12 milijoni prebivalcev največje mesto v Braziliji. Glede na velikost ni čudno, da lahko v enem mestu doživiš vse kar te zanima. Od največje japonske četrti izven Japonske, bogate arhitekturne zgodovine, razgledi podobni tistim z Empire State Building, ogromno različnih kulinarčnih doživetij,...

Z izmenjavo sem pričela februarja, ki je eden izmed zadnjih mesecev deževne dobe, temu primerno je vsak dan večkrat in močno deževalo. Zato je bil pričetek izmenjave hladen, dežnik in nepremočljivi škornji pa so bili obvezna oprema. Marca pa se je vreme močno izboljšalo, temperatura se je povzpela tudi do 35 stopinj Celzija. Pri tako vročih in sončnih dnevih je bila nujno potreba zaščitna krema z visokim faktorjem.

Cenovno se mesto ne razlikuje bistveno od življenja v Ljubljani, kar je glede na razmere v Južni Ameriki dražje od večine ostalih mest. Ker je mesto res veliko, je razdeljeno na ogromno sosek. Nekatero med njimi veljajo za bolj varne, druge za manj. Medicinska fakulteta in kompleks bolnic se nahajajo v enem izmed dražjih in varnejših predelov mesta. Cene najemnin so v tem predelu velike, zato je študentski dom, ki ga ponuja Medicinski faks, odlična priložnost. Bivanje v domu je namenjeno brazilskim specializantom, eno nadstropje pa so namenili tujim študentom. Dom je popolnoma brezplačen, med tednom imaš na voljo tudi brezplačen zajtrk, vedno je dostopna čista, pitna voda, prav tako redno menjajo posteljnino, brisače in poskrbijo za čistočo.

Kot študentu na njihovi univerzi ti pripadajo določene ugodnosti glede kosila in večerje. Medicinska fakulteta ima izvrstno restavracijo, kjer vsak dan nudijo kosila. Če ti hrana tam ni všeč, imaš na voljo še 3 različne restavracije v bližini, kjer prav tako uživaš študentske ugodnosti.

Za premikanje po mestu je najbolj uporabna Uber aplikacija, sploh če se premikate skupaj z več osebami. Prometnim konicam se je možno izogniti z uporabo metroja, ki stane malo manj kot 1 EUR na vožnjo. Pri tem je potrebno poudariti, da študentski dom stoji na zadnji strani glavne bolnice in je od ostalih kompleksov oddaljen največ 10 minut hoje (vključno z Medicinsko fakulteto), zato za vsakodnevno delo v bolnici ne potrebuješ javnega prevoza.

UNIVERZA V SAO PAULO

V Sao Paulu sem opravljala 3 mesečno izmenjavo, pričela sem februarja, končati pa bi morala sredi maja, vendar sem z izmenjavo predčasno prekinila konec marca zaradi pandemije COVID – 19. Pred pričetkom je komunikacija z njihovo mednarodno pisarno potekala preko maila brez kakršnih koli težav. Na maile so odgovarjali izredno hitro, prav tako so me sproti obveščali o papirjih, ki jih je bilo potrebno izpolniti, dobila sem podrobna navodila kako vstopiti v študentski dom,... V mesto sem prispela le dva dni pred uradnim začetkom, zato sem se z vodjo mednarodne pisarne srečala šele na prvi dan pričetka vaj. Zame je že imel pripravljene vse potrebne dokumente in kartice, ki ti omogočajo dostop do oddelkov, kot tudi študentsko kartico.

MEDICINSKA FAKULTETA

Ker sem v Sao Paulu opravljala le praktične vaje, veliko stika z Medicinsko fakulteto nisem imela. Kljub temu sem se udeležila 2 predavanj namenjenih skupini pripravnikov, ki so se takrat gibali na Oddelku za infekcijske bolezni. Predavanja so bila res interaktivna in zanimiva, profesor je sicer predstavil določen del snovi, vendar so se študentje konstanto vključevali v debato in pokazali svoje razmišljanje. Prav tako je predavanje temeljilo na primerih iz dela na oddelku, kar je še toliko bolj pritegnilo pozornost.

BOLNICA

Vse vaje sem opravljala v Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo, ki je ena izmed najboljših bolnic v Južni Ameriki. 4 tedne sem preživela na anesteziološkem oddelku, preostale 3 pa na oddelku za infekcijske bolezni. Prvi dan sklopa vaj te vodja mednarodne pisarne odpelje na dodeljen oddelek in te predstavi mentorju. Kakovost vaj je odvisna predvsem od mentorja, pa tudi od lastnih želj in znanja portugalsčine. Anesteziološki oddelek glede mentorstva ni najbolje organiziran. Vsak dan sem preživela v operacijskem bloku, pod vodstvom drugega zdravnika, ki sem si ga večino dni izbrala kar sama. Tako so torej bili dnevi, ko sem dejansko lahko sodelovala in razumela potek in dnevi, ko sem lahko samo opazovala, brez kakršne koli razlage. Situacija se je bistveno izboljšala na oddelku za infekcijske bolezni. Tam me je prvi dan pričakal specializant zadnjega leta. Tekom vaj mi je bil na voljo za kakršno koli vprašanje, prav tako mi je sproti prilagajal urnik, glede na trenutne zanimivosti.

JEZIK

Kljub temu, da znanje portugalsčine ni obvezno, priporočam vsaj osnovno obvladanje jezika. Sama tekoče govorim špansko in kljub določenim preglavicam ob moji špansko obarvani portugalsčini, mi je to pomagalo pri skoraj vsakem pogovoru. V bolnici se sicer najde ljudi, ki tekoče govorijo angleško, vendar pa ti pri življenju v mestu po večini pomaga le portugalsčina.

LETALSKE KARTE, VALUTA, VIZA, ZAVAROVANJE, VARNOST

Če se na to izmenjavo odpravljaš preko Erasmus + kreditne mobilnosti, ti Univerza v Ljubljani povrne tako stroške letalskega prevoza in vize, kot tudi uredi zdravstveno zavarovanje. Možnosti letov iz Evrope v Sao Paulo se neskončne. Sama sem potovala z Lufthanso iz Ljubljane preko Frankfurta v Sao Paulo, vse skupaj je trajalo 15 ur.

Če v Braziliji ostaneš manj kot tri mesece, vize ne potrebuješ. S pridobivanjem vize je kar nekaj dela, potrebni so obiski tako upravnih enot v Sloveniji, kot brazilske ambasade v Sloveniji. Vendar so s strani ambasade zelo prijazni, posredujejo vsa navodila in brez težav odgovorijo na tisoč in eno vprašanje. Po prihodu v Brazilijo ti vodja mednarodne pisarne na njihovi fakulteti uredi vse potrebno za sestanek na federalni policiji in njihovem uradu za tujce.

V Braziliji uporabljajo brazilski real. Skoraj vse se da plačati s kartico, sama sem večinoma uporabljala Visa, vendar pa delujejo tudi Maestro kartice.

Študentski dom, faks in bolnica ležijo skupaj v »bolnišničnem kampusu« tako, da je za varnost res dobro poskrbljeno. Prav tako je okolica eden izmed bogatejših in varnejših predelov mesta, zato tu nismo imeli težav, tudi če smo zvečer po sončnem zahodu hodili po mestu. Drugače pa za Sao Paulo in Brazilijo na splošno velja nekaj pravil, ki se jih splača držati. In sicer se zvečer ni priporočljivo premikati peš, aplikacija Uber je zelo dobra alternativa tudi za kratke razdalje. S seboj ni potrebno nositi velikih količin gotovine, kartica je tako ali tako sprejeta skoraj povsod. Prav tako na določenih območjih ni priporočljivo razkazovati telefona.

SPLOŠNI VTIS

Z izmenjavo sem zelo zadovoljna, z največjim veseljem bi jo še enkrat ponovila in vem, da se bom v Brazilijo in Sao Paulo vrnila v naslednjih letih. To izmenjavo priporočam vsakemu, ki ga zanima latinskoameriška kultura, njihova odprtost in prijaznost, njihova prehrana,... Tako s te, kot tudi z

ostalnih izmenjav, ki sem se jih udeležila, sem odnesla kup lepih spominov in nepozabnih dogodkov, najbolj pa štejejo prav vsa na novo sklenjena prijateljstva z ljudmi s celega sveta.

7. ČEŠKA REPUBLIKA– Masarykova univerza, Brno (Jaka Mlakar)

Svojo Erasmus izmenjavo sem opravljal na Masarykovi fakulteti v Brnu. Tja sem prispel v začetku februarja, ko se prične spomladanski študijski semester. Brno je študentsko mesto z mnogimi univerzami ter številnimi mednarodnimi študenti. Po mestu je razpršenih več študentskih domov, kjer je možna nastanitev v eno/dvoposteljnih sobah za približno 150 evrov mesečno. Študentski domovi so, z izjemo enega, v bližini centra ter fakultet. Cene najema stanovanj ter privatnih sob so za odtenek nižje kot v Sloveniji. Že pred prihodom v Brno smo se študenti morali prijaviti na uvodni orientacijski teden, ki pa ni obvezen. Tekom tega tedna so nam bili predstavljeni: administrativni postopki, prostori univerze, načini plačevanja ter nasveti glede bivanja v Brnu. Možna je bila tudi včlanitev v njihov klub študentov, ki organizira različne akademske ter socialne dogodke. Članstvo prinaša tudi popuste v mestu in ugodnosti pri letalski družbi Ryanair. Vsak študent je dobil svojo ISIC kartico, ki omogoča vstopanje v knjižnice, uporabo tiskalnikov, uveljavljanje študentskih ugodnosti ter plačevanje storitev v študentskih domovih (pranje, hrana...). Po Brnu se najlažje potuje s tramvajem, ki je poceni in frekventen. S študentsko kartico je mogoč nakup trimesečne vozovnice za dobrih 30 evrov, enkratna vozovnica pa stane okrog 80 centov. Poleg številnih avtobusov je v mestu dobro razvita tudi mreža taksijev, ki stanejo podobno kot v Ljubljani. Medkrajevni promet temelji predvsem na železniških ter avtobusnih povezavah. Zveze z bližnjimi večjimi mesti (Praga, Dunaj, Bratislava, Dresden, Krakov...) so pogoste ter ugodne. Blizu Brna se nahaja tudi manjše letališče s tremi stalnimi linijami.

Sredi orientacijskega tedna je na medicinski fakulteti potekalo uvodno predavanje zgolj za študente medicine. Fakulteta se nahaja na študentskem kampusu, ki leži ob glavni bolnišnici v Brnu- Fakultny nemocnice Brno. Na predavanju so nam natančneje predstavili pomembne informacije glede predavanj, skupin, vaj ter študentskega informacijskega sistema. Posredovane so nam bile tudi informacije glede prijavljanja na izpite ter individualnih urnikov, ki so bili prilagojeni predmetom vpisanih v naš Learning Agreement. Sam sem v Brnu opravljal tri internistične predmete, pediatrijo 1, otorinolaringologijo, oftalmologijo ter izbirni predmet. Večina od teh predmetov se mi je v celoti priznavala tudi na domači fakulteti. Študij je organiziran v večtedenske bloke, podobno kot v Ljubljani. Masarykova univerza vodi del študijskega programa v angleščini, zato sem bil v skupino dodeljen z večinoma rednimi mednarodnimi študenti. Bloki so razdeljeni na predavanja ter vaje, ki potekajo na kliničnih oddelkih. Po zaključku posameznega bloka ter ob koncu semestra so razpisani številni izpitni roki, na katere se prijaviš preko spletnega informacijskega sistema. Klinične vaje so organizirane v manjših skupinah (pet do šest oseb), katerim je dodeljen mentor. Vaje so potekale na kliničnih oddelkih, kjer smo pregledovali paciente ter jih nato skupinsko prediskutirali. Nivo angleščine v katerem potekajo predavanja in vaje je visok. Kljub vsemu je osnovno znanje češčine dobrodošlo predvsem za pogovor s pacienti. Jezik je podoben slovenščini zato je osnovna komunikacija mogoča, organizirani pa so tudi številni tečajji. Sicer so mi pri jezikovni barieri pomagali mentorji ter redni študenti.

Zaradi specifične epidemiološke situacije, je bila večina akademskih aktivnosti izvedenih na daljavo. Predavanja so potekala preko aplikacij za skupinske pogovore. Študijske obveznosti ter viri literature pa so bile objavljene na spletnem informacijskem sistemu. Posredovana so nam bila predavanja v obliki powerpoint prezentacij, vaje pa je »nadomestila« video predstavitev medicinskih praks. Mentorji in predavatelji so bili na voljo tudi za individualna vprašanja. Pri določenih predmetih je bila potrebna priprava predstavitev na prej izbrane teme, ki smo jih nato prek spleta predstavili drugim študentom. Vir ostalih koristnih informacij v zvezi z učenjem in ocenjevanjem so mi predstavljali študentski kolegi. Testiranja so pri določenih predmetih potekala

preko spleta v obliki časovno omejenih testov na obkroževanje. Dva izmed predmetov pa sem opravljal z ustnim izpitom na medicinski fakulteti. V dani situaciji sta mi univerza ter fakulteta omogočila optimalne pogoje za izvedbo izmenjave ter uspešno opravljanje zadolžitev zapisanih v Learning Agreementu.

Svojo izmenjavo vidim kot pozitivno izkušnjo, ki mi je koristila tako v akademskem kot tudi v »življenjskem« aspektu. Novo študijsko okolje ter drugačna metodologija poučevanja sta mi omogočila svež vpogled v znanja medicine. Istočasno pa me je življenje v tujem mestu spodbudilo, da sem izkušal in urejal stvari »izven svoje cone udobja«. Erasmus izmenjava je edinstvena priložnost za akademsko ter osebno rast. Glede na lastno izkušnjo pa sem mnenja, da je Masarykova univerza v Brnu popolna destinacija za doseganje teh ciljev.

8. ČEŠKA REPUBLIKA– Masarykova univerza, Brno (Peter Kompare)

DESTINACIJA: Masarykova Univerza, Brno, Češka Republika

TERMIN: Zimski semester, na Češkem se sicer imenuje jesenski semester (Autumn 2019): September 2019 - Februar 2020.

OPRAVLJENE OBVEZNOSTI: V Brnu sem opravljal vaje iz kirurgije (7 tednov) ter vaje iz interne medicine (prav tako 7 tednov). Dva tedna vaj iz interne medicine, ki jih moraš obvezno opraviti v Sloveniji, sem opravil že poleti pred odhodom na izmenjavo. Obiskoval sem tudi predmet: Češčina za tujce (skupaj s prvimi letniki mednarodnega programa medicina), kjer se naučiš osnov sporazumevanja v češčini. Predmet je sicer zelo poučen in zanimiv, vendar moraš po mojih izkušnjah za vsaj delno samostojno sporazumevanje s pacienti vložiti kar nekaj lastnega časa (Ker predmet obiskujejo tudi študenti, katerih jezik ni niti približno podoben češčini, slovenščina in češčina pa sta si dokaj podobni, se snov jemlje izredno počasi, zato sem se medicinskih izrazov in vprašanj za jemanje anamneze naučil sam; imam tudi nekaj uporabnega gradiva, ki ga lahko posredujem).

PRIJAVNI POSTOPEK IN POSTOPEK IZBIRE PREDMETOV: Postopek izbire predmetov sem začel že spomladi. Stopil sem v kontakt s koordinatorico za Erasmus na njihovi medicinski fakulteti in poslala mi je seznam predmetov, ki naj bi pokrivali moje želje. Ga. Pílatová je sicer dokaj odzivna in vedno pripravljena pomagati, vendar sem ob prihodu kmalu ugotovil, da je prišlo do šuma v komunikaciji in sem bil posledično vpisan v predmete interne medicine, ki so po programu bolj ekvivalentni našim Obtočilom, Prebavilom, Sečilom ipd. kot pa predmetu Interna medicina. Zaradi tega sem v prvem tedno zamenjal skoraj vse predmete v mojem Learning Agreementu (po začetku pouka imaš namreč dva tedna časa za narediti spremembe v Learning agreementu). Če se na izmenjavo odpravljaš v 6. letniku je najboljša da opravljaš t.i. pre-graduation training iz interne medicine in kirurgije. Lokalna ESN organizacija tudi organizira, da vsak študent lahko dobi t.i. buddy-ja, t.j. lokalni študent, ki ti je lahko v veliko pomoč pri urejanju karte za javni prevoz in vseh drugih stvari, ki niso direktno povezane s faksom.

NASTANITVEV IN OKVIRNI ŽIVLJENJSKI STROŠKI: Med izmenjavo sem prebival v študentskem domu Vinarska, kjer prebiva tudi največ Erasmus študentov. Dom je sicer nekoliko starinsko opremljen, vendar se presenetljivo hitro navadiš na rahlo socialistično opremo sobe. Soba si delim s še enim Erasmus študentom, vsaka soba pa ima svojo mini-kuhinjo in kopalnico ter WC. Najemnina stane cca. 160€/mesec, se pa za nekoliko čez 200€/mesec dobi tudi že dokaj solidno privat namestitv. Sam se za to nisem odločil, ker je bil študentski dom veliko preprostejša izbira. Tudi lokacija doma Vinarska se je izkazala kot idealna za študente medicine, saj z odličnim sistemom javnega prevoza do nobene bolnišnice, kjer potekajo vaje, ne potrebuješ več kot 30 minut (dve bolnišnici sta v bližini, glede na ostale je pa dom ravno nekje na sredini). Življenjski stroški so

primerljivi s Slovenijo (mogoče malo nižji, vendar ne pretirano!), so pa določene stvari, ki so zelo poceni (npr. trimesečna karta za odličen javni prevoz ~26€). Z ISIC kartico, ki jo tukaj obvezna oprema vsakega študenta, se da v menzi dobiti glavno jed za 2-3€.

9. ČEŠKA REPUBLIKA– Karlova univerza, Praga (Ana Katarina Žgajnar)

Na Karlovi univerzi v Pragi (1. medicinska fakulteta, Praga) sem opravljala vse predmete 5. letnika, razen Sodne medicine in Dihal (zaradi prenove predmeta v Pragi to letos izjemoma ni bilo mogoče); poleg tega pa še Anesteziologijo in Pediatrijo za 6. letnik. Za priznavanje obeh pediatrij moraš v Pragi opravljati »state exam«, ki je obsežen (cca 1 mesec učenja), a ni tako strašen in neizvedljiv, kot radi strašijo tamkajšnji študenti. Za priznavanje določenih predmetov se je pred odhodom potrebno nekoliko potruditi, a se z vztrajnostjo da doseči marsikaj (imela sem priznane vse predmete brez dodatnih študijskih obveznosti, zgolj pri ORL je bilo potrebno popravljanje praktičnega dela izpita). V Pragi so določeni predmeti organizirani zgolj za Erasmus študente, pri mnogih pa te vključijo v English parallel, plačljiv angleški program. Kvaliteta predmetov se razlikuje, a je večinoma nekoliko nižja kot pri nas, predvsem na področju vaj. So pa profesorji zelo prilagodljivi (razen Kardiologija – tu raje ne računaj na prekrivanje vaj z drugimi predmeti in podobno, a je predmet med najbolj kvalitetnimi tam in se ga splača izbrati) tako glede manjkanja kot izpitov in podobno. Komunikacija s fakulteto je dobra, koordinatorica je hitra in prijava ni pretirano zahtevna. Ob prijavi je tudi mogoče izbrati bivanje v študentskem domu, kar je najcenejša opcija. Za Erasmus študente imajo na voljo štiri domove, jaz sem živela v Troji, lokacija je lepa iz vidika narave in možnosti teka/sprehodov ob reki, a ima dokaj slabe povezave s centrom, predvsem pa je težava, da v bližini ni trgovine. Sobo si deliš z enim študentom, kuhinjo in kopalnico pa si delite štirje; kar je v primerjavi z drugimi domovi veliko boljše (drugje so sobe veliko manjše, kopalnica in kuhinja pa sta za celotno nadstropje), je pa v drugih domovih veliko več Erasmus študentov. Možnost je tudi najem stanovanja, a so najemnine podobne, pogosto pa tudi višje kot v Ljubljani. Cena živil v trgovinah je nekoliko nižja kot pri nas, cene v restavracijah pa podobne ali minimalno nižje. Z ISIC študentsko kartico imaš 75% popust za javni transport po celotni Češki, zato so vozovnica v Pragi in vikend izleti v druga češka mesta izredno poceni. Je pa Praga tudi odlično izhodišče za izlete v druge države (Bratislava, Krakov, Dresden, Berlin, Budimpešta, Dunaj...). Fakulteta ima zelo dober Erasmus buddy program – vsakemu incoming študentu dodelijo domačega študenta; mene je moj buddy pričakal na postaji ob prihodu, pospremil do študentskega doma in pomagal z vselitvijo, pa tudi nato so vedno na voljo za vprašanja in kakšno druženje. Za dogodke in izlete po Češki poskrbi tudi študentska organizacija MF. Češčina je za nas dokaj obvladljiv jezik in ker sploh starejši Čehi ne govorijo angleško, se je na začetku priporočljivo naučiti vsaj nekaj osnovnih stavkov, saj so potem veliko bolj prijazni in pripravljeni pomagati. Praga je na splošno čudovito mesto, tako stari center kot drugi predeli, ima ogromno parkov in poti, vse to pa je še veliko lepše v poletnem semestru (če se le da, priporočam celoletno izmenjavo ali izmenjavo v 2. semestru), polna je barov, v katerih pivo navadno stane kakšen dober evro in pol, klubov in drugih dogodkov. Katerikoli dan v tednu želiš iti žurat, se bo nekje gotovo nekaj dogajalo. Mesto je res prijetno, v njem sem se na koncu počutila kot doma. Izmenjava v Pragi je res lepa izkušnja, sama je kar nisem mogla zaključiti in sem jo kar naprej podaljševala, in če bi se mogla odločiti, bi se zagotovo še enkrat odločila za to mesto, v katerega se bom nedvomno še vrnila. Če te še kaj zanima ali potrebuješ natančnejše informacije o čemerkoli, me brez težav kontaktiraj na mail (anakatarina.zgajnar@gmail.com) ali fb. 😊

10. ČEŠKA REPUBLIKA– Karlova univerza, Praga (Nace Ogorevc)

Erasmus izmenjavo sem opravljal v Pragi od oktobra do konca junija. Opravljal sem vse predmete 5. letnika, ki sem jih imel v celoti z izpitom vred tudi priznane, z izjemo Sodne medicine in Dihal (slednjih ni bilo na voljo v zadostni količini ter ni bilo izpita ponujenega, kar pa se bo spremenilo).

Začnimo s pozitivnimi vidiki izmenjave v Pragi. Organizacija izmenjave je potekala precej vnaprej in je bila solidna. Iz več vidikov je samo mesto Praga zagotovo vredno obiska, kajti ponuja vse in še več za študenta. Je zelo študentsko mesto, kjer lahko spoznaš številne tujce iz celega sveta ter ponuja vrsto kulturnih, zabavnih, družabnih prireditev in zabav ter nočnega življenja, kar se splača izkusiti. Prav tako fakulteta organizira vsaj enkrat mesečno izlete znotraj države ter tudi najame turistične vodnike. Zelo dobro je tudi, da je študijski predmetnik podoben našemu, zato je priznavanje predmetov doma olajšano ter si lahko tam celo leto, pri tem pa ti praktično ostane le Sodna medicina za doma. Pozitivno je tudi, da so življenjski stroški sorazmerno nizki v primerjavi z Ljubljano, če si študent (javni transport, vlaki, trgovine, restavracije), saj dobiš povsod popuste s kartico ISIC, zato je mesečna Erasmus štipendija več kot dovolj, če živiš v študentskem domu. Cene najema stanovanj pa so dražje kot v Ljubljani in se gibljejo med 300-600 evri v regijah Praga 1, 2, 3, 4, 5, 7 za sobo in deljene ostale prostore. Hrana je tudi nekaj cenejša kot pri nas, restavracije zunaj pa podobnega cenovnega ranga. Če se opravljate v Prago verjetno tudi veste, da so Čehi nori na pivo, ki je zares odlično in imajo polno izbire ter je tudi cenejše kot voda v gostilnah in barih. Praga je odlična izhodiščna točka za potovanja v Evropi, saj leži v samem osrčju, zato priporočam izlete v Nemčijo (Berlin, Leipzig, Dresden), na Poljsko (Krakow, Auschwitz, Wieliczka, Wroclaw, Varšava), na Slovaško (Bratislava, Tatré,...), seveda pa tudi klasiki, kot sta Dunaj in Budimpešta. Poleg tega je Češka izredno lepa dežela, naj naštejemo samo nekaj idiličnih krajev: Český Krumlov, Český Švicarska, Český Raj, Karlovy Vary (terme), Karlštejn, jezero Hostivar in pa seveda ostala večja mesta kot sta Brno in Plzen ter Kutna Hora. Če se boste odločili za študentski dom, boste najverjetneje doživeli šok na začetku, kot sem ga tudi sam. Študentski dom je sicer idealno mesto za spoznavanje novih ljudi (sam sem živel v Troji, medtem ko v Vetrniku, Hvezdi ali Hostivarju je to še bolj izraženo), vendar so češki standardi domov še iz časa komunizma in precej za časom. To pomeni, da živiš v komunističnem bloku, ki ni bil obnovljen od leta 1970, da so sobe prašne, pohištvo dotrajano, da o skupnim prostorih ne govorim. Vendar ni vse tako črno, čez čas se navadiš, si urediš prostor po svojem okusu. Naslednji minus izmenjave je zagotovo akademski vidik. Če se odpraviš na take vrste izmenjavo verjetno ne pričakuješ, da boš pridobil več znanja kot doma, kar tudi drži. V splošnem lahko rečem, da na naši fakulteti dobimo več znanja kot na praški, s tem mislim na vse segmente učenja. Univerza sicer ima renome, vendar v praksi temu ni tako, ko sem primerjal svoje znanje s tako imenovano English Parallel, s katero si pogosto skupaj pri predmetih. Zato je velikega pomena, da si samoiniciativen in veliko več je samostojnega študija, kot ti ga neposredno predajo profesorji. Od predmetov bi najbolj pohvalil Kardiologijo (neklinični del), Pediatrijo (priznajo ti tudi Pediatrijo 2 z izpitom, ki je zelo široko področje, a se ga da z mesecem in pol učenja do potankosti osvojiti), za ostale že težje trdim, saj jih je bilo žal precej organiziranih na daljavo letos. Opravil sem tudi Anesteziologijo in urgentno medicino za 6. letnik vnaprej, tako da sem zbral vsega skupaj v tujini 73 kreditnih točk, za kar mi je praška koordinatorica povedala, da je njihov rekord.

V povzetku bi rekel, da je Praga zagotovo destinacija za Erasmus, kajti iz omenjenih razlogov študent tam dobro živi, je tudi čudovita, zato se splača odkriti vsak posamezen del (traja kar dolgo časa, saj je velika) in ne zgolj tipičnih turističnih znamenitosti, kamor vodijo vse turistične agencije. Nasvet je torej, izberite Prago, a ob tem ne pričakujte boljše akademske izobrazbe, kot jo imate doma. 😊

11. DANSKA - Univerza v Aarhusu (Ester Ipavic)

Študijsko izmenjavo sem opravljala v drugem semestru 5. letnika v Aarhusu. Aarhus je drugo največje mesto na danskem, podobne veliko in simpatično kot Ljubljana in polno študentov. Veliko srečo sem imela tudi z vremenom, saj je bilo večino časa sončno in relativno toplo.

Stanovanje sem si poiskala prek univerze (sistem AU Housing). Ob prijavi sem navedla, da si želim biti v deljenem stanovanju, kjer sem bila potem tudi nastanjena. Žal se na lokacijo nastanitve ne da

vplivati, sem sama živel v predelu Viby, približno 5 km stran iz centra mesta in 9 km od bolnišnice. Nastanjena sem bila v študentskem domu, kjer so bila eno ali dvo sobna stanovanja, večina ostalih študentov pa je bila dancev. Za stanovanje sem mesečno plačevala 470 evrov. Z svojo odločitvijo sem bila sicer zadovoljna, mislim pa, da bi naslednjic raje izbrala nastanitev v hiši, saj se mi zdi, da so bile povprečno bolj prostorne in na boljših lokacijah, v njih pa je prebivalo tudi več Erasmus študentov.

Imela sem svoje kolo, ki sem ga najela prek sistema Swapfiets, kar zelo priporočam. Mesečno sem zanj plačevala približno 15 evrov, kolo je bilo novo in popolnoma vzdrževano, v primeru kakršnih koli tehničnih težav pa lahko kolo odpelješ v njihovo trgovino in brezplačno vse uredijo. Priporočam tudi aplikacijo Too good to go, kjer lahko kupiš npr. sadje in zelenjavo, ki ostane v supermarketu ali pa kruh iz pekarnice (priporočam Fru Nielsen) na koncu dneva po zelo znižani ceni. Cene hrane v trgovinah so približno 1.5x dražje kot v Sloveniji, obrok v restavraciji stane okoli 20 evrov, cene najemnin so odvisne od tipa izbranega stanovanja, cene za sobo v dvosobnem stanovanju so se gibale med 350 in 600 evrov, soba v študentskem domu je malo cenejša, pijače v lokalih so zelo drage, kava ali pivo npr. staneta 6-7 evrov, zabave organizirane na kampusu so večinoma zastoj, javni prevoz je relativno drag (okrog 3 evre na vožnjo), najem kolesa je stal približno 15 evrov, Flixbus do Copenhagna okoli 30 evrov.

Pred prihodom sem pripravila potrebne dokumente za univerzo v Aarhusu. Poslala sem jim transcript of records opravljenih predmetov na UL MF, potrdilo o C1 angleščini in kopijo osebne izkaznice in se vpisala v tamkajšnji mednarodni semester (Gynaecology - Obstetrics and Pediatrics). V Aarhus sem zaradi izpita v Ljubljani prišla dva tedna kasneje kot nam je bilo naročeno. Na uvodnih dneh so poskrbeli za residence permit in CPR številko za študente, sama pa sem zelo enostavno uredila sama po tem ko sem prišla na njihovi upravni enoti. Zamudila sem uvodni teden družabnih aktivnosti in eno obvezno predavanje, namesto katerega sem potem napisala seminar ampak mislim, da overall nič bistvenega.

Študijski program poteka v angleščini. Mednarodni semester z ginekologijo in pediatrijo (zraven je bil pridružen tudi del sodne medicine in genetika) in s professional course-om je okvirno razdeljen na dva dela. Prvi del (ginekologija/pediatrija) je vreden 25 ECTS in sestavljen iz 8 tednov vaj v bolnišnici in 8 tednov teorije, vsak petek pa so predavanja. Professional course je vreden 5 ECTS in je sestavljen iz predavanj in interaktivnih delavnic na temo etike, mehkih veščin, soočanja s težkimi situacijami itd. Na koncu semestra je običajno izpit, sestavljen iz izpita MCQ in OSCE. Zaradi koronavirusa je bilo v našem semestru vse malo drugače. Sama sem začela z vajami v bolnišnici na oddelku pediatrije. Vaje so potekale od 8.00 do približno 14.00, bili smo v paru z danskim študentom. Vaje so bile dobro organizirane, večino dni so bili zdravniki točni in so vedeli, da vaje imamo. Pacienti so navajeni, da imajo študenti tam več odgovornosti. Prve preglede pacientov naprimer skoraj vedno opravljajo študenti, po začetnem pregledu pa se o pacientu pogovorijo še z starejšimi zdravniki, ki paciente še enkrat pregledajo. Prejeli smo logbooke s specifičnimi nalogami, ki naj bi jih tekom vaj v bolnišnici opravil (prvi pregled novorojenčka, jemanje anamneze, pisanje sprejemnih in odpustnih listov, problem based status otroka itd.). Skupno je bilo potrebno opraviti 80% nalog. Teoretični del je sestavljen iz mešanice predavanj, seminarjev, problem-based-learning seans. Pri nas se je zaradi koronavirusa cel teoretični del odvijal prek Zooma. Za izpit sem se učila po predavanjih za pediatrijo in knjigah Ten Teachers za ginekologijo in porodništvo. V Ljubljani sem dobila priznani obe pediatriji, ginekologijo in porodništvo, izbirni predmet iz ginekologije in še dodatni izbirni predmet 9 (za professional course). Na žalost težko primerjam količino obremenitev v primerjavi z UL MF, saj je cel semester potekal drugače kot ponavadi, zdi se mi, da so obremenitve podobne.

Predvsem uporaba logbookov se mi zdi velika prednost pri kliničnih vajah, saj tako vsi opravijo nek minimum kliničnega dela, logbooke pa zelo spoštujejo tudi zdravniki in dajo študentom kdaj bolj odgovorne naloge, kot bi jih mogoče sicer. Všeč so mi bile tudi seanse problem based learninga na neko temo, kjer dobiš različne klinične primere, ki jih nato predebatiraš v skupini in nato še s profesorjem. Danski študentje so tudi bistveno bolj navajeni praktičnega kliničnega dela. Po koncu faksa so bolj sposobni za opravljanje dela npr. družinskega zdravnika, je pa res, da se na račun tega pogosto naučijo samo bistvene stvari. Posledično velikokrat niso razumeli nekaterih osnov, ki so študentom pri nas samoumevne.

Izmenjavo bi definitivno še ponovila, Danska je super država za življenje, večina stvari je zelo urejenih in deluje. Zdravstveni sistem je super organiziran, veliko imajo smernic, ki se jih vsi držijo, zdravniki imajo po 5 pacientov na dan, študenti so zelo vpleteni v klinično delo, vsi se kličejo po imenih in na splošno je vzdušje dokaj sproščeno. Na drugi strani pa imajo njihovi zdravniki večinoma manj poglobljenega znanja in poznavanja redkejših stanj, ki sem ga navajena od slovenskih zdravnikov. Dobro je doživeti drug zdravstveni sistem iz prve roke, saj sem sama predvsem skandinavsko zdravstvo idealizirala. Tudi na Danskem je še prostor za izboljšave in sedaj tudi bolj cenim našo fakulteto in zdravnike.

12. DANSKA - Univerza v Aarhusu (Katja Gobec)

DESTINACIJA IZMENJAVE, NASTANITEV IN OKVIRNI ŽIVLJENJSKI STROŠKI

Izmenjavo sem opravila v drugi polovici 5. letnika na Univerzi v Aarhusu na Danskem (AU). Aarhus je drugo največje dansko mesto, po velikosti primerljivo z Ljubljano. Je obmorsko mesto, živahno in polno študentov, dobro povezano z javnim prevozom in hkrati čisto obvladljivo tudi s kolesom. Za Dansko sem se odločila, ker sem želela izkusiti skandinavski način življenja ter njihova pregovorno odlična zdravstveni in izobraževalni sistem.

Nastanitev mi je po predhodni prijavi, kjer si lahko izbral tip namestitve (soba v domu, garsonjera, dvosobno stanovanje), uredila univerza (AU Housing). Ta možnost je z vidika lokacije loterija, na kateri sama nisem zadela, saj sva s kolegico stanovali precej daleč od bolnišnice in univerze, vendar je daleč najcenejša in najenostavnejša, saj je lahko iskanje zasebnih stanovanj brez znanja danščine precej dolgotrajno. Za sobo v dvosobnem stanovanju sem plačevala 360 evrov na mesec, položiti pa sem morala tudi približno 800 evrov varščine. Bari in restavracije so veliko dražji kot pri nas (jedi v restavracijah od 20 evrov naprej, pivo od 8 evrov naprej), v diskontnih trgovinah s hrano pa so cene nekje za četrtino višje. Študentske žure (vsaj v časih pred covid) s finančnega stališča rešujejo tako imenovani Friday bars, ki jih pripravljajo študentje v prostorih univerze ali študentskih domov. Kolo je v Aarhusu obvezna oprema, saj so razdalje vseeno prevelike za pešačenje, javni prevoz pa je zelo drag (3 evre in več na vožnjo). Sama nisem kupovala rabljenega kolesa, temveč sem najela kolo preko Swapfiets, kar me je stalo 12 evrov na mesec z vključenimi popravili po potrebi.

Po prihodu na Dansko si mora vsak študent pridobiti Residence permit in CPR številko (social security), kar je mogoče urediti na uvodnem tednu univerze ali samostojno, če uvodni teden slučajno zamudiš. Postopek je hiter in precej enostaven, preko interneta si izbereš termin na upravni enoti in prineseš s sabo zahtevano dokumentacijo. S CPR kartico si upravičen do zdravstvenih storitev enako kot Danci, služi pa tudi kot neke vrste identifikacijski dokument ob drugih priložnostih (pošta, knjižnice, vozovnica za javni prevoz).

PRIJAVNI POSTOPKI, AKADEMSKI POSTOPEK IZBIRE PREDMETOV, NAČIN ŠTUDIJA

Po nominaciji s strani domače univerze je bil postopek prijave precej enostaven, vsa navodila in povezave ti AU pravočasno pošlje na mail. Poleg standardnih dokumentov sem morala priložiti potrdilo o nekaznovanosti in izvid o negativnem brisu na MRSA, kar sem uredila s pomočjo Inštituta za mikrobiologijo in imunologijo.

Predmetov si nisem izbirala, saj AU omogoča študentom samo opravljanje 11. semestra (Gynaecology-obstetrics and Paediatrics), ki poteka v angleščini tudi za danske študente, vsebuje pa še vsebine iz klinične genetike in forenzične medicine ter predmet Professional track, ki obsega vsebine iz komunikacije, etike in podobno.

Jezik izvajanja programa je bil kot že rečeno angleščina. AU je na svojih spletnih straneh za študente na izmenjavi zahtevala potrdilo o znanju jezika na ravni C1, vendar so v dogovoru z našo fakulteto sprejeli tudi moje maturitetno potrdilo o ravni B2 skupaj z OLS rezultatom C2.

Semester je v običajnih razmerah sestavljen iz dveh tednov uvodnih predavanj, ki jim sledi 8 tednov kliničnih vaj, tem pa še nekaj tednov pouka v obliki seminarjev, predavanj, simpozijev in tako imenovanih TBL (team based learning) - pouka v manjših skupinah. Zaradi situacije s covid so sredi semestra sicer nekoliko spremenili urnik in večino pouka pouka izvedli preko interneta, vaje pa v manjših skupinah. Na vajah smo bili tuji študentje sprva razporejeni v dvojice skupaj z Danci, kasneje pa smo bili zaradi covid razporejeni posamezno. Vaje potekajo podobno kot pri nas, s to razliko, da ima vsak študent svoj Logbook in mora pridobiti podpise za opravljene različne naloge (anamneza, status, sprejem, odpustnica, različni klinični pregledi in manjši posegi ...). Tudi brez znanja jezika je mogoče od vaj veliko odnesti, saj angleško govori vso osebje in veliko pacientov, je pa kot zmeraj največ odvisno od samoiniciativnosti in zanimanja. Velika razlika v primerjavi z našimi vajami je v tem, da so Danci izrazito nehierarhični in tudi zelo točni. Načeloma je prisotnost na vajah zahtevana od 8h do 13h, pogosto pa jim sledijo še popoldanska predavanja na oddelku.

Izpit bi moral biti sestavljen iz MCQ testa in ustnega izpita z OSCE postajami, vendar so zaradi covid izvedli samo MCQ test. Izpit je samo eden, vendar vključuje naloge iz vseh predmetov oziroma področij, ki so bila obravnavana tekom semestra.

KOLIČINA PREDAVANJ IN OBREMENITEV V PRIMERJAVI Z UL MF

Količino obremenitev bi ocenila kot podobno UL MF, s to razliko, da so na AU obvezne samo vaje oziroma cilji vaj, ne pa predavanja in ostale oblike pouka oziroma prisotnost kot taka. Vseeno se pouka študentje udeležujejo v velikem številu, ker so predavanja večinoma zelo dobra, simpoziji in TBL pouk pa zasnovani tako, da študentje sodelujejo, sproti odgovarjajo na vprašanja in debatirajo o primerih s profesorji, kar je bilo meni zelo poučno in zanimivo.

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

Kot že rečeno mi je bil zelo všeč pouk v obliki TBL, kjer študentje v skupinah rešujejo primere in na to o njih debatirajo s profesorji. Dobra ideja se mi zdi tudi Logbook za vaje, vsaj za predmete v četrtem in petem letniku, saj tako kot študent točno veš, kaj so tvoje zadolžitve in česa naj bi se naučil.

PREDNOSTI IN SLABOSTI IZMENJAVE

Četudi je koronavirusna pandemija sredi semestra precej omejila tipične Erasmus aktivnosti kot so zabave in izleti, pa tudi sam pouk, je bila moja izmenjava zanimiva izkušnja z veliko več prednostmi kot slabostmi. Spoznavanje danskega sistema, pa tudi kolegov medicincev iz drugih držav, mi je dalo nov pogled na naše zdravstvo in medicinsko izobraževanje, pri čemer sem ugotovila, da imamo študentje naše fakultete veliko znanja napram mnogim evropskim kolegom. Poleg novih poznanstev in izkušenj ti življenje v tujini neizogibno prinese tudi različne situacije, kjer se moraš prilagoditi drugačnemu kulturnemu okolju, kar bi sama prav tako izpostavila kot prednost. Še posebej v kontekstu našega bodočega poklica, kjer bomo morali delovati v skladu s številnimi napisanimi in tudi nenapisanimi pravili, je (četudi kratkotrajen) uvid v delovno okolje z nekoliko drugačnimi pravili in kodi obnašanja dobrodošlo in poučno. Kot slabost izmenjave na AU bi izpostavila le rigidnost predmetnika, ki je zahtevala kar nekaj kombiniranja in prilagajanja, da sem pred odhodom na izmenjavo pridobila dovolj kreditnih točk za opravljen letnik. Zaradi tega sem tudi zamudila uvodni teden in začetek semestra, vendar v dogovoru z AU to ni predstavljalo problema.

13. DANSKA – Univerza v Kopenhagnu (Anja Praunseis)

K moji odločitvi, da se odpravim na izmenjavo v Kopenhagnu je prispeval splet naključij in ob prijavi je bilo to mesto moja ena in edina želja. Danci naj bi veljali za enega izmed najbolj srečnih narodov. Slovijo po uravnoteženem kariernem in družinskem življenju, naprednem šolskem in zdravstvenem sistemu, arhitekturi ... O danskem konceptu »Hygge« obstaja tudi nekaj knjig. Po zaključku izmenjave lahko potrdim, da je Kopenhavn očarljivo in unikatno mesto.

Kolegom, ki želijo na izmenjavo v Kopenhagnu, toplo priporočam, da se odločijo za letni semester, saj so zime vremensko neugodne in težke tudi za Skandinavce same.

Z izmenjavo sem pričela v drugi polovici februarja. Tja sem se odpravila 2 tedna prej, da sem uredila Residence Permit in CPR number (Yellow Card), se razgledala po mestu in navezala stike s sostanovalci. Toplo priporočam nabavo kolesa, sama sem si ga sposodila pri Swapfiets že drugi dan. Mesečni najem je ugoden, nudijo tudi brezplačen servis ob potrebi (sama ga v 5ih mesecih nisem rabila). Kolo je v Kopenhagnu res must-have.

Prebivala sem v študentskem domu Signalhuset Kollegium (po priporočilu starejših kolegov). Sobo v deljenem stanovanju sem rezervirala nekaj mesecev pred pričetkom izmenjave prek spletne strani organizacije Housing foundation University of Copenhagen, ki zagotavlja akomodacijo študentom na izmenjavi na Univerzi v Kopenhagnu. Nastanitve so na splošno precej drage in iskanje akomodacije na lastno pest bolj tvegano, zato se mi zdi ta opcija dobra (manj v primeru krajše izmenjave). Poleg tega bivanje v študentu ponuja še socialno komponento izmenjave in omogoča deljenje izkušenj (pa tudi dobrin) med študenti, kar je neprecenljivo. Sama sem bila z nastanitvijo (in sostanovalci) zelo zadovoljna. Minus te odločitve je bila oddaljenost od (prve) bolnišnice, v kateri se opravlja večji del prakse. Zato priporočam nabavo mesečne karte javnega prometa (velja za metro, vlak in avtobus), ki jo kombiniraš s kolesom oziroma uporabljaš, ko dežuje.

Na izmenjavi sem opravljala klinične vaje iz interne medicine na oddelku za Infekcijske bolezni, klinične vaje iz kirurgije na oddelku za Gastrokirurgijo, klinične vaje iz anesteziologije na oddelku za Plastično in rekonstrukcijsko kirurgijo in izbirni predmet Komercializacija biomedicinskih inovacij.

Organizacijo vaj in angažiranost zdravnikov za poučevanje bi pohvalila. Potrebno pa je pokazati interes (in nekaj znanja). Izmenjava je bila unikatna zaradi izbruha novega koronavirusa – ob samem izbruhu sem opravljala vaje prav na oddelku za Infekcijske bolezni in bila tako dnevno deležna up-data o situaciji in strategiji spoprijemanja s COVID-19. Večina medicinskih kolegov se je vrnila domov, ostali sva le s švicarsko študentko.

Kirurške vaje so bile zaradi novonastale situacije okrnjene – odpovedani so bili elektivni posegi. So pa zato organizirali seminarje, ki so potekali kot analiza primerov pacientov - po mojem mnenju dober didaktični pristop. Organiziran je bil tudi krajši tečaj kirurškega šivanja in na voljo simulacijski center za vadbo kirurških veščin. Vaje iz anesteziologije med danskimi študenti veljajo za nekaj, česar se res veseliš. Na oddelku za Plastično in rekonstrukcijsko kirurgijo sem imela priložnost med drugim tudi videti transplantacijo kožnih presadkov pri pacientu s hudimi opeklinami po eksploziji plina na ladji. En dan sem bila tudi na ORL oddelku ter na enoti za intenzivno nego (tudi s korona pacienti). Organiziran je bil tudi seminar za urjenje v anestezioloških veščinah (intubacija ipd.). Pred začetkom izmenjave, v januarju, je na voljo tudi tečaj danščine in Welcome Days za Erasmus študente. Oboje bi priporočala, sama se ju žal nisem mogla udeležiti (izpit na MFLJ). Znanje danščine zaradi odlične angleščine danskega prebivalstva ni nujno, definitivno pa olajša navezovanje stikov in obogati izmenjavo.

Kopenhavn se (upravičeno) uvršča med mesta s precej visoko kakovostjo življenja. Temu primerne pa so tudi cene življenjskih dobrin, v restavracijah, kavarnah ... Občutno višjo ceno imajo sadje in

zelenjava, meso in seveda alkohol. Priporočam kupovanje v trgovinah, kot so Bilka in Rema. Čez cesto omenjenega študentskega doma je tudi največji nakupovalni center v Kopenhavnu, kjer lahko kupiš vse, kar rabiš.

Za vprašanja/nasvete me lahko kontaktiraš na mail: anja.praunseiss@gmail.com.

14. DANSKA – Univerza v Kopenhagnu (Nika Jerman)

Na izmenjavo na UCPH sem se odpravila v spomladanskem semestru 6. letnika splošne medicine. Svoje bivanje v Kopenhagnu sem zaradi pandemije COVID 19 prekinila predčasno, sem pa nadaljevala s študijem na daljavo, kolikor je bilo mogoče.

Ob prijavi na Erasmus izmenjavo moraš izrati paket, ki ti ustreza – zaradi precej omejene izbire predmetov, ki jih ponujajo gostujočim študentom (torej v angleščini), v poštev pridejo samo izmenjave v 5. ali 6. letniku. Informacije najdeš na spletni strani UCPH. Sama sem izbrala paket s 5 tedni vaj interne medicine, 5 tedni vaj kirurgije in 2 tedni vaj anesteziologije, ki jih pri nas lahko uveljavljaš kot izbirni del vaj kirurgije (in imaš tako pokrite vse vaje iz kirurgije – pri nas moraš za pristop k izpitu opravljati le še en dan seminarjev).

Poleg teh predmetov ponujajo tudi enomesečni jezikovni tečaj, ki ga lahko pri nas uveljavljaš kot izbirni predmet. Če izbereš ta paket, moraš biti v Kopenhagnu že z začetkom januarja. Meni to ni ustrezalo, saj sem januarja želela opraviti še en izpit doma, ampak sem potem tekom izmenjave to odločitev obžalovala, saj bi mi vsaj osnovno znanje danščine prišlo zelo prav pri vajah v bolnici. Še posebej če imaš že vsaj osnove nemščine, lahko z malo vaje hitro 'prideš noter'. Poleg jezikovnega tečaja ponujajo tudi različne 'danish culture courses' – sama sem izbrala izbirni predmet o Kierkegaardu, ki pa sem ga v LA dodala šele ob prihodu tja, ponudili so nam ga namreč tik pred začetkom semestra. A gelde tega na nobeni strani ni bilo težav.

Postopek prijave je potekal zelo gladko. O vsem te obvestijo preko mejla, prijaviš ne na njihovi spletni strani, priporočam, da že ob prijavi v motivacijsko pismo napišeš, na katerem oddelku bi rad imel vaje, če imaš kakšne preference, kolikor vem, oddelka ne moreš spreminjati, potem ko ti je enkrat dodeljen. Študij in izmenjave so tam res odlično organizirane, koordinatorka v mednarodni pisarni ti vedno zelo prijazno priskoči na pomoč, hitro odpisuje. Že kakšne 2 meseca pred začetkom izmenjave sem dobila informacije kako lahko vstopam v spletno učilnico in dobila sem svoj UCPH email, na katerega sem dobila ogromno informacij o študiju, kampusih, dodatnih dejavnostih, mojih obveznostih in pravicah v času študija na UCPH.

Na email dovolj zgodaj dobiš tudi email s ponudbo za nastavitev v njihovih študentskih domovih, ki pa so še vedno precej dragi. Stanovanje v študentskem domu lahko najameš za minimalno 6 mesecev, oz lahko potem (za nek določen dodatni strošek) skrajšaš pogodbo, če najdeš študenta, ki bi tvojo sobo najemal preostale mesece. Ker sem planirala na izmenjavi ostati 3 mesece, sem se rajši odločila najeti sobo na lastno pest. Če imaš s tem že kaj izkušenj, priporočam to pot. Najbolj učinkovito je iskanje po skupinah na FB, veliko študentov ves čas prihaja in odhaja iz Kopenhagna.. tako da sicer traja nekaj časa, preden si zagotoviš sobo, a jo na koncu zagotovo dobiš. Sama sem imela s cimri in stanovanjem veliko srečo, večinoma sem dobila občutek da so ljudje zelo družbeno odgovorni, čisti in spoštljivi, še vedno pa seveda lahko pride do scamov, tako da ne nakazovat denarja kar komurkoli. Po občutku ☐ So pa sobe tam seveda izredno drage. Sama sem za sobo v centru plačevala 5600 DKK na mesec, kar je cca 750 eur, malo bolj periferno so lahko sobe tudi med 4000 in 5000 DKK. Tudi sicer je Danska draga država, še posebej hrana in pijača v lokalih. Če kuhaš doma in namesto javnega prevoza najameš kolo, lahko prišparaš precej denarja. Infrastruktura za kolesa je izredno dobro razvita. Priporočam najem kolesa pri firmi Swapfiets, najem je ugoden in krije tudi morebitno popravilo in odvoz kolesa.

Vsak človek, ki živi na Danskem več kot 3 tedne, tudi če je iz EU, si mora urediti CPR številko (nekakšna identifikacijska številka), ki je vezana na stanovanje (ob najemu se odločaj le za stanovanja, ki ponujajo možnost registracije CPR!). Ker je to kar obsežen birokratski postopek, toplo priporočam, da si številko začneš urejati že čimprej po prihodu na Dansko, olajša ti marsikaj, tudi registracija na vaje v bolnici je brez te številke nekoliko bolj komplicirana.

Vaje iz interne medicine sem imela na oddelku za kardiologijo na Hvidovre Hospital. Pred začetkom vaj smo vsi študentje dobili obširno dobrodošlico po mejlu, z vsemi ključnimi informacijami glede prvega dne vaj. Tudi uniformo dobiš tam, razen obutve, in lahko vsak dan dobiš svežo. Na semester sprejmejo le 6 tujih študentov, na oddelku sem bila tako še z eno Erasmus študentko in še z dvema Dankama, ki pa sta bili mlajši – pri njih imajo interno medicino v 4. letniku. Natančnost navodil je bila potem odvisna od oddelka – na našem oddelku je bilo nekoliko bolj kaotično, a so bili zdravniki povečini zelo prijazni in nas pripravljene vzeti s seboj na oddelek ali v ambulanto. Seveda pa s pacienti govorijo v Danskem jeziku, in si brez vsaj osnovnega razumevanja prvih nekaj tednov precej izgubljen. Večina Dancev sicer odlično govori angleško, a ko se pogovarjajo med sabo, seveda redko preklopijo na angleščino samo zaradi dveh študentk. Vaje pri njih potekajo približno tako kot vaje interne medicine pri nas, kar pomeni, da imaš precej zadolžitev in pomagaš zdravnikom, kjer bi znanje nekaterih Danskih besed spet prišlo zelo prav – npr vnašanje podatkov v računalnik. Na srečo pa tudi precej pacientov govori angleško, tako da se lahko veliko naučiš tudi brez danščine. Sama sem imela kar nekaj svojih lastnih pacientov na urgenci, seveda pod supervizijo. Še posebej pripravniki ti z veseljem odstopijo nekaj svojega dela □

V petem tednu vaj interne medicine sem se odločila vrniti v Slovenijo zaradi izbruha COVID 19 in nesigurnosti situacije, v kateri sem se znašla. Tako da žal ne vem, kako potekajo vaje iz kirurgije ali anestezije. Z izbirnim predmetom sem lahko nadaljevala na daljavo preko predavanj na spletni učilnici, in sem ga tudi uspešno zaključila. Tudi ob urejanju vse birokratske zmede ob prekinitvi izmenjave, so mi bili v njihovi (in seveda naši) mednarodni pisarni v veliko pomoč.

Izmenjavo na Danskem zelo priporočam vsem. Odlična izkušnja je videti sistem, ki res odlično deluje – od socialnih razmer, do promocije zdravega življenja na vsakem koraku, okoljevarstvenega obnašanja, inovativnosti idej, kulturnosti ljudi, čudovite arhitekture, pestrega mednarodnega študentskega življenja in veliko manj stresnega okolja v bolnicah kot smo navajeni pri nas.

15. FINSKA – Univerza v Ouluju (Petra Ilenič)

Izmenjavo sem opravila v mestu Oulu, ki je največje mesto severne Finske. Nahaja se na severni obali Botnijskega zaliva.

Živela sem v študentskem bloku Tirolintie, ki je od bolnice oddaljen skoraj 6 kilometrov. V bloku smo bili naseljeni le Erasmus študentje, zato je bil hrup ob večerih pogost. V sosednjem bloku so na voljo pralnica, sušilnica ter manjši fitness, uporaba le teh je vključena v najemnino. Na voljo so tudi savna, kolesarnica in pa skupna soba z biljardno mizo. Stanovanje sem delila z dvema sostanovalkama, v souporabi smo imele veliko kuhinjo (mikrovalovka, mikser, toaster, grelnik vode, pečica, velik hladilnik) in kopalnico. Za sobo veliko 17 m² sem plačevala 331 € mesečno (vključno s stroški). Prijave za stanovanje so se odprle v začetku meseca maja preko organizacije PSOAS, ki ima v lasti večino študentskih blokov v mestu. Prijavila sem se nekaj minut po odprtju prijav in na srečo sobo dobila. Veliko študentov sobe preko PSOASa ni dobilo, vendar so si brez večjih težav našli sobe pri privatnih ponudnikih v bližini bolnice. Te sobe so podobnih cen, je pa tam bolj mirno in manj študentov.

Hrana je v primerjavi s Slovenijo občutno dražja vendar je nekaj trgovin kjer so cene zmerne (Lidl, Prisma). V bolnici je bil s študentsko kartico na voljo obrok v menzi za 2,6 €, kar vključuje solato

in glavno jed. Ostale obroke sem si pripravljala doma, saj so cene v restavracijah zelo neprijazne za študentski žep (kava 2-4 €, pivo 9 €, glavna jed 15-30 €). Veliko kavarn ponuja tudi študentski popust. Za hrano sem povprečno mesečno porabila med 200 in 250 €.

Prijava je bila kar se tiče gostujoče univerze zelo preprosta. Koordinatorica je bila zelo odzivna in ves čas pripravljena pomagati. Pred prihodom sem dobila natančna navodila kako in do kdaj moram potrebno dokumentacijo izpolniti. Ostali študentje so imeli manjše težave z vpisi na željene predmete saj so bila mesta omejena in so se hitro zapolnila. Večji problem so predstavljala le zahtevana cepiva, saj je potrebna za delo na otroških oddelkih in na intenzivnih oddelkih revakcinacija cepiva za oslovski kašelj, ki pa pri nas ni na voljo. Cepivo sem prejela brezplačno po prihodu preko Finnish Student Health Service.

Po mestu sem čez celotno izmenjavo potovala s kolesom saj so povesod zelo dobre in urejene mreže kolesarskih prog. Do bolnice sem kljub razdalji potovala približno 20 minut. Tudi pozimi je kolesarjenje možno saj kolesarske poti čistijo enako redno kot ceste. Kolo lahko kupiš rabljeno, cene pa se gibljejo med 50-100€. Mesečna avtobusna karta stane 48€, posamezna vožnja pa 2,3 € - 3,4 €.

Opravljal sem predmet Pediatrija, ki je najboljšežnejši predmet, ki ga tam ponujajo. V kolikor izbereš ta predmet začneš s semestrom 3 tedne pred ostalimi študenti, v sredini meseca avgusta. Predmet je zelo dobro zastavljen in ker nas je bilo tujih študentov zelo malo se vsakemu res individualno posvetijo. Veliko je bilo tudi praktičnih vaj, dela na polikliniki (kjer dejansko sam sprejmeš pacienta, ga pregledaš, kasneje pa pokličeš zdravnika s katerim se skupaj posvetuješ in odločiš o nadaljnjih preiskavah), delo na urgenci, itd. Prisotnost je na predavanjih zahtevana 80%, na vajah pa 100%. Dodeljenega imaš finskega tutorja, ki je s tabo vedno, ko si v stiku s pacienti. Večinoma vse sproti prevaja, prevaja pa tudi vprašanja tako da lahko paciente kaj vprašaš. V veliko pomoč bi bilo znanje finščine, vendar je jezik res težek.

Opravljal sem tudi manjše predmete, ki pa niso tako dobro zastavljeni kot pediatrija. Obiskovala sem predmet Endokrinologija in Minisimpozij debelosti. Endokrinologija ima le 6 ur predavanj in veliko gradiva, torej je predmet večinoma sestavljen iz samostojnega dela doma. Predmet Dihala je zastavljen podobno kot Endokrinologija, opravljal pa sem še teden praktičnega dela na respiratornem oddelku. Zaradi neznanja Finščine je bila komunikacija otežena in od prakse nisem odnesla zelo veliko. Vse je odvisno od pripravljenosti zdravnika do pogovora v angleščini. Koordinatorica je po posvetu zatrdila, da bodo poskušali biti prihodnja leta bolj pazljivi na izbiro zdravnika h kateremu te dodelijo.

Namesto izbirnih predmetov sem opravljal še krajše raziskovalno delo, kjer sem imela priložnost dela v laboratoriju in pa predmet Onkologija. Dogovoriti za raziskovalno delo se je precej preprosto, saj so profesorji večinoma zelo prijazni in ažurni z odgovarjanjem na elektronsko pošto. Predmet Onkologija je spet kratek, vendar pa ima precej več praktičnega dela kot ostali predmeti. V kolikor vas to področje res zanima ga priporočam, vendar se je treba kljub majhnemu številu kreditnih točk poglobiti v večinoma vsa poglavja onkologije.

Kot sem že omenila je bil edini zares obsežen predmet Pediatrija, obveznosti smo imeli vsak dan od jutra do popoldanskih ur. Po izpitu (21.10.) sem imela zelo malo obveznosti, saj so ostali predmeti majhni. Veliko časa smo preživeli v knjižnici, saj je bilo potrebno predelati veliko literature. Izpiti so esejskega tipa, ustnih izpitov nimajo. Proti koncu izmenjave, ko ni bilo več predavanj, sem opravljal raziskovalno delo.

V letu 2021/2022 imajo zastavljen cilj, da bo za izmenjavo na voljo nov predmet Ginekologija in porodništvo, podobne obsežnosti kot Pediatrija. V kolikor bo res na voljo to zelo priporočam, saj

je bil predmet Pediatrija res kvaliteten za razliko od ostalih kjer je literature sicer ogromno, predavanj pa skorajda nič.

Oulu je večinoma študentsko mesto in zato ponuja veliko izbiro različnih zabav, športnih aktivnosti, izletov, itd. Predstavlja dobro izhodiščno točko za raziskovanje Finske, velik plus predstavljajo t.i. odprte kočice v nacionalnih parkih, kjer lahko prenočiš zastonj, kar občutno zniža stroške potovanja. Vreme v avgustu in septembru je bilo povprečno sončno, oktobra smo že dobili prvi sneg. Pozimi se temperature spustijo tudi pod -20°C .

V kolikor imaš še kakšno vprašanje sem dostopna na: petra.ilenic@gmail.com

16. FINSKA – Univerza v Ouluju (Katarina Vodopivec)

Na izmenjavo v Oulu sem odšla v letnem semestru 5. letnika dentalne medicine. Na Finsko sem letela 2. januarja 2020, in sicer z dunajskega letališča najprej v Helsinke, potem pa še v Oulu. Pred študentskim domom me je pričakala študentka tutorica, ki je zame prevzela ključke sobe. Sistem tutorstva imajo odlično organiziran, saj vsak tuji študent dobi individualnega tutorja. Ker se za tutorstvo domači študentje prostovoljno prijavijo, smo vsi imeli zelo dobro izkušnjo, bili so nam pripravljene pomagati tako s študijskimi kot izvenštudijskimi obveznostmi.

Dan po prihodu je bil namenjen orientaciji na glavnem kampusu. Dobili smo osnovna navodila, se včlanili v zvezo študentov, s čimer smo imeli priskrbljeno tudi študentsko zdravstveno zavarovanje. Popoldan smo si s sošolci ogledali center Oula, do katerega smo se peljali z avtobusom. Za javni prevoz si je smiselno kupiti mesečno vozovnico, ker je cena posamezne vozovnice dražja. Po centru nas je vodila finska študentka, ki nam je pokazala še medicinski kampus. Ta je moderen, velik in me je, kljub temu da sem si ga predstavljala po fotografijah, v resnici še bolj navdušil. Prednost finske fakultete je vsekakor mnogo večja prostorska danost, ki omogoča, da vsak študent dentalne medicine dela v predelku, ki ima lasten računalnik, predale z osnovnimi instrumenti, umivalnik. Preko računalnika imajo študentje možnost kontaktiranja asistentov, ki preverijo njihovo delo. Ves čas so prisotni asistentje različnih specializacij, tako je na primer za vprašanja študentu na voljo tudi specialist endodontije, tudi če ima študent vaje s področja protetike. Stavba za študente dentalne medicine je povezana s stavbo za študente splošne medicine, delijo si jedilnico in knjižnico. Veliko je prostorov, kjer lahko študentje izkoristijo čas za študij ali za skupinsko delo. Celoten kompleks je tako velik, da imajo nekateri kar skiroje, s katerimi lahko hitreje pridejo z enega konca na drugega, ali tudi v prostore bolnišnice, ki je povezana s fakulteto s podzemnimi potmi.

V drugem tednu smo imeli sestanek z Erasmus koordinatorjem, ki nas je seznanil z aplikacijo Tuudo in spletnim mestom Weboodi, preko katerih smo si uredili prijavo na izbrane predmete. Oba pripomočka sta zelo uporabna, podatki se med njima tudi samodejno sinhronizirajo. V aplikaciji sta tudi študentska izkaznica in izkaznica za knjižnico. Na fakulteti v Oulu sem opravila 8 izpitov, in sicer Introduction to orthodontics, Periodontal therapy, Periodontal surgery, The Principles of Endodontics, Fixed Prosthodontics, Prosthetic treatment of edentulous patient, Pediatric Dentistry for Erasmus Exchange Students ter Dental Anxiety. Izpiti so potekali na fakulteti v za to posebej namenjeni računalniški učilnici. Kljub začetnim pomislekom glede pisanja izpita na računalniku, glede strogih pravil obnašanja v prostoru pod video in audio nadzorom, mi je bil takšen način všeč, ker omogoča samostojno razporejanje časa izpita, lahko bi ga celo pisala v soboto. Menim, da je dobro tudi to, da so vsi izpiti sestavljeni le iz esejskih vprašanj. Opazila sem, da sem za pripravo imela drugačen pristop učenja in tako pridobila bolj dolgotrajno znanje kot za izpite tipa Multiple Choice, ki so priljubljeni na naši domači fakulteti.

Na izpite, ki so v angleščini, se vsak študent na izmenjavi po priporočeni literaturi pripravi sam, predavanja imajo le za finske študente v finskem jeziku. So pa profesorji vedno dosegljivi preko e-pošte in tudi pripravljene za razgovor v živo. Opravila sem še nekaj manjših predmetov, ki bi se naj

izvedli v predklinični vajalnici. Žal zaradi epidemije koronavirusa to, razen za en predmet, ni bilo mogoče, so pa bili izvedeni na daljavo. Večino delovnih dni od januarja do marca na urniku tako nisem imela točno določenega predmeta in sem si čas za asistiranje študentom, vadenje v predklinični vajalnici, ki je študentom ves čas na voljo ali učenje za izpite lahko razporejala sama. Pri asistiranju študentov sem videla nove klinične primere, spoznala materiale, ki jih na Finskem uporabljajo. Njihova velika prednost je dostop do Cerec CAD-CAM sistema, s katerim lahko pacientom po razmeroma ugodni ceni izdelajo polnokeramično prevleko ali krajšo mostovno konstrukcijo, ne da bi potrebovali pomoč tehnika. Predklinična vajalnica nam je bila po predhodnem dogovoru na voljo za uporabo, lahko pa smo se pridružili tudi finskim študentom 3. letnika pri njihovih vajah. Samostojnega kliničnega dela študentom na izmenjavi, zaradi neznanja finščine, ne omogočajo. V času epidemije novega koronavirusa, ki so jo na Finskem prav tako razglasili v sredini marca, so bile fakultete zaprte, sem pa bila vesela, da so se na to dobro prilagodili in nam omogočili opravljanje obveznosti na daljavo.

Med izmenjavo smo čas z novimi sošolci izkoristili tudi za izlete v Kemi, Rovaniemi, Vuokatti, na Laponsko. Preizkusila sem tek na smučeh, ki je med Finci zelo priljubljen, tako da je v Oulu celo možna brezplačna izposoja opreme. Trase so odlično pripravljene in so v neposredni bližini kampusa, v katerem so študentski domovi, njihova uporaba, pa je prav tako brezplačna. V isti izposojevalnici športne opreme sem si izposodila še drsalke, ledu za drsanje pa v zimskih mesecih na Finskem prav tako ne primanjkuje.

Zelo sem vesela, da sem se odločila za izmenjavo in čeprav je ta med študenti dentalne medicine, zaradi strahu po izgubi semestra kliničnih veščin, manj priljubljena kot med študenti drugih študijskih smeri menim, da je odlična življenjska izkušnja, ki se jo splača doživeti. Z vprašanji se name lahko obrnete na katarinavodopivc11@gmail.com

17. FINSKA – Univerza v Turkuju (Polona Vihtelič)

Pouk

Februarja 2020 sem v mestu Turku na jugozahodu Finske pričela z izmenjavo. Turku, ki ima okoli 190 000 prebivalcev, velja za najstarejše finsko mesto, njegova zgodovinska vrednost pa se odraža s številnimi srednjeveškimi stavbami. Mestno jedro zelo spominja na Ljubljano, saj je najbolj živahno prav ob reki Auri, ki teče skozi mesto. Poseben čar mestu dajo tudi številni otočki, na katerih se je mesto razvilo in predstavljajo pomembno morsko povezavo s Švedsko in Estonijo. V Turku sem opravljala izmenjavo, ki naj bi zajemala obveznosti 6. letnika - praktične vaje iz interne medicine, kirurgije in izbirnega predmeta. Žal sem se morala marca zaradi razglasitve pandemije vrniti domov in predčasno končati izmenjavo, a kljub temu mi je uspelo opraviti nekaj tednov praktičnih vaj in okusiti finski vsakdan.

Mednarodna pisarna ti pred pričetkom izmenjave posreduje kontakt glavnih mentorjev za vsak predmet, s katerimi se dogovoriš vse formalnosti - kdaj želiš začeti z vajami, kateri oddelki te zanimajo, koliko kreditnih točk ti bodo priznali (načeloma 2 ECTS na teden) in podobno. Sama sem imela nekaj težav pri urejanju začetne birokracije, saj interna medicina ni navedena v katalogu predmetov, ki jih ponuja univerza tujim študentom. Vendar se je izkazalo, da lahko opravljaš praktične vaje, za vsak teden pa ti priznajo 2 ECTS. Poleg tega so za opravljanje vaj iz kirurgije zahtevali predhodno opravljen izpit. Ko sem pojasnila, da bom izpit opravila na domači univerzi po koncu vaj, so mi dovolili pristopiti k praktičnim vajam.

Vaje iz interne medicine sem opravljala v Turku University Hospital. Pri izbiri oddelka nimaš veliko možnosti – nefrologija, gastroenterologija, intenzivna enota, infekcijske bolezni. Namesto predvidenih 7 tednov vaj (doma moraš obvezno opraviti še 2 tedna vaj) sem na Finskem uspela

opraviti 5 tednov vaj na oddelku gastroenterologije in nefrologije. Kljub motiviranosti in zagnanosti sem hitro ugotovila, da bo moja vloga na vajah predvsem opazovanje. Zdravniki, ki so skrbeli za paciente, so vsak dan krožili med oddelki, zato nisem imela dodeljenega stalnega mentorja, velika ovira je bil tudi jezik. Pravzaprav niso ravno vedeli, kakšna je moja vloga na oddelku, zato sem si največkrat sama organizirala dan. Delovni dan poteka zelo sproščeno – jutranja vizita se prične okoli 9. ure, traja 2 uri, nato sledi birokracija (pisanje napotnic, odpustnic, spremljanje rezultatov preiskav ...). Ker brez znanja finščine težko kar koli pomagaš, sem si raje ogledala kolonoskopije, gastrodueodenoskopije, ERCP,... Nekajkrat so me vključili tudi v internistično prvo pomoč. Vaje na nefrologiji so potekale na podoben način, le da so me tam vključili v vaje s 3. letniki, za katere je bil to prvi stik z delom v bolnišnici. Najbolj mi bo ostal v spominu odnos tamkajšnjih zdravnikov do pacientov – vsakemu so se temeljito posvetili, razložili rezultate preiskav, potek zdravljenja... Specialisti so si za vsakega pacienta vzeli okrog ene ure in si pred prihodom pacienta temeljito prebrali njihovo zdravstveno dokumentacijo, dostopno na strežniku bolnišnice. Kljub temu, da so bile vaje prijetna izkušnja, sem vseeno upala, da bom odnesla več praktičnega znanja.

Namerala sem opravljati tudi 7 tednov vaj iz kirurgije (4 tednov na obveznem oddelku (travmatologija) in 3 tedne na izbirnem oddelku (plastična kirurgija in opeklina)). Pri izbiri oddelkov in trajanju vaj ti pustijo povsem proste roke.

Izbirni predmet si lahko izbereš v katalogu tujih predmetov, ki se izvajajo na univerzi in je dostopen na spletu.

Pri vseh birokratskih zadevah ti pomaga njihova Mednarodna pisarna. Z njihovim delom sem bila zelo zadovoljna, saj so hitro odgovorili na moja vprašanja, prav tako so vsem študentom redno pošiljali informacije glede študija na njihovi univerzi in obštudijskih dejavnosti.

Nastanitev

Z iskanjem nastanitve nisem imela nobenih težav, saj ti Mednarodna pisarna posreduje vse potrebne informacije. Živela sem v študentskem domu v predelu Varissuo, ki je bil do bolnišnice in centra mesta oddaljen približno 20 minut vožnje z mestnim avtobusom. Varissuo je sestavljen iz študentskih blokov, športnih površin, trgovine in obdan z gozdom, ki nudi številne možnosti za popoldanske sprehode. Študentska stanovanja so izredno simpatična in prostorna - v vsakem je prostora za 2 ali 3 študente z lastnimi sobami. V pritličju pa se nahajajo savne, za katere ti pripadajo 4 brezplačni termini na mesec, pralnica in skupni prostor – skratka vse, kar potrebuješ za prijetno bivanje. Mesečna najemnina je znašala 300 evrov, pogodbo pa podpišeš za en ali dva semestra. Ker pa sobe vseeno niso popolnoma opremljene, ponuja študentska organizacija možnost izposoje 'Starting package-a' (70 evrov, od katerih dobiš 50 evrov nazaj pri vračilu), v katerem prejmeš vzglavnik, odejo, kuhalni in jedilni pribor. V študentskem naselju smo živeli predvsem tuji študenti, zato si lahko spletel ogromno novih poznanstev. Drugo večje študentsko naselje pa se imenuje Student Village, ki se nahaja še bližje centru mesta in bolnišnice, vendar so sobe zelo hitro razprodane. Sama sem si nastanitev uredila po prejetju potrditve izmenjave s strani univerze (konec novembra), vendar priporočam, da si pričnete urejati malo prej, sploh če želite živeti v Student Village-u.

Finci so načeloma zelo umirjeni in zadržani, zato v študentskem naselju ni bilo zelo glasnih druženj. V primeru, da bi vas sostanovalci vseeno motili pri učenju, je v mestu ogromno knjižnic, do katerih imaš kot študent njihove univerze dostop (v nekatere celo 24h na dan) in nudijo zelo stimulatívno učno okolje. Na Finskem imajo, tako kot pri nas, zelo urejeno študentsko prehrano. Ob včlanitvi v njihovo študentsko organizacijo prejmeš študentsko izkaznico, s katero si v številnih menzah po mestu in v bolnici upravičen do okusnega kosila za 2,60 evra. Študentske menze so zelo priljubljene med tamkajšnjimi študenti, seveda pa si lahko kuhaš tudi doma – cene v Lidlu so podobne kot v Sloveniji.

Po velikosti je Turku zelo primerljiv Ljubljani, zato se tudi po mestu giblješ zelo podobno – z mestnim avtobusom (ki ga imenujejo Föli) ali kolesom. Mesečna vozovnica za avtobus stane 35

evrov, v toplejših mesecih pa priporočam nakup kolesa, s katerim boste lahko raziskali center mesta in okolico.

Kljub temu, da sem si sprva želela živeti bližje centru, mi je bil tudi Varissuo zelo všeč. Živelimo namreč zelo blizu gozda s številnimi pohodnimi potmi in čudovitega jezera Littoistenjärvi, ki v zimskih mesecih omogoča skok iz finske savne v mrzlo jezero, v toplejših mesecih pa nudi okolica polno prijetnih koticov za piknik s prijatelji.

Družabno življenje

Izmenjava v Turku je idealna izbira za vse avanturiste, saj je s svojo lego dobra izhodiščna točka za odkrivanje okoliških držav. Zelo priljubljen je obisk Talina s trajektom, izlet v glavno mesto Helsinki ali odkrivanje Alandskih otokov, ki so zelo priljubljena poletna destinacija. Tudi otoki, ki sestavljajo mesto Turku, nudijo ogromno možnosti za dnevne izlete in, v našem primeru, odkrivanje najlepših savn, v katerih smo preživljali popoldneve. Če si želite izlet popestriti tudi z nekaj zabave in spoznavanjem novih prijateljev, organizira študentska organizacija ESN Turku številne izlete za Erasmus študente – od piratskega križarjenja do Stockholma, ogleda Sankt Petersburga in Moskve, do obiska pravega Božička na severu Finske. Ker je pandemija prekržala tudi moje izletniške plane, sem zelo vesela, da sem se vseeno udeležila izleta na sever Finske, na Laponsko. To je bil eden izmed najboljših tednov v mojem življenju, saj sem doživela točno tisto, zaradi česar sem si izbrala Finsko – pristno arktično doživetje. Izlet je bil poln presežkov – opazovanje severnega sija pri -20 stopinjah Celzija, vožnja s huskiji po laponski divjini, smučanje na najsevernejšem smučišču, tradicionalno savnanje s skokom v zaledelo jezero, nočni pohodi s krpjami po narodnem parku in nepozabna druženja z novimi prijatelji v lesenih hiškah sredi arktične narave.

Med tednom, ko sem imela prakso v bolnišnici, sem se udeležila tudi številnih dogodkov, ki so jih organizirali študenti medicine. Naučili smo se peke njihove najljubše sladice Laskiaispulla, se igrali tipične finske igre in tako spoznavali finsko kulturo in zapleten finski jezik. Vsako leto v mestu poteka tudi velika zimska študentska zabava, na kateri ekipe tekmujejo z najbolj izvirno vožnjo po zasneženem klancu v starem mestnem jedru. Možnosti za druženje je bilo res veliko. Univerza organizira tudi številne vodene vadbe, na katere se preko spleta prijaviš en teden vnaprej, karta za semester pa stane 40 evrov.

Izmenjava na Finskem mi bo kljub predčasnem zaključku ostala v zelo lepem spominu. Zelo sem bila zadovoljna z mestom Turku, saj je ponudil tisto, kar sem želela – vpogled v finski vsakdan, brez pretiranega blišča in hrupa, vendar z obilico miru in narave. Verjamem, da je mesto še lepše v toplejših mesecih, ko se odprejo kavarne ob strugi reke Aure. Definitivno bi priporočala izmenjavo v poletnem semestru, ko se dnevi začnejo daljšati in postanejo tudi Finci malo bolj nasmejani. Všeč mi je bila tudi izkušnja z delom v bolnišnici, saj so mi tamkajšnji zdravniki omogočili vpogled v njihov vsakdan in v malce drugačen zdravstveni sistem kot ga imamo pri nas.

Ker je vse vtise težko strniti v kratek zapis, me lahko, če vas zanima izmenjava v Turku, tudi kontaktirate na polona.vih@gmail.com.

18. FRANCIJA – Univerza v Bordeauxu (Darja Novakovič)

Na izmenjavo v Bordeaux sem se odpravila v 5. letniku, v času zimskega semestra. Bordeaux se nahaja na jugozahodu Francije in je od Atlanskega oceana oddaljen uro vožnje z avtomobilom. Znan je predvsem po svoji vzgoji vinogradov in kulturi pitja vina (pravo francosko mesto!). Mesto sem obiskala že enkrat prej med poletnimi počitnicami in se kmalu odločila za ponoven obisk – v obliki študentske izmenjave.

Na Univerzi v Bordeaux-u sem opravljala štiri staže. Obtočila in Dihala, ki sta zajeta v skupni sklop Thorax, ter ORL in Oftalmologijo. V prvem mesecu sem imela vaje na Kardiologiji, v bolnišnici

Haut-Leveque. Vaje sem imela prva dva tedna na kirurškem bloku, kjer sem že prvi dan opazovala menjavo zaklopke, čisto od blizu! Kirurgi so veliko o operaciji povedali že sami od sebe, vsa vprašanja so bila več kot dobrodošla, tako da je njihov odnos do študentov zelo prijeten. Druga dva tedna sem bila večinoma na konzultacijah pacientov pred in po operaciji, obiskala sem ultrazvok in koronarografijo. Na stažu je precej svobode. Imaš zelo okviren urnik in vse je odvisno od samoiniciativnosti. Ponavadi, če prosiš, da bi rad kaj videl, pri čem sodeloval, ni problema in si vedno dobrodošel. Vsako jutro pred stažem potekajo 45-minutna predavanja EKG-ja ali slikovne diagnostike, vsak četrtek pa so po stažu še predavanja iz tekoče snovi. Prisotnost na stažih je obvezna, na predavanjih pa ne. Vsak petek se odpre še takoimenovani e-learning. To je spletna stran, podobna naši Spletni učilnici, kjer rešuješ vprašanja iz tekoče snovi. Iz Obtočil in Dihal sem opravljala tudi izpit, ki je v primerjavi z našimi precej bolj zahteven. Rešuješ ga na tablici in je v obliki štirih kliničnih primerov, ki jih moraš diagnosticirati in zdraviti. Ustnega izpita ni. V decembru in januarju sem delala še prosta staža (stage libre) iz Oftalmologije in ORL (vsakega po en mesec), oba potekata v bolnišnici Pellegrin. Pri Oftalmologiji sem večino časa le opazovala, ker so pregled in preiskave precej specifični in jih izvajajo le specializanti in zdravniki. Vidiš pa lahko vse vrste patologij, si prisoten pri preiskavah in na operacijskem bloku. Meni je bil zaradi raznolikosti pacientov in bolezni ter mnogih preiskav zelo zanimiv staž. Si zelo svoboden – izbiraš kaj bi rad videl in ni se treba nikamor vpisovati. Pri ORL-u so precej bolj organizirani. Študentom dajo »planning«, v katerega se vpišeš za vsak dan – izbiraš lahko med konzultacijami, kjer sprejmeš paciente in jih potem predstaviš zdravniku; operacijskim blokom; avdiometrijo in urgenco. Prisoten moraš biti vsak dan in tudi zbiraš podpise. Je pa eden redkih stažev, kjer lahko rotiraš z drugimi študenti in tudi sodeluješ pri delu s pacienti.

Vsa predavanja in vaje potekajo v francoščini. Na začetku meseca je obvezen tečaj medicinske francoščine, preostanek leta pa poteka francoščina z različnimi vsebinami – francoske pesmi, francoska kultura, francoska slovnica itd., na katero lahko hodiš prostovoljno ali pa redno in v tem primeru se šteje kot izbirni predmet, za katerega dobiš kreditne točke. Študiranje v tujem jeziku definitivno predstavlja izziv. Pri francoščini je predvsem težavna melodija in hitrost govora, ki pa se ju tekom meseca že precej navadiš. Ljudje razumejo, da si iz tujine in se jezika še učiš ter so pripravljeni stvari večkrat ponoviti, govoriti malo počasneje, tako da se lahko razumete med sabo.

Med izmenjavo sem bila nastanjena v študentskem domu, Residence Clairefontaine, ki je od Hopital Pellegrin oddaljen 10 min peš, od centra mesta 30 min s tramvajem in od druge bolnišnice Hopital Haut-Leveque 40 min z avtobusom. V študentskem domu sem imela svojo sobo s kuhinjo in kopalnico, z najemnino 360€/mesec. Soba je velika in prostorna, cena pa ugodna v primerjavi s cenami sob v stanovanjih, ki znašaja od 400-700€/mesec. Ob vselitvi je soba prazna, tako da je treba nakupiti vse – kuhinjsko opremo, posteljnino, čistila.. vse se da po nizkih cenah dobiti v second hand butiku kampusa, veliko ljudi prodaja stvari po spletu, potem so tu še ugodne trgovine, Ikea itd. Mesto je veliko in ima več kampusov, ki so bolj ali manj oddaljeni od centra, tako da se je težko odločiti, kje je najboljše mesto za nastanitev, so pa precej dobre povezave z avtobusi in tramvaji (pri tramvajih je treba paziti na pogosta dela in stavke, ki blokirajo povezave, tako da so avtobusi bolj zanesljivi). Za javni prevoz se da dobiti mesečno karto, ki znaša 34€/mesec in pokrije tako prevoz z avtobusom, kot s tramvajem. Veliko ljudi se vozi tudi s kolesi, so pa precej nori vozniki, tako da moraš biti pazljiv. Kar se tiče drugih življenjskih stroškov: cene hrane so nekoliko višje od naših; najcenejši supermarket je Auchan. Dobro je nakupovati tudi na tržnici, ki je cenejša, produkti pa sveži in lokalni. Kava stane v povprečju 1,5 do 2€, pivo v času happy hour-ja od 3 do 6€, kozarec vina pa 3 do 4€. V trgovinah se da dobiti pivo in vino precej ugodneje. Ker pa je to Bordeaux, je vino res dobro! V prvem mesecu so stroški višji zaradi opremljanja sobe; da vse nakupiš hitro pristaneš na 100-200€, potem je tu še hrana, ki znese okoli 100 do 150€, nekaj stroškov je tudi z zavarovanjem, odpiranjem bančnega računa in podobnih zadev.

Ker je v Bordeaux-u poletje praktično do oktobra, smo s prijatelji iz orientacijskega tedna skoraj vsak vikend hodili na plažo. Skupaj smo šli na kake krajše izlete, predvsem v bližnja mesta z vinogradi in možnostjo degustacije vina. Konec oktobra smo šli za podaljšan vikend v Pireneje, ki so bili čudovitih jesenskih barv. Bordeaux je tudi super izhodišče za lete vseh po Evropi!

Ker pa vse ne more biti krasno - največja slabost izmenjave v Francijo je vsekakor administracija, ki mi je povzročala preglavice od prvega do zadnjega dne izmenjave. Pogosto delajo napake, nimajo časa za tvoja vprašanja, problem pa je predvsem v tem, da se brez dokumentacije ne da nič urediti. V študentskem domu, na primer, ne moreš oprati svojih oblačil dokler nimaš študentske kartice, ki jo dobiš šele po vpisu, potem moraš ustvariti digitalni račun, na katerega preneseš denar, kar pa ne moreš narediti brez podpisa avtorizacijske pogodbe s svojo banko, do takrat je račun blokiran, itd.. Samo primer, kako vse poteka. Se pa po drugi strani naučiš potrpežljivosti in potrpenosti svoj francoski administrativni besednjak.

Pa še mnoge prednosti izmenjave: na prvem mestu so to vsa nova poznanstva, ki jih ustvariš, pa seveda učenje novega jezika, samostojnosti in življenja proč od doma. Jugozahodna lega dovoljuje, da imaš tudi malo daljše poletje. Na stažu se mi zdi super, da si lahko vključen v številne preglede pacientov in imaš na razpolago pester nabor preiskav ter operacij.

19. FRANCIJA – Univerza v Bordeauxu (Marjeta Drobnič)

Na izmenjavo v Bordeaux sem se odpravila v 5. letniku, v času zimskega semestra. Bordeaux se nahaja na jugozahodu Francije in je od Atlantskega oceana oddaljen uro vožnje z avtomobilom. Znan je predvsem po svoji vzgoji vinogradov in kulturi pitja vina (pravo francosko mesto!). Mesto sem obiskala že enkrat prej med poletnimi počitnicami in se kmalu odločila za ponoven obisk – v obliki študentske izmenjave.

Na Univerzi v Bordeaux-u sem opravljala štiri staže. Obtočila in Dihala, ki sta zajeta v skupni sklop Thorax, ter ORL in Oftalmologijo. V prvem mesecu sem imela vaje na Kardiologiji, v bolnišnici Haut-Leveque. Vaje sem imela prva dva tedna na kirurškem bloku, kjer sem že prvi dan opazovala menjavo zaklopke, čisto od blizu! Kirurgi so veliko o operaciji povedali že sami od sebe, vsa vprašanja so bila več kot dobrodošla, tako da je njihov odnos do študentov zelo prijeten. Druga dva tedna sem bila večinoma na konzultacijah pacientov pred in po operaciji, obiskala sem ultrazvok in koronarografijo. Na stažu je precej svobode. Imaš zelo okviren urnik in vse je odvisno od samoiniciativnosti. Ponavadi, če prosiš, da bi rad kaj videl, pri čem sodeloval, ni problema in si vedno dobrodošel. Vsako jutro pred stažem potekajo 45-minutna predavanja EKG-ja ali slikovne diagnostike, vsak četrtek pa so po stažu še predavanja iz tekoče snovi. Prisotnost na stažih je obvezna, na predavanjih pa ne. Vsak petek se odpre še takoimenovani e-learning. To je spletna stran, podobna naši Spletni učilnici, kjer rešuješ vprašanja iz tekoče snovi. Iz Obtočil in Dihal sem opravljala tudi izpit, ki je v primerjavi z našimi precej bolj zahteven. Rešuješ ga na tablici in je v obliki štirih kliničnih primerov, ki jih moraš diagnosticirati in zdraviti. Ustnega izpita ni. V decembru in januarju sem delala še prosta staža (stage libre) iz Oftalmologije in ORL (vsakega po en mesec), oba potekata v bolnišnici Pellegrin. Pri Oftalmologiji sem večino časa le opazovala, ker so pregled in preiskave precej specifični in jih izvajajo le specializanti in zdravniki. Vidiš pa lahko vse vrste patologij, si prisoten pri preiskavah in na operacijskem bloku. Meni je bil zaradi raznolikosti pacientov in bolezni ter mnogih preiskav zelo zanimiv staž. Si zelo svoboden – izbiraš kaj bi rad videl in ni se treba nikamor vpisovati. Pri ORL-u so precej bolj organizirani. Študentom dajo »planning«, v katerega se vpišeš za vsak dan – izbiraš lahko med konzultacijami, kjer sprejmeš paciente in jih potem predstaviš zdravniku; operacijskim blokom; avdiometrijo in urgenco. Prisoten moraš biti vsak dan in tudi zbiraš podpise. Je pa eden redkih stažev, kjer lahko rotiraš z drugimi študenti in tudi sodeluješ pri delu s pacienti.

Vsa predavanja in vaje potekajo v francoščini. Na začetku meseca je obvezen tečaj medicinske francoščine, preostanek leta pa poteka francoščina z različnimi vsebinami – francoske pesmi,

francoska kultura, francoska slovnica itd., na katero lahko hodiš prostovoljno ali pa redno in v tem primeru se šteje kot izbirni predmet, za katerega dobiš kreditne točke. Študiranje v tujem jeziku definitivno predstavlja izziv. Pri francoščini je predvsem težavna melodija in hitrost govora, ki pa se ju tekom meseca že precej navadiš. Ljudje razumejo, da si iz tujine in se jezika še učiš ter so pripravljeni stvari večkrat ponoviti, govoriti malo počasneje, tako da se lahko razumete med sabo. Med izmenjavo sem bila nastanjena v študentskem domu, Residence Clairefontaine, ki je od Hôpital Pellegrin oddaljen 10 min peš, od centra mesta 30 min s tramvajem in od druge bolnišnice Hôpital Haut-Leveque 40 min z avtobusom. V študentskem domu sem imela svojo sobo s kuhinjo in kopalnico, z najemnino 360€/mesec. Soba je velika in prostorna, cena pa ugodna v primerjavi s cenami sob v stanovanjih, ki znašaja od 400-700€/mesec. Ob vselitvi je soba prazna, tako da je treba nakupiti vse – kuhinjsko opremo, posteljnino, čistila.. vse se da po nizkih cenah dobiti v second hand butiku kampusa, veliko ljudi prodaja stvari po spletu, potem so tu še ugodne trgovine, Ikea itd. Mesto je veliko in ima več kampusov, ki so bolj ali manj oddaljeni od centra, tako da se je težko odločiti, kje je najboljše mesto za nastanitev, so pa precej dobre povezave z avtobusi in tramvaji (pri tramvajih je treba paziti na pogosta dela in stavke, ki blokirajo povezave, tako da so avtobusi bolj zanesljivi). Za javni prevoz se da dobiti mesečno karto, ki znaša 34€/mesec in pokrije tako prevoz z avtobusom, kot s tramvajem. Veliko ljudi se vozi tudi s kolesi, so pa precej nori vozniki, tako da moraš biti pazljiv. Kar se tiče drugih življenjskih stroškov: cene hrane so nekoliko višje od naših; najcenejši supermarket je Auchan. Dobro je nakupovati tudi na tržnici, ki je cenejša, produkti pa sveži in lokalni. Kava stane v povprečju 1,5 do 2€, pivo v času happy hour-ja od 3 do 6€, kozarec vina pa 3 do 4€. V trgovinah se da dobiti pivo in vino precej ugodneje. Ker pa je to Bordeaux, je vino res dobro! V prvem mesecu so stroški višji zaradi opremljanja sobe; da vse nakupiš hitro pristaneš na 100-200€, potem je tu še hrana, ki znese okoli 100 do 150€, nekaj stroškov je tudi z zavarovanjem, odpiranjem bančnega računa in podobnih zadev.

Ker je v Bordeaux-u poletje praktično do oktobra, smo s prijatelji iz orientacijskega tedna skoraj vsak vikend hodili na plažo. Skupaj smo šli na kake krajše izlete, predvsem v bližnja mesta z vinogradi in možnostjo degustacije vina. Konec oktobra smo šli za podaljšan vikend v Pireneje, ki so bili čudovitih jesenskih barv. Bordeaux je tudi super izhodišče za lete vsepovsod po Evropi! Ker pa vse ne more biti krasno - največja slabost izmenjave v Francijo je vsekakor administracija, ki mi je povzročala preglavice od prvega do zadnjega dne izmenjave. Pogosto delajo napake, nimajo časa za tvoja vprašanja, problem pa je predvsem v tem, da se brez dokumentacije ne da nič urediti. V študentskem domu, na primer, ne moreš oprati svojih oblačil dokler nimaš študentske kartice, ki jo dobiš šele po vpisu, potem moraš ustvariti digitalni račun, na katerega preneseš denar, kar pa ne moreš narediti brez podpisa avtorizacijske pogodbe s svojo banko, do takrat je račun blokiran, itd.. Samo primer, kako vse poteka. Se pa po drugi strani naučiš potrpežljivosti in potreniraš svoj francoski administrativni besednjak.

Pa še mnoge prednosti izmenjave: na prvem mestu so to vsa nova poznanstva, ki jih ustvariš, pa seveda učenje novega jezika, samostojnosti in življenja proč od doma. Jugozahodna lega dovoljuje, da imaš tudi malo daljše poletje. Na stažu se mi zdi super, da si lahko vključen v številne preglede pacientov in imaš na razpolago pester nabor preiskav ter operacij.

20. FRANCIJA - Université Paris Descartes (Jana Gulin)

Študijsko leto 2019/2020 sem preživela v Parizu, na Université Paris Descartes, ki se je z novim letom združila z drugimi univerzami v Université de Paris.

V Pariz sem se odpravila 1. 9. 2019. S ponedeljkom smo začeli s tako imenovanim »Welcome week-om«. Dopoldne smo imeli v manjših skupinah jezikovni tečaj, popoldne pa so nas peljali na različne ogleda, kjer smo malce spoznavali mesto. Jezikovni tečaj ni bil tako zelo uporaben, je bilo pa super, da smo se spoznali Erasmus študenti med seboj. Preostanek septembra sem urejala različne

birokratske stvari – od prevzema ključev za študentski dom, do odprtja bančnega računa in nakupa vozovnice za javni prevoz. Zadnji teden septembra so študenti v okviru njihovega društva študentov medicine organizirali predavanja za študente 4. letnika, ki so, tako kot mi tujci, z oktobrom pričeli s staži v bolnicah. Predavanja so bila zelo dobro organizirana in poučna – ponovili smo snov o različnih organskih sistemih na različnih nivojih, od anatomije, do fiziologije in patologije. Z oktobrom pa sem pričela s svojim stažem na Institut Curie, ki je pariški onkološki inštitut. Bila sem na oddelku za najstnike in mlade odrasle, kjer sem bila zadolžena za sprejem pacientov, ki so prihajali na kemoterapijo, za njihove odpustne liste, vsakodnevno sem jih morala pregledati in o njihovih težavah poročati svojim mentorjem, ki so bili večinoma specializanti. Vse je potekalo v francoščini, kar mi je bilo sprva zelo težko, po treh tednih pa sem se že nekako navadila.

Drugi trimeser sem imela vaje iz kardiologije v bolnišnici Saint-Joseph. V sklopu staža smo imeli enkrat na teden predavanje iz EKG-ja in enkrat iz snovi, poleg tega pa smo trikrat na teden prišli za celoten delovnik na svoje delovišče. Naloga nas študentov je bila sprejem pacientov, ki so prišli na elektivne posege in preiskave. Morali smo vzeti anamnezo, jih pregledati, interpretirati njihov EKG, naokrog klicati pariške bolnišnice za izvide, ki jih niso prinesli s seboj. Poleg tega smo imeli seznam stvari, ki jih moramo videti, narediti in se naučiti. V sklopu staža smo imeli tudi dežurstva na oddelku za kardiološko intenzivno nego. Ta so bila včasih zelo mirna in smo lahko spali celo noč, včasih pa smo do zgodnjih jutranjih ur sprejemali paciente z urgence, dokler nismo napolnili vseh postelj in stabilizirali vseh pacientov. Tudi na tem delovišču smo imeli študenti podobno nalogo – veliko smo klicali naokoli in pomagali specializantom.

Poleg teh glavnih stažev sem vaje delala tudi popoldne: 2 tedna oftalmologije, 2 tedna ORL-ja, 1 teden hematologije, 1 teden endokrinologije in 1 teden pnevmologije.

Popoldne so bila organizirana tudi predavanja, kjer so predavali snov, ki je prišla v poštev za izpite. Ker so bili moji predmeti del urnikov 4., 5. in 6. letnikov, vseh nisem imela časa obiskovati.

Kar se tiče družabnega življenja, sem se največ družila z ljudmi, ki sem jih spoznala prvi teden izmenjave. V Parizu se vedno nekaj dogaja – hodili smo na različne kulturne dogodke, v kino, imeli piknike v parku, skupne večerje v študentskem domu in podobno.

Živela sem v študentskem domu Résidence Jean Sarrailh, kjer sem imela svoj studio. Bil je na odlični lokaciji, prostora pa je bilo ravno dovolj, da sem lahko na tla postavila še napihljivo blazino velikosti 140cmx200cm. Najemnina je mesečno znašala 530 evrov, kasneje pa sem vsak mesec (tudi za nazaj) dobila 188 evrov finančno pomoč francoske vlade za bivanje, ki se imenuje CAF. V resnici bi mi pripadala še višja pomoč, a sem očitno nekje tekom pridobivanja le-te nekaj narobe obkrožila, saj so ostali kolegi dobili tudi po 300 evrov te pomoči.

Hrana je sicer v Parizu draga, imajo pa dobro organizirano prehrano za študente – obstajajo namreč restavracije prav v ta namen, imenovane RestoU, kjer dobiš za 3,3 evre glavno jed, solato in sladico ali sadje. Še cenejši in okusnejši pa so obroki v bolnišnici, kjer dobiš podoben menu za manj kot 3 evre. Sama sem imela to srečo, da sem delala v bolnišnicah z dobrimi kuhinjami, tako da sem med tednom velikokrat jedla kar tam, med vikendom pa sem si kuhala in preizkušala kulinarične presežke, ki jih ponuja Pariz.

Izpiti v Parizu so precej zahtevni. So samo pisni, pišejo pa se na iPadih. Naenkrat se piše cela "pola". Pola 1 na primer obsega kardiologijo, pulmologijo in reanimacijo. Vsaka takšna pola ima 5 kliničnih primerov s 15 vprašanji in 30 mešanih vprašanj z vseh treh področij. Obremenitev študentov se mi je v primerjavi z Ljubljano zdela večja. Francoski medicinci so dopoldne v bolnici, popoldne pa v knjižnici – brez predaha.

Ko se je v Evropi začela zaostrovati situacija z novim koronavirusom, sem se najprej odločila ostati v Franciji, nato pa v enem popoldnevu po številnih mailih s pozivi, naj se vrnem, s strani slovenske in francoske univerze ter s strani študentskega doma, to tudi storila. Doma sem nato od doma delala vse predmete, ki so se v tistem času izvajali v Sloveniji, hkrati pa se učila še za francoske

izpite. V dveh mesecih in pol sem tako imela 8 izpitov. Z začetkom junija sem vrnila v Pariz, čeprav sem do takrat opravila že vse obveznosti, in se dogovorila za 2 tedna vaj iz neonatologije.

Študij na Université de Paris je bila odlična izkušnja. V primerjavi s študijem pri nas, je pouk tam bolj praktičen, saj so študenti zadnja tri leta celo leto po bolnišnicah, niso pa te vaje pedagoško tako zanimive kot vaje v Sloveniji. Počasno uvajanje zdravstvenih delavcev se mi zdi dobra praksa, saj se postopoma navadijo neke odgovornosti in zato začetek njihove delovne kariere ni tako stresen. Po drugi strani pa imajo študenti precej bolj naporene urnike in so zelo obremenjeni, kar spet ni dobro.

Prednost imenjave v Parizu je zagotovo mesto samo. Poleg tega lahko v sklopu izmenjave pridobiš ogromno praktičnih izkušenj, sploh v dežustvih ali pa na urgenci, kjer so imeli vaje nekateri prijatelji. Ker je Pariz center Francije in celotne regije, lahko v bolnišnicah vidiš patologije in terapije, ki jih pri nas ni ali pa jih je zelo malo. Slabost izmenjave je morda to, da je lahko študij precej naporen, tako da si ne moreš privoščiti veliko izletov in žuranja. Na neki točki se mi je zdelo tudi, da zaradi velikega mesta in ne čisto tipičnega študentskega življenja, nisem našla "pravih prijateljev", kot sem jih morda tekom kakšne druge izmenjave, a se je na koncu izkazalo, da sem našla ogromno zanimivih ljudi, ki so mi prirasli k srcu in s katerimi se bom zagotovo še slišala.

21. FRANCIJA - Université Paris Descartes (Taja Knific)

Študijsko leto 2019/2020 sem imela namen v celoti preživeti na izmenjavi v Parizu na univerzi Paris Descartes (z letom 2020 se preimenuje v Université de Paris). Opravila sem lahko vse obveznosti 5. letnika razen sodne medicine. Za izmenjavo sem se odločila, saj program zajema veliko več ur kliničnih vaj, želela sem izboljšati znanje francoščine in zaradi mesta samega. Program je v celoti potekal v francoščini.

Z iskanjem nastanitve nisem imela večjih težav. Prijavila sem se preko razpisa s strani fakultete na njihovem moodlu. Ponudili so mi nastanitev v študentskem domu Crous Résidence Jean Sarrailh v 5. okrožju. Soba je imela majhno kuhinjo in kopalnico, najemnina pa je znašala 530 eur. Ob prihodu sem se prijavila za subvencijo CAF, kar mi je znižalo najemnino za več kot polovico. Priporočam tudi nastanitev v Cité Universitaire, če vam jo ponudijo. S svojo nastanitvijo sem bila zadovoljna. Sicer je soba majhna, ampak ima vse, kar potrebuješ in tudi lokacija je odlična.

V Pariz sem prispela na začetku septembra, ko sem se udeležila Welcome weeka in enotedenskega tečaja francoščine. Tečaj sicer ni bil pretirano koristen, vendar je bil družabni program dobro organiziran in odlična priložnost za spoznavanje ljudi. Preostanek septembra sem se ukvarjala z birokratskimi zadevami (vpis na fakulteto, prošnja za caf, karta navigo, odprtje bančnega računa) in uživala prosti čas.

Letna karta Navigo Imagine R za javni prevoz stane 350 eur. Polovico stroškov ti povrne bolnišnica, kjer opravljaš staž, če jim predlagaš potrdilo o nakupu karte. Meni sicer ni pretirano koristila zaradi stavke javnega prevoza in potem covid, vseeno pa predlagam, da si jo naročite čim prej, ker dolgo potuje. Na isto kartico si lahko naložite še naročnino za mestno kolo Velib. Lastno kolo pa lahko najdete na Le bon coin. Za filmoljube predlagam še naročnino za kino UGC-mk2 illimité.

Zadnji teden septembra so bila na fakulteti organizirana predavanja s strani študentov in mladih specializantov namenjena študentom na prehodu v 4. letnik oz. program stažev. Gre za kratko ponovitev osnovnih konceptov po predmetih, praktične nasvete in predstavitev stažev.

Študijsko leto se je začelo prvi teden oktobra. Razdeljeno je na trimestre in v vsakem trimestru si študent sam izbere oddelek in bolnico, kjer nato vsak dan dopoldne opravlja klinične vaje. Popoldne so predavanja, ki niso obvezna, a včasih dobra. Kvaliteta staža je zelo odvisna od oddelka, zato predlagam, da si pri izbiri pomagata z ocenami preteklih študentov ("Evals de stage" na spletni strani ampcfusion.com).

Vloga študenta na vajah je sprejemanje novih pacientov, pregled pacientov in nato pisanje statusov in anamnez, ki jih ponavadi preveri in popravi specializant. S specializanti oz. nadzornim se potem pogovorite o možni diagnozi in zdravljenju. Študenti opravljajo tudi dežurstva, ponavadi od 18h do naslednjega jutra, kjer se lahko zelo veliko naučiš. V soboto dopoldne pa so "astreinte", kjer je delo podobno kot med tednom. Ali opravljaš dežurstva in astreinte je odvisno od oddelka. Sama sem prvi trimeser vaj preživela v Hôpital Européen Georges- Pompidou na oddelku za kardiologijo. Tam sem opravila tri astreinte.

Drugi trimeser sem opravljala vaje iz ginekologije in porodničarstva na pediatrični bolnišnici Necker. Tam sem imela štiri dežurstva, kjer sem sprejemala pacientke v urgentni ambulanti, asistirala pri carskih rezih in spremljala porodnice. Tretji trimeser naj bi opravljala staž iz onkologije na Institut Curie, vendar je bil zame odpovedan, saj sem pred karanteno v Franciji šla domov in se mi ni uspelo vrniti do začetka staža. Za stažiranje in dežurstva je študent plačan, zato si je treba odpreti francoski bančni račun. V vsakem trimestru ti pripada 5 dni dopusta, ki jih lahko izkoristiš kadarkoli želiš.

Vaje iz ostalih predmetov (dihala, endokrinologija, pediatrija, hematologija, maksilofacialna kirurgija) sem opravila popoldne in sem si jih organizirala individualno v dogovoru s profesorji.

Izpiti so ob koncu vsakega trimestra. Predmeti so razdeljeni v sklope (pôle) in na koncu vsakega trimestra francoski študenti pišejo vse predmete iz enega sklopa. Kot Erasmus študent lahko na koncu trimestra opraviš izbrane predmete iz kateregakoli sklopa in kateregakoli letnika. Izpiti so na splošno težji kot pri nas in tudi ocene so nižje. Literatura za izpite je College ali KB in je poenotena za vse francoske medicinske fakultete. Lahko si jo sposodiš v knjižnici ali pa kupiš rabljeno na facebook skupini "Bourse aux livres PD". Izpite se piše na tablicah preko spletne strani SIDES, ki služi tudi kot baza vseh starih izpitov. So v obliki vprašanj izbirnega tipa in reševanja kliničnih primerov. Letos so izpiti prvega trimestra potekali normalno, za drugi in tretji trimeser pa so bili organizirani na daljavo.

Tudi prostega časa mi je ostalo dovolj. Izkoristila sem ga za obiske muzejev, galerij, raziskovanje različnih delov mesta, sprehajanje po parkih, obiskovanje koncertov, piknike, preizkušanje najrazličnejše hrane ali gledanje filmov v kinu.

Glede znanja francoščine naj povem, da sem se jo učila 4 leta v gimnaziji in na koncu opravila Delf B2. Ob začetku študija sem malo pozabila nanjo in nato po prijavi na izmenjavo pol leta hodila na splošni tečaj na Aeiou, kjer sem obnovila svoje znanje. Na začetku izmenjave mi je bilo sicer precej težko, sploh zaradi specifičnih izrazov in okrajšav, ki jih uporabljajo v bolnici, vendar zaradi stalnega stika z jezikom kar hitro napreduješ, čeprav se ti najprej mogoče ne zdi. Na koncu se mi zdi, da sem francoščino dobro osvojila.

Sicer upam, da naslednje ne bo relevantno za študente na izmenjavi v prihajajočih letih, ampak naj povem še, kako je bilo glede covida. Sama sem se v sredini marca tik pred karanteno v Franciji vrnila domov. Nekaj študijskih obveznosti in izpitov sem opravila na daljavo iz MF, izpite drugega trimestra pa na daljavo iz Pariza. Lahko bi tudi ostala, saj so vaje še zmeraj potekale, prišlo pa je do reorganizacije študentov po oddelkih, kjer so jih bolj potrebovali. Prav tako je bila rotacija vseh študentov zamaknjena za en mesec. Izpite je bilo mogoče opravljati na daljavo. Sama sem se vseeno vrnila, saj je bila karantena v Franciji bolj striktna in so nas iz obeh fakultet spodbudili, da se vrnemo. Nato sem se začetek junija za en mesec vrnila v Pariz, saj sem tam pustila vse stvari in sem to izkoristila še za opravljanje vaj, ki so mi manjkale in prosti čas.

Z izmenjavo sem bila kljub vsemu zelo zadovoljna in bi jo vsem toplo priporočila. Za več informacij mi lahko pišete na taja.knific@gmail.com.

22. ITALIJA – Univerza v Bologni (Matej Grižančič)

Obveznosti 4. letnika sem v študijskem letu 2019/2020 opravljal v Bologni na Alma Mater Studiorum, ki velja za najstarejšo univerzo v Evropi. Že pred pričetkom izmenjave sem si poiskal nastanitev, saj mi je veliko ljudi povedalo, da je v mestu zelo težko najti stanovanje. Pri tem sem se

nekoliko uštel, saj sem nastanitev našel v študentskem domu, misleč, da bo ta nekoliko cenejši od privatnega stanovanja, ampak temu ni bilo tako. Zato vsem, ki se odpravljate v Bologno, toplo priporočam, da svojo nastanitev poiščite po raznih Facebook skupinah in ostalih spletnih straneh z oglasi za stanovanja. Živel sem v študentskem domu Camplus San Vitale, najemnina je bila 380 evrov, kar je res veliko za razliko od ostalih študentov, ki so imeli najemnino tudi pod 300 evrov. Vseeno sem imel lepo stanovanje in živel sem z Italijani, kar je bilo odlično za izboljšanje znanja jezika. Erasmus študentom pripada tudi letna avtobusna vozovnica, ki stane približno 20 evrov! Hrano sem si kupoval sam, saj smo si kuhali doma. Vseeno pa sem vsak teden šel tudi ven na obrok, saj se v Bologni nahaja veliko število restavracij z božansko dobro hrano. Na mesec sem tako porabil približno 500 evrov, kar erasmus štipendija skoraj pokrije, ampak bi lahko porabil še manj.

Univerza v Bologni je zelo naklonjena študentom na izmenjavi. Že pred odhodom sem dobil različne zloženke z navodili, ki so močno olajšale postopek moje prijave na univerzo in italijanski VIS. Tudi na spletni strani imajo točne podatke o predmetih in režime študija (večinoma v italijanščini, vendar nekateri tudi v angleščini). Ob prihodu sem se moral prijaviti na Exchange desku, imeli smo tudi welcome meeting za študente medicine, kjer so nam znova povedali ključne informacije. Kasneje sem sem odšel še v njihovo mednarodno pisarno, kjer so mi pomagali pri vnašanju mojega piano di studi (predmetov) v njihovo aplikacijo.

Klinika je v Italiji nekoliko drugačna. Leto je razdeljeno na dva semestra in nimajo kroženj, temveč je program podoben našemu v prvih treh letih študija. Tudi izpitno obdobje je daljše saj traja dva meseca, tako se prvo začne konec decembra in zaključi s februarjem. Naslednje pa se začne z junijem in zaključi konec julija. Vaje (tirocini) so zjutraj med osmo in trinajsto uro, predavanja pa so popoldne. Izpite v Italiji lahko opravljate kolikokrat želite, imajo tudi več možnih rokov izven izpitnega obdobja. Važno je, da ko opraviš izpit in si zadovoljen z oceno, le-to sprejmeš. Nekateri profesorji želijo, da po izpitu napišeš mail, da oceno sprejmeš, drugi to vprašajo ob koncu izpita. Ta proces se imenuje verbalizzazione in je zelo pomemben, saj morate na koncu izmenjave imeti vse (vaje, izpite in izbirne predmete) verbalizirane, da bodo vpisani v Transcript of Records. Še ena posebnost je ta, da so skoraj vsi (90%) izpiti ustni, pri učenju pa pridejo zelo prav tudi sbobine, ki so urejeni zapiski, ki jih sproti pripravljajo italijanski študenti.

V Bologni je bila količina predavanj manjša v primerjavi z našo fakulteto. Tudi oblike študija kot so seminarji ne obstajajo, ampak so predavanja in profesorji zelo dobri. Priznam, da sem v Italiji veliko bolj pogosto hodil na predavanja kot doma, saj so dobro strukturirana in profesorji so zelo karizmatični. Vaj sem pa imel veliko več. Izbereš lahko samo dvotedenske vaje ki veljajo 3 ETCS, tako sem skupno opravil 10 tednov vaj. Nekatere so bile bolj zanimive, druge manj, ampak večinoma so podobne našim (jutranje vizite, ambulantno delo, jemanje statusa in anamneze). Na koncu je važno, da imaš 80% prisotnost, saj le tako, ti bodo vaje priznali kot opravljene. Isto velja za izpite, nekateri so mnogo težji od naših (kot na primer gastroenterologija ali nefrologija), nekateri pa lažji (kot na primer infekcijske bolezni). Zelo pomembno pa je dobro znanje italijanščine. Zlasti zaradi tega, ker je večina izpitov ustnih. Kar mi res ni bilo všeč je to, da so izpiti javni, kar pomeni da te lahko posluša veliko ljudi. Kasneje sem se na to navadil, vendar vseeno ni prijetno, ko imaš izpite z ostalimi italijanskimi študenti, ki govorijo hitreje in bolje od tebe. Večina profesorjev je prijaznih in razumejo, da enostavno potrebuješ za kakšno stvar kakšno minuto več. Izpiti pa trajajo veliko manj časa kot pri nas, saj nekateri profesorji sprašujejo zelo specifične stvari. Če snov dobro znaš, si lahko zelo hitro konec z odlično oceno.

Kljub temu, da je univerza zelo starejša od naše, sem na izmenjavi spoznal, da se lahko naša fakulteta brez težav primerja z medicinsko fakulteto v Bologni. Najbolj me je presenetilo to, da pri njih ne delajo razporede privljenih študentov na izpite, temveč je bilo v večini primerov tako, da

smo vsi prišli ob isti uri. Zelo sem pogrešal tudi študentske bone. Nenazadnje pa mi je bilo všeč to, da imajo študentje v Bologni povprečno več časa za pripravo na izpit kot mi.

Izmenjavo bi priporočal vsem študentom, ki imajo dobro znanje italijanščine (vsaj B1) in si želijo stika z bogato italijansko kulturo. Žal je bila moja izmenjava zaradi pandemije nekoliko drugačna v drugem semestru, saj sem imel vsa predavanja in izpite online. To moram tudi zelo pohvaliti, saj smo v roku enega tedna že vse imeli online na eni platformi in veliko bolje organizirano kot na naši fakulteti. Za zaključek bi predlagal vsakemu, ki odide v Bologno, eno iniciativo z imenom Dine-home. Z vpisom v to aplikacijo, lahko tuji študentje vsak mesec večerjajo pri različnih italijanskih družinah in tako bolje spoznajo življenje ljudi v Bologni, zraven pa izboljšajo svoje znanje italijanskega in angleškega jezika.

23. ITALIJA - Università degli Studi di Napoli Federico II (Tara Magajna)

Izmenjavo sem opravljala v Neaplju, precej velikem mestu na jugu Italije, ki šteje s suburbijo nekje 3 milijone ljudi. Ker gre za jug, ki je revnejši del države, predstavlja staro mestno jedro večji del. Pričakovala sem več kriminala ampak se je situacija v zadnjih desetih letih umirila, za to so poskrbeli tudi z vojsko, na katere pripadnike tu pa tam naletiš- verjetno bi se povsod drugje v zahodnem svetu prebivalci počutili ogrožene ob pojavu vojaških parov na ulicah, tam pa jim to vzbudi občutek varnosti, saj se vsi še spominjajo časov ko so redno plačevali davek-il pizzo- mafijskim družinam. Ker je mesto povečini staro, prometna infrastruktura ni ravno na nivoju npr. Nemčije. To predstavlja oviro, saj se mesto nahaja na gričevnatem območju, (univerzitetna bolnišnica kjer sem študirala se nahaja na najvišjem), zato ni mogoče kolesariti. Tako si prisiljen uporabljat metro, ki je vedno povsem poln, saj avtobusi vozijo zelo neredno in se nanje ne moreš zanašati. Dokler nisem spoznala lokalcev, ki se z avti zapeljejo v uličice kamor bi sama šla samo z motorjem (ki ga sicer v tako kaotičnem prometu sploh ne bi upala vozit), sem tako občutila nekoliško nelagodje, saj se naš medicinski del ne nahaja v centru in porabiš iz njega do centra več kot pol ure z javnim prevozom. Za nekoga iz Ljubljane, ki se še ko dežuje skuša ognit javnemu prevozu in je povsod v petih minutah je to seveda malo neprijetno. Mesto je zelo živahno, veliko je razstav, koncertov (včasih v zanimivih kombinacijah- techno odprtje razstave v galeriji iz leta 1600- pozorno osvetljeni baročni vitraži se silno skladajo z elektronsko glasbo) in predstav. Področje umetnosti, nad prisotnostjo katerega sem bila razočarana, pa je sodobni ples, več predstav je moč najti v Ljubljani. V bližini je nekaj zelo lepih točk, ki pa so večinoma dostopne bolj z avtom. Dokler je toplo je tako Gaiola čudovit kraj za pesniško kopanje ali veslanje z lepimi razgledi. Navdušila sem se tudi nad bližnjimi stenami na Amalfijski obali, ki so pravi raj za plezalce in najbrž tudi pohodnike, posebej ker se stena tudi pozimi čez dan segreje dovolj tudi za bolj občutljive. Za ljubitelje vodnih športov pride na vrsto relativno zadovoljivo število vetrovnih dni. Pol ure stran je kite klub, ki večkrat organizira izlete v druga mesta, ko tam piha. Občasno pridejo tudi dovolj veliki valovi za surfanje. Študij je potekal kot pri nas prva tri leta, torej izpiti na koncu semestra. Izpiti so večinoma pisni in ustni, ustni v več postajah. Splošno pa je študijski proces precej bolj razpuščen, predvsem za erasmus študente. Znanje italijanščine ni nujno, nekateri kolegi so izpite opravljali v angleščini, je pa smiselno, saj so predavanja izključno v italijanščini.

Nekaj ulic je namenjenih skoraj izključno knjigarnam, knjige dobiš že za 1 euro, skrajšan Marxov Kapital pa za 3. Cene v trgovinah so podobne našim ampak je hrana boljša. Najdejo se tudi poceni restavracije v okolju humanističnih fakultet, vendar se cenovno ne morejo kosati z boni. Stanovala sem v stanovanju v bloku v bolnišničnem delu- odločitev, ki jo moraš sprejeti je ali se boš vozil v šolo ali v center. Najemnina za sobo je znašala s stroški okrog 350eur. Najemnine so cenejše v centru ampak so zgradbe ponekod v precej slabem stanju in nemogoče je dobiti stanovanje s parkiriščem.

24. LATVIJA – Univerza v Latviji, Riga (Špela Kukovica)

Del poletnega semestra 5. letnika sem opravljala na Latvijas Universitate v Rigi. Semester se je tam začel s 3. 2. 2020, vendar je cel teden prej potekal Registration week. Sama sem uvodni teden zamudila, ker sem imela na našem faksu še izpit, tako da sem prišla direktno na predavanja.

NASTANITEV IN OKVIRNI ŽIVLJENJSKI STROŠKI

Stanovala sem v hiši s štirimi sostanovalci, na drugi strani reke Daugava, glede na stari del mesta. Sobo sem našla na Airbnb strani, zanjo plačevala 300eur/mesec, je pa ogromno ponudb tudi po različnih skupinah na FB. Življenjski stroški so malo cenejši kot v Sloveniji: za hrano sem porabila približno 25eur/teden, mesečna vozovnica za tram in avtobus je 16eur - sama je sicer nisem imela, ker sem hodila na faks in v center mesta kar peš (oboje približno 30min), imela pa sem zakupljenih 20 voženj, kar stane 5,40eur, torej ena vožnja manj kot 30centov (za študente, drugače je 1,15eur). Tako sem javni prevoz uporabljala samo, če predavanja nisem imela na faksu (kar je bilo v mesecu in pol moje izmenjave zgolj petkrat). Kar se pa tiče prehranjevanja po restavracijah/pijač po lokalih v starem delu mesta in centru, so pa cene podobne tistim v Ljubljani. Za pol litra piva odšteješ 4eur, za navadno kavo približno 2eur.

PREDMETI NA FAKULTETI, NAČIN ŠTUDIJA

Prvoten plan je bil, da bi tam opravljala 5 predmetov, ki bi mi jih priznali na naši fakulteti in sicer: Pediatrija I, Oftalmologija, Otorinolaringologija (doma bi morala opraviti praktični del), Izbirni predmet IX (Molekularna genetika) in Izbirni predmet X (Latvijščina). Latvijas Universitate je državna univerza kamor hodijo latvijski študenti, imajo pa tudi oddelek za tuje študente, ki za študij plačujejo (za študij na Medicinski fakulteti to znaša 10.000eur/leto) in jaz sem bila pridružena njim. V letniku jih je maksimalno 30, zato so bila sama predavanja kar kvalitetna in precej bolj osebna kot pri nas. Nas je pa bilo samih Erasmus študentov zelo malo (pri pediatriji sem bila sama, na ORL smo bile tri), tako da profesorji pravzaprav sploh niso vedeli, da nisem bila redna študentka. To pa je pomenilo, da sem imela popolnoma enake obveznosti kot redni študentje (obvezna predavanja in vaje, sprotne kolokvije, predstavitve, izpiti itd.) Kar se tiče učenja, ga je bilo količinsko enako kot pri nas (mogoče malo več) – gradivo za izpite je bilo isto, kot tisto, ki ga imamo tudi mi, vendar ga ponavadi zamenjamo za kakšne zapiske, česar pa tam ni bilo. Tako ti ne preostane drugega, kot da se učiš iz originalnih knjig. Sem imela pa še vseeno več prostega časa kot doma, saj so bila predavanja po maksimalno štiri ure na dan. Izpiti so načeloma na koncu semestra po zaključku predavanj. Vendar se da zmeniti s profesorji, če se predavanja za določen predmet zaključijo že prej, da se tudi izpit opravlja predčasno.

Po mesecu in pol bivanja v Rigi je prišlo do vsesplošnih ukrepov zaradi COVID-19, v Latviji so se odločili, da bodo zaprli meje za en mesec, in tako sem odšla domov. To je bila popolnoma moja odločitev, še vseeno bi lahko ostala tam in opravljala izpite na daljavo. Prav tako so mi po mojem odhodu omogočili, da nadaljujem s študijem na daljavo iz Slovenije, brez da bi se mi bilo treba kadarkoli vračati v Rigo, četudi bi ukrepi ponehali in bi se študij nadaljeval naprej normalno. Tudi za to opcijo se nisem odločila, ampak sem popolnoma prekinila z izmenjavo ter normalno nadaljevala s študijem na naši fakulteti.

OSTALO

Življenje in študij sta mi bila tam izredno všeč – Riga je čisto, urejeno mesto, dokaj zeleno, reka Daugava/kanal, ji dajeta prav poseben čar. Erasmus Student Network (ESN) se je zares potrudil, da se nekaj dogajalo prav vsak dan, organizirali so polno potovanj v sosednje države, ogledov muzejev, filmov, mesta itd. Poleg vseh aktivnosti, ki so bile na voljo, pa si si brez problema lahko končno vzel tudi čas zase, ki ga doma vedno zmanjkuje. Rigo, kot izbiro Erasmus destinacije, zagotovo priporočam, kot tudi priporočam, da izkoristite možnost izmenjave nasploh. Nekaj dela z urejanjem vseh papirjev zagotovo je, vendar na to pozabiš, spomine na večerna druženja s cimri, žure, samo mesto in vsa spoznanja o sebi pa zagotovo ne ☐.

25. NEMČIJA – Alberts-Ludwig Universität Freiburg (Matevž Štular)

FREIBURG: samo mesto leži na obronkih Schwarzwald-a in ima tako prekrasno lego s hitrim dostopom do mnogih zelenih površin in gozdov. Ker se mesto nahaja v bližini Francije, se v mestu močno občuti francoski vpliv. V praksi to pomeni, da so ljudje nekoliko bolj odprti in topli, kot v drugih predelih Nemčije. Seveda je to le posplošitev, sigurno ne pravilo. Nastanitev se najlažje najde preko portala SWFR, ki sodeluje z Univerzo. Ob spletni prijavi se obkljuka, da oseba želi stanovanje in posameznik tako do določenega datuma prejme ponudbo s pogodbo o nastanitvi. Najemnine se gibljejo okoli 300 € na mesec. Življenjski stroški so individualna stvar. V grobem so podobnim našim v Ljubljani. Nekateri izdelki v trgovinah so celo cenejši, medtem ko so storitve dražje. Kar se tudi lepo sklada z nekoliko višjim življenjskim standardom, ki ga ima Nemčija.

BIROKRACIJA: to podpodglavje iz moje strani ni dobro ocenjeno. Splošna ocena prijavnih postopkov in ostalih birokratskih nujnosti, v smislu “user-friendly” bi bila 6 od 10. Prijava na Univerzo poteka prek spleta. V mestu je potrebno plačati prijavnino na referatu univerze. Predmete se izbere v sklopu medicinske fakultete tako, da se za vsak semester obkljuka željene predmete na obrazcu, ki ga pošlje nemška koordinatorica. Morda bi opozoril na to, da kljub podpisanemu LA iz vseh treh strani opravljanje vseh predmetov, ki so naštetih v LA naštetih, ni nujno zagotovljeno. Sam sem tako nekaj časa preživel v negotovosti, če bom vse predmete sploh lahko opravljal. Mislim, da bi se na koncu vse lepo izteklo, še vseeno pa občutek negotovosti ni prijeten. Človek neprestano išče možnosti, kako bi čim več stvari opravil, kako bi izpadle obveznosti nadoknadil v Sloveniji, itd. Drug semester je bil pač nekoliko poseben, zaradi omejenosti študijskih aktivnosti v sklopu sprememb v času epidemije COVID-19. Študij je bil tako prestavljen na spletne strežnike, kjer je bilo lažje opraviti več različnih predmetov hkrati. Če povzamem: predmete je mogoče izbrati in prilagoditi našemu programu, le vztrajati je treba pri željah in se včasih kakšno stvar dogovoriti direktno s kliničnim oddelkom in šele nato z mednarodno pisarno.

ŠTUDIJ: zdi se mi, da je študij nekoliko bolj klinično naravnani kot pri nas. Študentje so bolj samostojni in močno se pozna, da je pri njih obvezno v vsakem semestru volontirati na oddelku po lastni izbiri. To se mi je zdelo zelo pozitivno, saj smo tako tudi Erasmus študenti dobili nekaj več praktičnih izkušenj. Osnovna struktura študija je zelo podobna našemu študiju; v okviru predmeta so organizirana predavanja, vaje in izpiti. Izpiti je iz stališča snovi nekoliko lažji, iz stališča jezika pa težji. Ves študij namreč poteka v nemščini, tako predavanja, vaje, kot tudi izpiti. Še vseeno naj to dejstvo posameznika ne odvrne od izmenjave, saj se jezika sprti priuči. Veliko Erasmus kolegov iz ostalih držav je imelo v večini slabše predznanje jezika (nekateri so pričeli izmenjavo brez predhodnega poznavanja jezika), pa so kljub temu opravljali vse izpite, tudi zelo uspešno in odlično!

SPLOŠNO: Erasmus izmenjavo bi priporočil vsakemu. Pri vzpostavljanju splošnega življenja in “rutine” se naleti na veliko težav, ki se z nekoliko truda sproti lepo rešujejo. Ko že misliš, da lahko končno v miru začneš rutinirano živeti, se začno pojavljati ideje, ena za drugo. Od druženja z ostalimi študenti, do odkrivanja okolice mesta, zabav, šprta in potovanja v bližnjo Francijo (morda le za par ur na dobro kavo in rogliček).

Težko opišem vse detajle izmenjave. Marsičesa nisem omenil tako da bi vsakogar, ki ga zanimajo dodatne informacije, nagovoril k temu, da se s specifičnimi vprašanji (brez zadržkov) obrne name in me kontaktira.

26. NEMČIJA – Alberts-Ludwig Universität Freiburg (Tajda Benedik Bevc)

Moje ime je Tajda Benedik Bevc in svojo izmenjavo sem opravljala v Freiburgu, kjer sem ostala celo leto. Opravila sem vse izpite tekočega letnika z izjemo onkologije, maksilofacialne kirurgije in sodne medicine, opravila pa sem tudi pediatrijo za 6. letnik.

V Freiburg sem prispela 1. 10., ko sem dobila sobo v študentskem domu. Za sobo ni bila potrebna nobena dodatna prijava, saj sem se za njo prijavila kar ob vpisu na univerzo. Kot se za študentsko mesto spodobi, je na voljo kar nekaj študentskih domov, ki so razporejeni po celem mestu, vendar nobeden ni preveč oddaljeno od kliničnega centra, kjer potekajo vaje in predavanja, in središča mesta. Je pa zelo težko najti zasebno namestitev, tudi cene le-teh so precej visoke, tako da priporočam prijavo v študentski dom. Na ponudbo za sobo sem čakala do druge polovice avgusta, vendar smo praktično vsi študentje, ki smo za sobo zaprosili, le-to na koncu tudi dobili. Je pa tu navada, da Erasmus študentje ne živijo skupaj, tako da smo vsi tuji študentje medicine razporejeni po domovih po celem mestu, ima pa v Nemčiji vsak študent svojo sobo. Zelo priporočam študentsko naselje StuSie, ki je eno izmed največjih študentskih naselji v Nemčiji in leži ob jezeru. Tu študentu zagotovo ni dolgčas, hkrati pa je poskrbljeno tudi za red.

1. 10. je na Medicinski fakulteti potekal uvodni sestanek za tuje študente. Čeprav smo dobili veliko informacij, moram iskreno priznati, da organizacija ni bila najboljša. Prvi teden je namreč potrebno urediti ogromno stvari, od vpisa na faks, ki zahteva tudi plačilo šolnine, izdaje potrdila za zdravstveno zavarovanje (zavarovalnica AOK v bližini knjižnice), do prijave prebivališča (Rathaus im Stühlinger) itd., informacije pa sva s sošolcem prejela malo od slovenske študentke, ki je lani opravljala izmenjavo, malo od ostalih študentov in malo od povpraševanja okrog. Zataknilo se je tudi pri najinem urniku, ki ni bil izvedljiv, tako da je bilo potrebnih kar nekaj obiskov mednarodne pisarne in različnih kateder, da se je situacija vsaj približno uredila. Verjetno sva imela s sošolcem zgolj nesrečo, saj slovenski študentki eno leto prej take izkušnje nista imeli, vendar pa so imeli najini letošnji sošolci podobne težave z urejanjem. Veliko je potrebno spraševati in se potruditi za stvar, ki jo potrebuješ, vendar pa se po najinih izkušnjah na koncu vse uredi! Brez skrbi, vsi so zelo prijazni in vedno na voljo za pomoč.

Tečaja nemščine poleti nisem opravljala, kot je to sicer navada po nekaterih drugih univerzah v Nemčiji, saj je plačljiv, sem se pa odločila za opravljanje tečaja nemščine med semestrom (dvakrat tedensko), ki je za tuje študente brezplačen in ga uveljavila kot enega izmed izbirnih predmetov. Zanj se je potrebno prijaviti na SLI (Sprachlehrinstitut), prijave so se odprle 1.10. in se zelo hitro tudi zapolnile. Ne glede na to, da imaš podpisan LA, da boš tečaj opravljal, prijava ne poteče preko Medicinske fakultete, ampak je popolnoma ločena in sicer preko internetnega obrazca na spletni strani SLI, tako da mora zanjo poskrbeti študent sam. Vse študijske obveznosti potekajo v nemščini, Erasmus študentje nimajo nikakršnih bonusov, hkrati pa sem sama nemščino uporabljala večino časa tudi izven študija.

Zimski semester se je pričel v drugem tednu oktobra in je sestavljen iz predavanj, ki večinoma potekajo v popoldanskih/večernih urah in vaj (Block praktikum). Te potekajo v sklopih in trajajo več tednov, odvisno od predmeta. Zajemajo pa seminarje, učenje praktičnih spretnosti in stik s pacientom. Na koncu praktikuma sledi praktični preizkus znanja (OSCE), ki predstavlja en del ocene. Pisni, drugi del ocene, pa se izvede na koncu semestra v izpitnem obdobju. Pri interni medicini OSCE-ja ni bilo, smo pa morali vsak teden oddati pisno poročilo o pacientu in iz tega dobili oceno. Vse poteka v nemščini, skupine pa so razporejene tako, da je v vsaki večina nemških študentov in niso vsi Erasmus študentje skupaj (sama sem bila marsikje tudi edina Erasmus študentka), tako da je dobro znanje nemščine zelo zaželeno.

Po pisnih izpitih v zimskem semestru so sledile precej dolge medsemesterske počitnice (mesec in pol), ki jih nemški študentje izkoristijo za opravljanje za njih obeznih famulatur, sama pa sem se priključila rotaciji sodne medicine v Ljubljani in opravila vaje in izpit. Drugi semester načeloma poteka podobno, kar pa pri nas zaradi situacije s Corona virusom ni bilo mogoče in smo večino vaj in predavanj opravljali na daljavo preko računalnika. Poleti pa sem tudi sama opravila eno izmed

Famulatur na ginekološki kliniki. Famulature po svoji izkušnji priporočam vsem, sama sem se naučila in videla veliko novega, študentje pa so močno vključeni v delo na kliniki (asistiranje pri operacijah, vizita, vstavljanje kanalov itd.).

Sicer pa je Freiburg prikupno nemško mesto s čudovitim starim mestnim jedrom in prekrasno naravo, ki je iz strogega središča mesta oddaljena samo 10 min vožnje s kolesom. Večina prebivalcev, sploh pa študentov, se okrog prevaža s kolesom, temu primerno so urejene tudi ceste. Kolo je res najhitrejši in najboljši način transporta, tako da priporočam prevoz lastnega kolesa iz Slovenije, nakup rabljenega ali pa mesečno izposoj v mestu samem, ki stane 14 eur na mesec in zagotavlja tudi popravilo v primeru, da gre kaj narobe. Kot študent si lahko kupiš tudi semestersko vozovnico za javni promet, ki zajema tudi bližnje okolne kraje in stane okrog 90 eur.

Ne glede na malenkost slabšo začetno organizacijo je bila odločitev za opravljanje Erasmus izmenajve zagotovo ena boljših v mojem življenju. Vzljubila sem utrip mesta, njegovo okolico in naravo, spoznala veliko novih ljudi, izboljšala svojo nemščino in se veliko novega naučila. Vsakemu želim podobno izkušnjo! Če te še kaj zanima, me lahko kontaktiraš na tajda.bb@hotmail.com.

27. NEMČIJA – Ludwig Maximilian Universität München (Ingo Oblak)

V študijskem letu 2019/20 sem zimski semester 6. letnika dentalne medicine opravljal v Münchnu. Predmeti v kliničnih semestrih potekajo v Münchnu po sklopih (podobno kot imajo splošni medicinci v Ljubljani), in v vsakem semestru se letnik deli nekako na polovico, en del študentov opravlja protetiko ter oralno in maksilofacialno kirurgijo, druga polovica pa KONS (zobne bolezni, parodontologijo), otroško zobozdravstvo in ortodontijo. Nekateri sošolci, ki so opravljali sklop protetika + mafo so prav tako opravljali še ortodontijo, tako da se očitno časovno da tudi to, vendar sam v naprej tega nisem vedel. Kot razvdomo iz prejšnjih stavkov sem se sam odločil za protetiko in mafo. Lahko se zgodi, da če je v nek sklop vpisanih preveč študentov, Erasmus študenta ne glede na njegovo izbiro dodelijo v drug sklop, saj imajo domači študentje prednost. Pomembno je vedeti, da v Münchnu študentje pri protetiki sami opravlajo tudi veliko večino laboratorijskega dela. Od vlivanja modelov, izdelave postavitve zob, celotne izdelave protez, večine prevlek ipd. To delo poteka v »prostem« času, ki ga ni na urniku in obsega ponavadi večje število ur, kot jih je na urniku namenjeno vajam. Laboratorij je odprt do 17. ure, tako da si pogosto, kljub na pogled pol praznemu urniku, cel dan-do 17. ure na faksu. Vendar to ni razlog za skrb, je namreč zelo zanimivo.

VPIS

Stik z mednarodno pisarno, vpisom in za tuje študente zadolženo tajnico na kliniki je zelo prijeten in organiziran. Vpis poteka osebno, ob točno določeni uri in dnevu se je potrebno zglasiti na sedežu univerze na Leopoldstr. Kjer te prijazno vodijo po korakih od postaje do postaje, kjer se vpišeš, plačaš vpisnino 130eur, in skleneš zdravstveno zavarovanje. Za slednje je potrebno državljanu EU imeti veljavno evropsko zdravstveno kartico, sicer se ni možno vpisati. Hkrati ob vpisu se izda posebno potrdilo o vpisu za MVV (javni promet) s katerim je na kateremkoli avtomatu ali pisarni podzemne železnice ali S-Bahn možen nakup semesterske vozovnice, ki stane okoli 220eur. Ob vpisu se je dobro pozanimati tudi za prijavo na športne aktivnosti univerze, ki so odlično organizirane. Prijavi se preko spletne strani Hochschulsport-a, vendar je potrebno vedeti, da ko se odprejo termini za prijavo, se bolj zaželjene aktivnosti zasedejo v nekaj minutah. Možnosti je ogromno od veslanja, fitnesov, plavanja, športev z žogo do turnosmučarskih pohodov. Cene so različne, uglavnom pa so zelo nizke. Sam sem vpis v zadnjem tednu septembra opravil v enem dnevu in se še isti dan vrnil domov v Ljubljano.

Prvi študijski dan se začne z uvodnim predavanjem v veliki pedavalnici na stomatološki polikliniki, za slovenske razmere izjemno moderni stavbi, kjer potekajo vsi predmeti razen kirurgije, ki poteka na kliniki za oralno in maksilofacialno kirurgijo, ki se nahaja čez cesto od stomatološke poliklinike. Vsak študent po predavanju v sobi študentskega združenja dob svojo garderobno omarico, 10eur, potrebno je imeti svojo ključavnico- dokaj veliko žabico, drugače se jo da tudi tam kupiti. V prvih

dneh sledi tudi uvodno srečanje z asistentom pri predmetu (tako je bilo pri protetiki), ter prevzem delovnega mesta v vajalnici in laboratoriju. Zelo lepo je poskrbljeno za Erasmus študente, dobiš celotno kaseto popisanega novega instrumentarija, ki ga po zaključenem semestru vrneš in popišeš s sestro nazaj. Tudi tehniki v laboratoriju imajo set za tujega študenta. Vsak študent dobi na delovnem mestu (boksu z zobozdravniškim stolom pulti, računalnikom ipd.) svoj predalnik kjer ima svoj instrumentarij, ključ pa odpira tudi skupne predalnike v boksu. Boks si deliš z enim sošolcem, v istem boksu pa sta tudi dva študneta mlajšega letnika. Higiena in skrb za boks sta strogo nadzorovana in za poškodbe, izgube,, slabo očiščen stol po uporabi, pozabljene odklenjene predalnike ipd. odgovarjajo 4 uporabniki. Prav tako dobiš svojo omarico pri sterilizaciji, kamor po delu vložiš svoje instrumente in jih prevzameš pred naslednjo sejo. Sistem je odličen, »nemško« organiziran in nadvse dobro deluje.

NASTANITEV

München je eno najbolj zaželjenih mest za življenje in študij v Nemčiji in med prvih 5 mest po kvaliteti življenja na svetu glede na MERCERjevo lestvico. Na žalost je tudi najdražje mesto v Nemčiji in Erasmus dodatek ne zadostuje za študij in bivanje. Zaradi visoke kvalitete življenja je povpraševanje po stanovanjih izjemno visoko, tako kot tudi cene. Študentskih domov je malo, nekaj jih ima univerza TU, LMU manj- neuradno so rezervirane za tiste Erasmus študente, kjer matična univerza recipročno zagotavlja nastanitev Münchenskim študentom, kar Univerza v Ljubljani ne. Nekaj je tudi zasebnih domov, drugače pa največ študentov biva v deljenih stanovanjih (WG-jih). Svetujem, da začnete z iskanjem na portalih (v iskalnik vpišite Wohngemeinschaft München oz. WG suche München ipd.) takoj na začetku poletja, saj je sobo težko dobiti. Vsekakor pa se prijavite tudi za študentski dom, morda uspe. Cene sob se gibljejo me 600 in 800eur na mesec, včasih tudi več. Hrana v restavracijah je precej draga, sam sem največ uporabljal menze. Na študentsko izkaznico na avtomatu naložiš gotovino, menze so samopostrežne in na koncu plačaš glede na maso jedi. Cena kosila je cca. 3-6eur. Tudi sama poliklinika ima študentsko menzo, vendar je izbira manjša in hrana po 12:30 nekje hitro poide, tako da je potrebno biti med prvimi. Največja menza je na Leopoldstraße (Giselastr. postaja podzemne) ali pa na TU kampusu v bližini Königsplatz. Za vse pa velja, da se po cca. 14:30 uri dobijo bolj kot ne ostanki.

Bivališče je potrebno prijaviti na Kreisverwaltungsreferatu, upravni enoti, na spletu si izbereš prost termin obiska in nato ob uri in dnevu natančno si na vrsti.

ŠTUDIJ

Največja skrb tujih študentov je ali bodo dobili »svojega« pacienta, ali bodo lahko sami opravljali storitve na pacientih. Ker je znanje tujih študentov zelo različno te pri predmetu najprej preverijo. Sam sem moral obrusiti 4 zobe na fantomu. Na začetku semestra imajo pri protetiki vsi študentje vstopni izpit, kjer se spleča potruditi. Sam sem ga pisal drugi najboljše v letniku in to je precej pomagalo, da sem dobil pacienta. Drugi velik problem poleg znanja Erasmus študentov pa je pomanjkanje pacientov na sploh. Pri tem imajo domači študentje prednost, pogosto še za njih ne morejo zagotoviti pacientov. Moja izkušnja je bila, da so najprej malo »slepomišili« zakaj še nimam pacienta in vsakič je bil nek nov razlog, da morem še kaj narediti, vendar so na koncu povedali, da ni pacientov in prvi ki pride, ga dobim. Tako da sem po nekaj tednih tudi sam začel samostojno klinično delo. Do takrat pa je potrebno v laboratoriju izdelati kovinski zatiček na umetnem zobu in kovinski zatiček na naravnem zobu in vitro, različne vaje registracije griza na sošolcih, tako da delo vedno je. Ker sem bil sam v laboratoriju precej »zgubljen«, so mi sošolci in tehnik z veseljem vedno pomagali.

Pri kirurgiji potekajo vsak dan seminarji »praktikum«, kjer je v predavalnici predstavitev cca 2 pacientov, vsak teden je na vrsti nova skupina študentov, ki paciente izpraša in postavi diagnozo. Po odhodu pacienta sledi diskusija. Te seminarji so zelo zanimivi in poučni. Ob petkih popoldan so vsak teden 3 ure predavanj. V semestru je potrebno opraviti tudi en teden v sprejemni ambulanti oz v operacijski, takrat enako kot v Ljubljani študent nima ostalih vaj. Naučiš se zelo veliko, morda edina pomanjkljivost je da je precej malo asistentov (lahko nekje na 5-6 študentov ki delajo), zato

se med delom precej čaka in zavlačuje. Na koncu semestra sledi pisni izpit, za obkroževati, enako pri obeh predmetih. V spriševalu tuji študentje dobimo samo opravljeno/neopravljeno. Kar se tiče jezika vse poteka v nemščini, sam sem bil tudi edini tuj študent v letniku. Priporočljivo je ponoviti kakšne strokovne izraze in kratice pred začetkom študija, saj jih je na vstopnem izpitu dobro znati (npr. NEM-Nichtedelmetalle ipd.)

ŽIVLJENJE

München je zelo lepo mesto za življenje. Predvsem bližina čudovite narave je velika prednost pred ostalimi nemškimi mesti. Splača se izkoristiti kak dan za smučanje v Garmischu ali čez mejo na Tirolskem, pohod v hribe ali pa izlet na kakšno bavarsko jezero. Zaradi dobrih povezav se splača tudi obiskati kakšno lepo bavarsko mesto npr Bad Tölz, sam sem z vlakom obiskal tudi Prago in Strassbourg. Tudi sam München je zelo lep in urejen, zato se splača živeti ne predaleč od centra. Nemci so zelo prijazni in vljudni, vednar pregovorna zaprtost vsaj v najbolj konzervativnem delu Nemčije-na Bavarskem drži. München je vsekakor odlična izbira za študij za vse, ki dobro znajo nemško in cenijo visoko kakovostnen modern študij, urejenost, organiziranost, šport, lepo naravo, stara mesta in bavarsko pivo. Vsekakor je to srce Bavarske, dela Nemčije, ki je po načinu življenja, družbi in nazorih najbolj oddaljen od Berlina.

28. NEMČIJA – Charité Berlin (Klara Pavleković)

V študijskem letu 2019/20 sem se odpravila na enoletno Erasmus+ študijsko izmenjavo na Charité Universitätsmedizin Berlin, kjer sem opravljala vaje interne medicine (5 tednov hemato-onkologije v bolnici Vivantes Klinikum Friedrichshein, 4 tedne reumatologije v bolnici Park Klinik Weißensee) in kirurgije (6 tednov splošne in abdominalne kirurgije ter 3 tedne anesteziologije v bolnici Evangelisches Krankenhaus Königin Elisabeth) za 6. letnik. V načrtu je bilo, da bi opravljala tudi vaje družinske medicine, vendar sem morala žal zaradi koronavirusa izmenjavo po enem semestru predčasno zaključiti. S pridobivanjem podpisov s strani kateder v Ljubljani nisem imela težav. Priznane sem imela vaje kirurgije, doma sem morala biti prisotna pri seminarju Ukrepi zdravstva ob množičnih nesrečah in opraviti izpit. Za interno medicino moram v Ljubljani opraviti še 2 tedna vaj in izpit, za družinsko medicino pa bi katedra tudi priznala vaje, opraviti bi morala le izpit. Z organizacijo izmenjave sem bila zadovoljna. Že junija so nam poslali seznam učnih bolnic Charitéja, kjer bi lahko opravljala vaje - Famulatur, za katere sem se morala sama dogovoriti. Potrebno je bilo poslati mail na oddelke izbranih bolnic in večinoma so me sprejeli; je pa bilo potrebno poslati malo več mailov, saj določeni sploh niso odgovorili ali pa so me zavrnil. Pri tem je mednarodna pisarna v Berlinu ponudila, da nam pomagajo organizirati naše prve vaje, za ostale pa smo morali poskrbeti sami.

Bivališče smo si morali najti sami in s tem sem imela kar nekaj težav. Za Erasmus študente ni rezerviranih mest v študentskih domovih, naval je velik, čakalne dobe so dolge, tako da jih običajno napolnijo že nemški študentje. Soba sem potem iskala po spletnih straneh (www.wg-gesucht.de, www.wg-suche.de ...) in našla eno za en mesec, potem pa sem nadaljevala za naprej, ko sem že bila v Berlinu. Potem je tudi lažje, saj si bolj fleksibilen glede ogledov. Je pa na spletnih straneh veliko prevarantov, ki zahtevajo varščino v naprej in obljublajo, da bodo potem poslali ključ, tako da previdno. Prvi mesec sem bivala v študentskem domu, potem naprej pa v sobi pri eni družini. Najemnina je stala 320 eur na mesec, kar je bilo za Berlin še relativno poceni. Prijaviti si je potrebno tudi začasno bivališče, kar storiš na mestnem uradu; prej si moraš prek spleta rezervirati termin.

Uvajalni jezikovni tečaja posebej za študente Charitéja ni, organizirajo pa jih univerze in ostale jezikovne šole. Sama se jih nisem udeležila, poznam pa par oseb, ki so bili septembra na intenzivnem tečaju Univerze Humboldt in so bili zadovoljni. Sem se pa prijavila na tečaj med semestrom, organiziran tudi s strani Univerze Humboldt, in mi je bil všeč. Za študente je zelo

poceni, potekal pa je tedensko 2 šolski uri. Ker sem delala vaje na oddelkih, je seveda vse potekalo nemščini. Zdravniki in pacienti so bili zelo prijazni in potrpežljivi in so poskušali govoriti počasneje, tako da s komunikacijo ni bilo večjih težav.

V Berlin sem prišla s Flixbusom, saj je bila to zaradi količine prtljage najcenejša verzija. Drugače so tudi poceni leti z EasyJet iz Ljubljane do Berlina. V ceno semestrskeske šolnine je všteti mestni promet, znašala je 230 evrov. Berlin je kar veliko mesto, tako bi brez javnega prevoza težko preživel. Do ene bolnice, kjer sem opravljala vaje, sem imela 45 minut s tramvajem, do najbližje pa 30 minut hoje. Malo moraš imeti sreče s tem, kje živiš in kje dobiš vaje.

Cena hrane je podobna kot pri nas, a restavracije so dražje. Večinoma sem jedla v menzah v bolnišnicah, saj sem bila velik del dneva na vajah. V dveh bolnicah sem dobila kosilo zastonj, v eni pa sem imela popust.

Berlin je turistično zelo obiskan, ima pomembno zgodovino. Malce sem ga raziskovala sama, nekaj pa sta za nas organizirali dve skupini: Erasmix Charité je skupina študentov in Erasmus Freunde je skupina upokojencev, ki so si z nami ogledali razne kulturne znamenitosti. Organiziran je bil ogled muzeja Pergamon, Van Goghove razstave v muzeju Barberini v Potsdamu, Telegrafenberg v Potsdamu, obisk kupole parlamenta, judovskega muzeja, večer mednarodne hrane in pijače, izlet v Dresden in Hamburg ter še nekaj športnih aktivnosti. Vse te aktivnosti so bile delno sofinancirane s strani univerze, kar se mi je zdelo zelo prijazno z njihove strani. V okviru študentske organizacije Erasmix ti je dodeljen Buddy, organiziran je tudi večer, kjer smo se vsi srečali, šli na spati krawl, pokramljali od pici, pozimi pa kuhanem vinu in vaflih.

Preko univerze se je možno prijaviti na športne programe, ki so zelo poceni.

Z vajami sem začela 7. oktobra. V Berlinu sem morala biti en teden prej, da sem se vpisala. Predavanja se začnejo 14. oktobra, tako da sem vpis opravljala pred drugimi, kar je (kljub temu, da smo bili prej dogovorjeni) v mednarodni pisarni in na referatu povzročilo malce zmede, vendar se je dalo rešiti. Pozoren moraš biti, da imaš za vse vedno termin, ne smeš kar nenaročen priti v pisarno.

Na oddelku hematologije in onkologije sem bila na vajah 5 tednov od 8.00 do 16.00. Zjutraj sem jemala kri, nato šla zraven na vizito, čez dan vstavljala kanale, pomagala pri sprejemu novih pacientov (status in anamneza). Bila sem edina študentka na oddelku. Zelo so bili prijazni, vzeli so si čas za razlago, vedno sem lahko vse vprašala. Kar se jezika tiče, je več kot znaš, boljše, vendar B2 zadostuje, da lahko slediš dogajanju. Na oddelku sem bila edina študentka. Od katedre interne medicine v Ljubljani sem dobila seznam veščin, ki bi se jih morala naučiti; tam sem ga pokazala na oddelku in so se potrudili, da so me vedno vzeli zraven, ko se je kaj dogajalo, da sem lahko sama veliko naredila. Vstavljala sem lahko urinske katetre, se učila ultrazvok, bila zraven pri punkciji ascitesa in plevralni punkciji.

Na oddelku revmatologije sem preživela 4 tedne, bilo je podobno, le da se je tam delovnik začel ob 7.00 in trajal do 15.00, a sem pogosteje ostajala dlje, če je še bilo kaj za postoriti. Tu sva bili na oddelku dve študentki, druga je bila Nemka, tudi študentka 6. letnika (PJ, Praktisches Jahr). Ta bolnica, Park-Klinik Weissensee, mi je bila najbolj všeč od vseh, saj so organizirali največ pouka za študente nemških 6. letnikov, ki sem se ga lahko udeležila tudi jaz; tedensko so bile vsaj 3 ure predavanj, tudi drugače so nas znali poklicati drugih oddelkov, naj si pridemo pogledat kakšno funkcijsko diagnostiko: bronhoskopijo, ERCP, transezofagelani ultrazvok...

Na oddelku splošne in abdominalne kirurgije sem bila 6 tednov, bila sva tudi dva študenta, na oddelku sva imela podobne naloge kot drugje, le da sva se tu izmenjavala tudi pri operacijah. Po viziti sva tu opravila še menjavo obližev ran po operacijah. Pri asistiranju je bilo večinoma treba pomagati in kaj držati, lahko pa sva tudi kaj zašila. Večina primerov so bile hernije, vstavljanje porta za kemoterapijo, odstranitev limfnih vozlov, žolčnikov, analne fisure, hemikolektomije, operacije

jeter. V vseh bolnicah in na vseh oddelkih sem lahko šla skupaj z zdravniki na raporte in izobraževanja specializantov.

Zadnje 3 tedne sem bila na oddelku anesteziologije in intenzivne medicine. Nekaj dni sem bila v operacijskih dvoranah, kjer sem se učila uvajanja v anestezijo, torej katera zdravila dati pacientu kdaj, kako priklopiti pacienta na monitoring. Lahko sem opazovala in potem tudi sama intubirala in vstavila larinks masko. Opazovala sem tudi dajanje lokalnih blokad. Vmes se seveda lahko opazovala tudi operacije, tako da sem videla poleg abdominalne tudi urologijo in travmo. Nekaj časa sem bila na intenzivnem oddelku, kjer sem prav tako delala statuse, bila zraven pri viziti, vstavljanju plevralne drenaže, enkrat sem lahko vstavila arterijski kanal.

Izmenjavo priporočam vsakemu. Veliko časa sem preživela v bolnici in verjamem, da sem se veliko naučila. Če pokažeš navdušenje, ti radi marsikaj pokažejo in razložijo. Predvsem pa mi ni žal, da sem se odločila za Berlin. Veliko mesto je in transport vzame veliko časa, zato pa se tudi vedno kje kaj dogaja in nikoli ne spi. Vesela sem, da sem se odločila za izmenjavo, saj sem spoznala zanimive ljudi, kaj novega videla in doživela in vse skupaj je bila res posebna izkušnja.

29. NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Lučka Marija Neudauer)

Destinacija moje izmenjave je bila univerza Ruprecht – Karls v Heidelbergu. Nastanjena sem bila v študentskih domovih, ki so od bolnice oddaljeni približno 10 minut peš, prav tako so v neposredni bližini kompleksa, kjer se je septembra odvijal pripravljani jezikovni tečaj nemščine. Center mesta je oddaljen približno pol ure z avtobusom, zato je smiselno najeti kolo (mesečno za študente 15eur)/kupiti kolo, ker je mesto zelo prijazno kolesarjem. Avtobus je ob vikendih in po 19.00 zvečer za študente s študentsko izkaznico zastoj. Stroški študentskega doma znašajo 199eur mesečno, nastanjena sem bila v stanovanju s še enim študentom, vsak imava svojo sobo in skupno kuhinjo ter kopalnico.

Čez prijavni postopek so nas iz Heidelberga vodili z natančnimi navodili, vse je bilo jasno razloženo, tudi ob prihodu je vpis potekal brez zapletov, prav tako predaja ključev za študentske domove in selitev. V kolikor se držite rokov za oddajo dokumentov ne vidim težav, prav tako so na univerzi zelo odzivni in ob morebitnih komplikacijah pripravljene iskati rešitve.

Izmenjavo sem pričela z intenzivnim tečajem nemščine, ki se je začel 4. septembra 2019. Tečaj bi priporočala vsem, ki se na izmenjavo prijavljajo, saj je jezik pouka nemščina, tečaj pa je intenziven, kvaliteten, razdeljeni smo bili v manjše skupine po 10 tečajnikov na različnih nivojih, saj smo pred začetkom tečaja pisali uvrstitveni test. Opravljen tečaj nemščine sem uveljavljala kot izbirni predmet 9. S poukom sem pričela oktobra, z rotacijo interne medicine. Modul je trajal do 31.1.2019 in je sestavljen iz različnih načinov poučevanja. Poleg tradicionalnih predavanj smo imeli tudi dodatne oblike študija v obliki problemsko zastavljenega pouka, treninge komunikacije s pacienti s pacienti igralci, vaje na oddelku potekajo v skupinah po tri. Zraven tega smo imeli še obvezne in izbirne vsebine v simulacijskih centrih, kjer smo se učili snemanja EKG-ja, tečaje ultrazvoka in vaje vstavljanja venskih kanil. Obremenitev je v primerjavi z UL MF podobna, le da je oblika pouka tukaj nekoliko drugačna in ker vse poteka v manjših skupinah bolj intenzivna. Končna ocena izpita je sestavljena iz pisnega dela izpita, ustnega dela izpita, praktičnega dela izpita, delnih ocen iz vaj in oddanega poročila o pacientu. Po opravljenem izpitu interne medicine se mi priznajo na UL MF predmeti: Obtočila, Dihala in Endokrinologija ter Izbirni predmet 10.

V drugem semestru sem opravljala Pediatrijo in Oftalmologijo, ter prostovoljni praksi (Famulaturi) na ginekološki kliniki in otroški in mladostniški psihiatriji (vsako po dva tedna).

Zaradi epidemije COVID-19 so vsi predmeti potekali preko spletne učilnice. Prakse (famulature) so bile dovoljene od maja naprej.

Pedriatrija je potekala z vnaprej naloženimi video predavanji, enkrat tedensko pa smo imeli dodatne oblike študija v obliki problemsko zastavljenega pouka preko video konference. Problemsko zastavljen pouk je bil pri vseh predmetih eden bolj zanimivih konceptov in sicer deluje tako, da študentje dobijo skripto s simptomi, anamnezo, statusem, nato pa sami poskušajo ob pomoči docenta naročiti pravilno laboratorijsko diagnostiko in preiskave, hkrati se pa zelo natančno pokomentira vse diferencialne diagnoze. Podobno je potekal tudi problemsko zastavljen pouk na interni medicini v prvem semestru, kar sem opisala že v zgornjem odstavku. Izpit iz pediatrije je bil zaradi epidemije le pisni (50 multiple choice vprašanj).

Na oftalmologiji je pouk potekal prav tako preko vnaprej naloženih video predavanj in oddajanj krajših prezentacij, ki smo jih pripravili samostojno. Izpit iz oftalmologije je zmeraj samo pisni, v obliki multiple choice question.

V drugem semestru sem bila najbolj zadovoljna s famulaturami in bi vsem, ki se na izmenjavo prijavljate priporočala, da se v kolikor imate to željo, čimprej dogovorite ali je možno prakse tudi opravljati. Najbolje je, da to naredite že v času, ko se dogovarjate o Learning Agreementu, saj so famulature obvezni del študija pri Nemcih in zato mesta na nekaterih oddelkih poidejo prej. Sama sem bila še posebej navdušena nad famulaturami iz otroške in mladostniške psihiatrije, saj sem se lahko veliko naučila, sodelovala pri sprejemih pacientov, opravljala statuse in anamneze ob sprejemu pacientov, jemala kri, zato bi vsem, ki jih psihiatrija zanima prakso na njihovem otroškem oddelku tudi zelo priporočala, saj je bilo res zanimivo.

Študij na Ruprecht – Karls Universität Heidelberg v Heidelbergu je bil odlična izkušnja. Kljub temu, da se je pouk prestavil na splet, sem zelo hvaležna, da sem lahko vseeno opravljala prakse, saj sem se tam veliko naučila. V splošnem se mi je obremenitev s študijem zdela podobna kot v Ljubljani, z dobro razporeditvijo časa sem imela čas za vse prostčasne aktivnosti, spoznavanje novih ljudi in kulture, kot tudi za kvaliteten študij.

30. NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Rok Tit Tomazin)

V Heidelberg sem odpotoval s koncem Avgusta in se z 2.9. vselil v študentski dom. Ker so pred tem z Univerze v Heidelbergu pravočasno pošiljali natančne informacije o tem, kateri dan je potrebno kje opraviti določeno obveznost (vpis, prevzem ključev, prijava pri hišniku ...) je prvi teden tekel brez zapletov. Poleg tega sta na enako izmenjavo odšli še dve sošolki in zato smo si medsebojno pomagali, da kdo ne bi česa pozabil. Glede nastanitve je vredno omeniti, da je število študentskih domov omejeno in je zato v maju, ko prek maila pride poziv za prijavo, potreben res hiter odziv, da si lahko zagotoviš mesto. Študentski dom stane namreč med 190 in 260€/mesec, cene zasebnih stanovanj pa so približno dvakrat tolikšne. Povprečni stroški življenja so sicer primerljivi s Slovenijo.

V septembru sem se udeležil pripravljalnega tečaja nemščine, ki je potekal dobre 3 tedne. S tečajem sem bil v osnovi zadovoljen, saj je v prvih dveh dneh učiteljica ocenila, na katerem področju je naša skupina najšibkejša (ustna komunikacija) in nato tečaj usmerila v izboljšanje le-tega. Posledično smo veliko ustno komunicirali, s slovnico smo se ukvarjali bolj postransko, oddali pa smo tudi 3 krajše pisne sestavke. Menim, da je bil tečaj definitivno prijetnejši uvod v nemško govoreče okolje, kot pa če bi takoj začel s predavanji. Tistim, ki se želijo nemščine učiti že prej, da bi se uvrstili v čim boljšo skupino, predlagam, da vadijo predvsem slovnico. Razvrstitveni test namreč obsega le dva dela – po težavnosti stopnjujoče se naloge iz slovnice in pa enostranski esej naključno izbrane tematike. (Mi smo pisali o prednostih in slabostih tiskanih knjig v primerjavi z e-knjigami.)

Prav tako je bil september odličen čas za spoznavanje, saj velika večina študentov še nima predavanj. Tudi jaz sem imeli dovolj časa za udeležbo na mnogih ESN (Erasmus Student Network) dogodkih, ki jih skupina promovira prek svoje strani na Facebook-u. Organizirajo veliko druženj v obliki piknikov ob reki in večernih zabav, pa tudi dnevne izlete na okoliške hribe itd. Sicer pa večina

komunikacije poteka preko aplikacije WhatsApp in na tem omrežju imajo nemški študenti tudi ustvarjene skupine, v katerih se potem obveščajo o obveznostih, urnikih itd. pri posameznih predmetih.

V sredini oktobra se je začel modul interne medicine. Prva dva tedna je na sporedu klinična biokemija, ki je slovenskim študentom ni potrebno opravljati. Predevanja pa so odprta za vse in tako dobra opcija za uvod v nemško medicinsko terminologijo.

Sama interna medicina je izredno praktično naravnana in tako poleg predavanj in vaj na oddelku obsega tudi POL (Problem Oriented Learning – študenti v 10-15 članskih skupinah obravnavajo papirnate paciente), MediKit (vsak študent odigra pogovor s pacientom, ki se posname in v manjši skupini komentira) in SkilsLab (učenje kliničnih posegov na lutkah). Vsak dan je le 4-5 ur pouka, kar dovoljuje dovolj časa za samostojno delo popoldne in predvsem za druženje, športne aktivnosti ipd. Za učenje se poleg učbenikov spleta predelati tudi PowerPoint predstavitve, ki jih profesorji sproti objavljajo v spletno učilnico, v pomoč pa je tudi Amboss, brezplačen dostop do katerega je možen prek email naslova, ki ti ga dodeli nemška fakulteta.

Prvi semester se je zaključil z izpitom iz interne medicine (pisni del + praktično-ustni del t.i. OSCE). Naslednji semester, ki se je za nas pričel v marcu, pa je bil zaradi pandemije hitro prekinjen. Obveznosti so se prestavile v spletne učilnice, kar je v kontekstu študijske obremenitve pomenilo razbremenilo, saj je bilo obveznih predavanj, seminarjev itd. veliko manj. Poudarek je bil na samostojnem študiju. Izpitov preko spleta niso omogočili – vsa preverjanja znanja so potekala izključno v živo.

Na splošno so predmeti organizirani kakovostno in usmerjeni v izobraževanje v majhnih skupinah. V juniju/juliju 2020 so različni predmeti začeli ponovno uvajati tudi praktične dele pouka. Finančna premoč univerze v Heidelbergu se očitno kaže npr. v opremljenosti v »SkillsLab«-u (ultrazvoki, EKG-ji itd., na katerih lahko študenti prosto vadijo), vendar gledano celokupno kvaliteta izobrazbe ni očitno boljša od medicinske fakultete v Ljubljani. Docenti, profesorji in tajnice so načeloma dobro razpoloženi in pripravljeni pomagati poiskati potrebne rešitve.

Izmenjavo v Heidelbergu bi z veseljem priporočil. Mesto je prijetno in majhno, tako se v njem hitro znajdeš, hkrati pa ponuja dovolj manjših ulic in lokalov, ki jih lahko raziskuješ tekom celotnega leta. Je tudi dobra izhodna točka za obiskovanje drugih evropskih mest (z vlakom je blizu Paris, Strasbourg, Bruselj ...). Zaradi velikega števila študentov je na njih mesto dobro prilagojeno – študentska izkaznica velja vsak večer po 19.00 in med vikendi tudi kot vozovnica za avtobuse in lokalne vlake v celotnem okrožju, Hochschulsport organizira vsak dan v tednu brezplačne (ne)vodene športne aktivnosti, plačljive pa so dostopne po študentskih cenah (okoli 40€/semester za fitnes, plesne tečaje ...). Heidelberg ne ponuja izkušnje življenja v milijonskem mestu, niti velikega kulturnega šoka, je pa zato eno najlepše ohranjenih starodavnih evropskih mest, z eno izmed najstarejših univerz oz. najboljših medicinskih fakultet v Evropi in svetu.

31. NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Valentina Vošner)

V Heidelberg sem prispela 1. septembra, saj sem se udeležila mesečnega tečaja nemščine. Poleg utrditve znanja nemškega jezika, ki je jezik izvajanja študijskega programa, je odlična priložnost za spoznavanje mesta in novih prijateljev. Ker so se predavanja pričela šele konec oktobra, sem se v oktobru odločila opravljati famulature (praksa na kliniki, ki je sicer za nemške študente obvezen del študija). Priporočam, da se ob odločitvi za opravljanje famulature zanjo pozanimaš in prijaviš čim prej, saj so mesta hitro zasedena.

Živim v študentskem domu na kampusu in tako v neposredni bližini klinike ter s kolesom 15 minut do Altstadt-a. Sobo sem dobila preko Studierendenwerk-a. Zanj plačujem 288 Eur mesečno. Življenjski stroški so sicer nekoliko višji kot v Sloveniji. Alternativa bonom, ki smo jih študenti

vajeni v Sloveniji, Univerza v Heidelbergu ponuja cenovno ugodno hrano v dveh študentskih menzah.

Prijavni postopki na izmenjavo so potekali gladko; tako s strani domače fakultete, kot fakultete v Heidelbergu smo vse informacije tekom prijave (LA, predmetnik, nastanitev, tečaj nemščine, štipendija) dobili pravočasno. Pohvalila bi mednarodno pisarno v Ljubljani, da vestno zbira poročila o izmenjavah, saj so zlata vredna ob odločitvi za destinacijo in pridobitev informacij iz prve roke.

Izkušnje študija v Heidelbergu se nekoliko razlikujejo od teh, ki jih imam v Ljubljani. V Heidelbergu je podajanje znanja zelo raznoliko; študenti imamo poleg predavanj in vaj tedensko POL (Problemorientiertes Lernen), seminarje s profesionalnimi igralci-pacienti, LabSkills-e (učenje praktičnih veščin), seminarje s pacienti. Naštete primere dobre prakse bi bilo vredno prenesti in uvesti na Medicinski fakulteti v Ljubljani.

V drugem semestru sem v Heidelbergu nameravala opravljati predmete Augenheilkunde, HNO, Gynäkology und Pädiatrie.

V februarju sem v času semestrskih počitnic v Ljubljani opravila Sodno medicino. Zaradi COVID-19 smo se študenti po vrnitvi v Heidelberg že po tednu dni odločili za ponovno vrnitev v Slovenijo, kjer smo preživeli nadaljnje tri mesece karantene; v Heidelberg smo spet potovali konec maja. V Heidelbergu je pouk potekal v on-line obliki. Na spletno učilnico so katedre naložile navodila za učenje, učno gradivo v obliki posnetih predavanj profesorjev in PowerPointe. Pouk ni potekal v živo preko Zoom-a ali Webexa, kot je bila praksa v Ljubljani. Tudi izpiti niso bili omogočeni preko spleta, ampak so potekali v živo. Predmete ORL, Oftalmologijo in Ginekologijo sem opravila v Ljubljani, saj se zaradi zaprtja mej nisem mogla pravočasno vrniti v Heidelberg. Pediatrijo sem konec junija opravila v Heidelbergu. Izpit je bil zgolj pisni, prevladovala so stara vprašanja. OSCE oziroma praktični del izpita je odpadel. Zaradi posebnih okoliščin z uveljavljanjem kreditov in pridobivanjem štipendije, študenti nismo imeli kakršnihkoli težav.

V juliju sem na Herzchirurgie opravljala štiri tedensko famulaturu. Praksa mi je bila zelo všeč; bila je zelo intenzivna, saj sem nekatere dneve zaradi asistiranja ostajala do večera. Kljub temu se ni bilo problem dogovoriti, da sem dobila kakšen dan prosto, oz. da sem bila pisana na oddelek, in sem tako lahko bolje izkoristila dan.

Izmenjava v Heidelbergu je bila definitivno dobra odločitev. Ostaja sicer grenak priokus, da sem jo zaradi epidemije bila primorana za tri mesece prekiniti. Kljub temu sem hvaležna za vse izkušnje in prijateljstva, ki sem jih pridobila.

32. NEMČIJA - Ruprecht-Karls Universität Heidelberg, Medizinische Fakultät Mannheim (Tin Nožič Škerjanec)

Zimski semester svojega 5. letnika sem se namenil opraviti na Mannheimski medicinski fakulteti Univerze v Heidelbergu. Za Nemčijo kot destinacijo izmenjave sem se odločil, ker sem imel nekaj znanja nemščine še iz gimnazijskih časov in sem ga želel obuditi ter prenoviti. Prav tako me je gnala želja po spoznanju načina dela in učenja v drugi državi. Razmišljal sem tudi o drugih mestih v Nemčiji, a na koncu izbral Heidelberg in Mannheim, saj sem verjel, da mi bosta kot relativno manjša kraja bolje ustrezala (sam nisem prevelik oboževalec natrpanih velemest).

Prvi korak v mojem podvigu je bilo urejanje dokumentacije (kasneje sem na svojo žalost spoznal, da bo to dejavnost, ki jo bom primoran opraviti skoraj v vsaki fazi poti), torej izbiranje predmetov in lovljenje predstojnikov kateder za podpise. Tu je tudi prišlo do prve težave, saj mi nekaterih predmetov (ORL, raka, bolezni krvi in oftalmologije) ne bi priznali zaradi preveč izrazitih razlik v kurikulumu, zato sem sprejel odločitev, da namesto celotnega študijskega leta v Nemčiji opravim le en, zimski, semester. Obveznosti, ki sem si ju tako začrtal, sta bili le dve: pripravljalni tečaj

nemščine v Heidelbergu in nato predmet Innere Medizin na fakulteti v Mannheimu, ki mi bo priznan kot predmeti obtočila, dihala in endokrine bolezni.

V postopku prijave sem s strani Univerze v Heidelbergu prejel ponudbo za študentski dom. Ponujeno mi je bilo bivanje v enem izmed domov v Heidelbergu za čas prvega meseca izmenjave (september) in zatem selitev v drug dom v Mannheimu, kjer bi ostal do konca izmenjave. Ponudbo sem z veseljem sprejel, ker je bil jezikovni tečaj, v katerega sem bil vpisan za september, v Heidelbergu, vse obveznosti v zvezi s študijem medicine od oktobra naprej pa v Mannheimu. Tu sem napravil napako, več o tem kasneje.

Tako sem 1. septembra prispel v Heidelberg in prevzel ključe svoje sobe v domu, ki se nahaja v območju, imenovanem Holbeinring. Stavba, v kateri je, naj bi bila v času 2. svetovne vojne ameriška kasarna, kar je bilo tudi razvidno iz arhitekture, a stoji na prijetni, mirni lokaciji, nekoliko odmaknjeni iz centra mesta, kar mi je tudi ustrezalo. Moja soba ni bila pretirano velika, a vsekakor udobna ter opremljena z zanesljivim brezžičnim internetom. Bivanje v njej je stalo pičlih 185€ mesečno in bila je v stanovanju, ki sem si ga delil še s tremi drugimi prijetnimi študenti, izmed katerih je bil eden tudi na izmenjavi, bil vpisan na isti jezikovni tečaj kot jaz in je postal tudi prva oseba, s katero sem na izmenjavi sklenil bolj konkretno prijateljstvo. Dom je bil tudi v neposredni bližini (oddaljen kake 3 minute peš) trgovin z živili in postaje za tram, ki pelje neposredno v center mesta. S to nastanitvijo sem bil zadovoljen, kljub temu, da se mi je sprva njena lokacija zdela manj kot prikladna, saj so moji slovenski kolegi bili nastanjeni na Neuheimerfeld-u, ki je tudi okrožje univerzitetne bolnišnice in stavbe, v kateri je potekal tečaj.

Po nastanitvi se je začel tečaj, na katerem smo prvi dan pisali uvrstitveni test, nato pa bili razdeljeni v skupine, v katerih je do konca meseca potekal pouk. V tem obdobju so se prav tako začeli družabni dogodki, ki so se pod okriljem ESN (Erasmus Student Network) odvijali skoraj vsak dan. Ti dogodki so bili moja najljubša stvar v celotni izmenjavi in udeležbo na njih od srca priporočam. Tam sem spoznal številne ljudi, ki so postali moji prijatelji in gradili moj socialni krog do samega konca izmenjave. Poleg tega je bilo to tudi odlično okolje za urjenje socialnih veščin, saj so bili drugi Erasmus študenti izjemno prijazni, odprti in pogovorljivi, kar je prineslo mnogo prijetnih interakcij. Dnevi v septembru so bili tako sestavljeni iz dopoldanskega tečaja nemščine, ki je bil primerno intenziven za obuditev znanja jezika, kosila v neverjetni menzi Marstall in sproščene večernega druženja.

S koncem septembra je prišel čas za mojo selitev v Mannheim in tu se je moje razpoloženje obrnilo na slabše. Dom za študente medicine tam je sicer dokaj nov in je nekoliko izven centra mesta, a v ceno bivanja v njem ni bil vključen dostop do interneta, zato so si stanovalci v njem povezavo morali urediti sami s preko lokalnih ponudnikov. Sam sem imel srečo, da mi je prijetna sostanovalka, ki sem jo spoznal na dan vselitve, dovolila uporabo svojega Wifi-ja in mi tako ni bilo urejati še tega za pičel semester bivanja. Druga stvar, ki mi ni bila najbolj po godu, je bila cena, saj je bivanje v primerljivo veliki sobi, kot sem jo imel v Heidelbergu, ob slabše opremljenih skupnih prostorih stalo 315€ mesečno, torej znatno več. Tretja stvar, ki je postala očitna zlasti pozimi, je bila odsotnost direktne povezave med domom in univerzitetno bolnišnico. Pot tja je z uporabo javnega prometa trajala vsaj toliko časa kot pešačenje (cca. 20 min). O tem sem govoril tudi z drugimi študenti, ki so mi kot najbolj zanesljiv način transporta predlagali kolo (in ga na tem mestu priporočam tudi sam). Neposredna bližina špecerije je bila edini faktor, ki je izboljševal lokacijo doma v mojih očeh. Glede na to, kako malo obveznosti sem imel na urniku, sem si želel, da bi ostal v Heidelbergu.

Na medicinski fakulteti sem opravljal le en predmet, Innere Medizin. V nasprotju s pričakovanji to ni zapolnilo mojega tedna, saj so bile moje edine obveznosti klinične vaje in seminarji, ki so bili na urniku povprečno trikrat na teden, po eno uro in pol. Poleg njih so bila skoraj vsak dan tudi

predavanja, ki pa niso bila obvezna. Pouk je potekal na primerljiv način kot na ljubljanski fakulteti, a je bila snov po mojem mnenju obravnavana precej bolj površinsko, kar je razumljivo glede na to da smo obravnavali vse veje interne medicine, ki so v Ljubljani razdeljene na posamezne predmete, v katere smo vključeni v 4. in 5. letniku. Podajanje snovi je bilo v splošnem kvalitetno, predavatelji dobri, a so se teme menjavale hitreje, kot sem se uspel poglobiti vanje. Z nemščino tudi nisem imel tako velikih težav, kot sem se jih nadejal, saj sem večinoma lahko sledil pouku, kljub temu da se ne smatram kot tekočega govorca. Oceno iz predmeta sem dobil preko dveh delnih pisnih izpitov s po 30 vprašanji zaprtega tipa, na katera sem se pripravil z nemškim učbenikom za interno medicino in reševanjem spletne zbirke vprašanj Fimm. Ustnega izpita na moje olajšanje pri tem predmetu ni bilo.

Če povzamem, je bila izkušnja izrazito pozitivna, čeprav je bilo za njo potrebno vložiti veliko poguma in truda (v obliki birokracije). Priporočil bi jo vsakomur, saj prinese novo širino v znanju in omogoča gradnjo značaja, socialnih sposobnosti in stikov. Pri tovrstnih odpravah gre vedno za skok v neznano, za skok s pečine v morje neznane globine, kar vsaj mene vznemiri. Res, ko sem pred izmenjavo urejal dokumentacijo me je ob misli na vse možne scenarije, kjer bi lahko kaj šlo narobe, spreletel srh in večkrat sem pomislil na odpoved izmenjave. Vesel sem, da sem ostal na tej poti, saj me je vodila do čudovitih spoznanj in nepozabnih trenutkov. Verjamem, da bo tudi tebe.

33. NORVEŠKA - Medicinska fakulteta Univerze v Bergnu (Ajda Lisec)

Na izmenjavo sem se avgusta 2019 odpravila v Bergen, nekdanjo prestolnico Norveške in statistično najbolj deževno mesto v Evropi. Bergen je, predvsem zaradi svoje izvrstne umestitve na enem izmed najlepših in najbolj razgibanih delov norveške obale, popolno mesto za ljubitelje aktivnosti na prostem. Obdaja ga pravljličnih sedem vrhov in malo morje otočkov, prepredenih z odlično označenimi pohodniškimi potmi vseh zahtevnosti. Zaradi pogostih padavin so nujna oprema nepremočljiva jakna in hlače, ki pa niso uporabne zgolj za izlete, temveč pridejo prav tudi na vsakodnevni poti do bolnišnice. Poleg odličnega dostopa do narave pa Bergen ponuja zelo živahno študentsko življenje in raznoliko kulturno dogajanje.

Vsak mednarodni študent ima z vpisom zagotovljeno bivanje v enem izmed študentskih domov v Bergnu. Sicer pri prijavi ne upoštevajo vedno tvoje izbire lokacije in vrste sobe, vendar se lahko to naknadno ureja. Sama sem živela v Fantoftu, kamor nastanijo večino mednarodnih študentov. Med mojim bivanjem so prenavljali še zadnjega izmed blokov, tako da je bilo na trenutke precej hrupno, vendar to pomeni, da bodo v naslednjem letu vse sobe prenovljene. Do Haukeland universitetssjukehus, kjer so potekala vsa predavanja in klinične vaje, sem tako potrebovala dobrih 20 minut z javnim prevozom, ki je odlično organiziran, mesečna vozovnica pa stane 460 NOK, kar je približno 46EUR. Hrana v restavracijah je draga, tako da sem večino časa kuhala sama. Tudi hrana v trgovini je približno dvakrat dražja kot doma, s svetlo izjemo svežega lososa, ki je na norveškem cenejši od piščanca. V bolnišnični menzi imajo za zaposlene in študente ponudbo toplih malic za okoli 4EUR, vendar so porcije precej majhne. Na mesec sem tako porabila okoli 850EUR, vključujoč najemnino, mesečno vozovnico, hrano in izlete.

S prijavo nisem imela nobenih težav. Postopek je precej kompleksen, tvoj računalnik si mora zapomniti vsaj 1000 različnih kombinacij uporabniških imen in gesel, vendar te čez vse skrbno vodijo z jasnimi check listi in rednimi opomniki prek mailov, tako da brez skrbi. Testiranje za MRSA sem opravljala tam, tudi v tem primeru je bilo vse odlično organizirano.

Izbiranja predmetov ni, saj fakulteta ponuja samo en mednarodni semester, ki ga poučujejo v angleščini. MED9 je sestavljen iz pediatrije, ginekologije in porodničarstva, otroške in adolescentne psihiatrije in klinične genetike. Semester smo začeli z dvema tednoma predavanj in učenjem praktičnih veščin, nadaljevali s tremi tedni kliničnih vaj iz pediatrije, tremi tedni vaj iz ginekologije in porodničarstva, enim tednom seminarjev iz otroške in adolescentne psihiatrije, ter zaključili še z osmimi tedni predavanj iz vseh modulov.

Prisotnost na predavanjih in seminarjih se ne preverja, večina jih ni obveznih. Predavanj je približno isto kot doma, vendar se mi zdi, da so veliko bolj strnjena; kar se jim zdi pomembno jasno poudarijo, o stvareh, ki se jim ne zdijo pomembne, ne govorijo. S spremljanjem predavanj si zelo dobro pripravljen na izpit, za katerega, razen powerpoint predstavitev, gradivo sploh ne obstaja. Vaje so obvezne, vendar ni določen čas, ki ga moraš na oddelku preživeti, temveč so določene veščine, ki jih moraš osvojiti (pregledi, ki jih moraš opraviti samostojno, število porodov, ki jim moraš prisostvovati, anamneze, ki si jih opraviš uspešno itd.). Zaradi manjše obremenjenosti zdravnikov (v nekaterih ambulantah imajo za obravnavo enega pacienta na voljo kar 45 minut) in razporeditve študentov po en na oddelek/ambulanto, je kvaliteta vaj načeloma visoka, vendar se zelo razlikuje od mentorja do mentorja.

Izpit je sestavljen iz 110 MCQ in 7 esejskih vprašanj, ki večinoma temeljijo na kliničnih primerih. Čeprav so norvežani ekološko zelo ozaveščen narod, vprašanj na izpitih na žalost ne reciklirajo prav radi. Temu navkljub je izpit po zahtevnosti primerljiv z našim.

Nasplošno sem z izmenjavo zelo zadovoljna. Pridobila sem pričakovane kompetence, hkrati pa sem imela obilico časa za raziskovanje fjordov, lovljenje trollov, razbijanje stereotipov o hladnih in težko dostopnih Norvežanih ter preživljanje časa v zelo raznoliki družbi.

34. NORVEŠKA - Medicinska fakulteta Univerze v Bergnu (Julija Lazarevič)

Izmenjavo sem opravljala na Univerzi v Bergnu v prvem semestru. Bergen je drugo največje mesto na Norveškem, stoji v globokem fjordu in je obkroženo s hribi, tako da je za ljubitelje hribov pravi raj. Je tudi znan kot najbolj deževno mesto na svetu, res veliko dežuje, vendar pa so tudi zelo lepi dnevi.

Moja izmenjava je trajala je od sredine avgusta do konca decembra. Opravljala sem modul med9, ki obsega pediatrijo, ginekologijo, nekaj genetike in otroške psihiatrije. Na naši fakulteti mi priznajo ginekologijo, splošno pediatrijo in pediatrijo.

Prijava poteka preko interneta in je zelo enostavna. Pravočasno dobiš e-mail z natančnimi navodili. Izpolniš LA, se prijaviš na semester in nato dobiš Letter of acceptance, potem le še potrdiš svoj vpis in to je to. Preko interneta se prijaviš tudi za študentski dom, saj imajo vsi študenti na izmenjavi zagotovljeno mesto, tako da s tem nimaš skrbi.

V Bergen sem prispela 9.8. predavanja so se začela 12.8. Nastanjena sem bila v študentskem domu Fantoft kjer je večina mednarodnih študentov, kar je super za socialno življenje. Najprej sem bila v stanovanju, kjer si nas je 16 študentov delilo kuhinjo in po 2 kopalnico, nato sem se prestavila v garsonjero v istem domu. Z nastanitvijo sem bila zadovoljna, stanovanje je bilo obnovljeno in skromno, vendar funkcionalno opremljeno, vsekakor pa je ena prvih stvari, ki jih opraviš po vselitvi izlet v Ikea. Od doma do centra vozi vlak/tramvaj, ki pelje vsakih 5-10 minut, do bolnice in fakultete je 20 min vožnje z vlakom in avtobusom. Zraven tudi fitness in plezalna dvorana.

Najemnina je bila 480 eur na mesec, 40 eur stane karta za javni prevoz, dodatno sem porabila še približno 300-400 eur za hrano in ostale stvari. Življenje na Norveškem je vsekakor drago. Kuhala sem sama kot večina študentov, saj je to cenovno najugodnejše.

Študij se je pričel z dvema tednoma uvodnih predavanj, tem je sledilo sedem tednov vaj v bolnišnici. Norveški študenti opravljajo klinično prakso po različnih bolnišnicah v bližnjih mestih, nekateri pa tudi v tujini. 3 tedni vaj so bili namenjeni ginekologiji in porodništvu, 3 tedni pediatriji, 1 teden pa otroški psihiatriji. Vajam je sledilo še osem tednov predavanj. Vse vaje in predavanja potekajo v angleščini. Predavanja potekajo kot normalna predavanja zjutraj po kosilu pa smo se razdelili na manjše skupine in delali primere na podlagi snovi iz jutranjih predavanj. V primerjavi z UL MF je

snov manj obsežna z manj podrobnostmi, poudarek pa je na praktičnih stavareh s katerimi se lahko srečaš kot družinski zdravnik in na prepoznavanju in ukrepanju ob nujnih stanjih. Pri rednem obiskovanju predavanj in sodelovanju je učenje za izpit le nakakšno ponavljanje in ne zahteva ogromno časa. Na vajah je na posamezen oddelek ali ambulanto dodeljen večinoma en študent, včasih največ dva. Vsak študent mora določeno število anamnez, statusov, pregledov in meritev izvest sam, kar večinoma ni bilo težko, le pri ginekologiji sem se morala potruditi, da sem opravila 5 ginekološki pregledov.

Zdravniki se večinoma precej posvetijo prisotnemu študentu in se potrudijo z razlagami. Seveda pa je to odvisno od oddelka in zdravnika, včasih tudi samo sediš greš na vizito in potem čakaš da greš lahko domov. Na povprečen dan klinične prakse sem bila v bolnišnici od 8ih do 2h. Edina slabost je bila jezikovna ovira, saj pogovori s pacienti seveda potekajo v norveščini, se je pa našlo kar nekaj staršev, ki so bili pripravljeni govoriti v angleščini. Končni izpit je en za cel semester in se rešuje na računalnikih. Sestavljen je iz MCQ in vprašanj odprtega tipa, ki se navezujejo na klinične primere. Pri rednem obiskovanju predavanj in delu v skupinah ni preveč zahteven, za reševanje je 6 ur časa kar je več kot preveč.

Jaz sem bila s svojo izmenjavo zelo zadovoljna in bi z veseljem ostala še dlje, če bi imela možnost. Zadovoljna sem s pridobljenim znanjem in izkušnjami, posebno dobre so zame bile vaje na pediatriji, kjer sem imela precej možnosti samostojnega dela in so bile zelo drugačna izkušnja od vaj kakršnih sem bila navajena. Poleg študija sem zelo uživala tudi v vseh vikend izletih, in spoznavanju Norveške.

35. NORVEŠKA - Medicinska fakulteta Univerze v Bergnu (Jakob Meglič)

Na izmenjavo v Bergen sem odšel v prvi polovici 5. letnika. Na Norveškem namreč na številnih (morda celo vseh) univerzah izvajajo 9. semester v angleškem jeziku, tako za domače študente kot za študente na izmenjavi. Z domačim programom se je tako najbolje izšlo, da sem na Norveško odšel v avgustu, že nekoliko pred začetkom letnika pri nas.

Postopek vpisa se na prvi pogled zdi precej zapleten saj vključuje kar nekaj različnih spletnih portalov z različnimi uporabniškimi imeni in gesli. Toplo priporočam, da si tisti, ki razmišlja o izmenjavi na Norveško pripravi tekstovno datoteko kamor si lično in urejeno shrani vsa imena in gesla, ki so mu poslana. Stvar bo tako tekla veliko hitreje in preprosteje. Sicer pa brez skrbi, o vsem si pravočasno obveščen po e-pošti, hkrati pa so v mednarodni pisarni (naši in Bergenski) zelo ustrezljivi, kar se tiče vsakršnih vprašanj.

Opravljal sem tako imenovani 9. semester, ki se je izvajal v angleškem jeziku. V ta semester spadajo predmeti Pediatrija, Ginekologija in porodništvo, Klinična genetika in Otroška psihiatrija. Pediatrija in Ginekologija in porodništvo povečini uporabljata enako tujo literaturo, kot pri nas, zato sklepam, da se tudi vsebina teh predmetov bistveno ne razlikuje. Klinična genetika je priznana kot izbirni predmet in vključuje cel teden posvečenih predavanj, ki pa vglavnem povzemajo snov, ki smo jo obravnavali v preteklih letnikih. Otroška psihiatrija se ne prizna kot ločen izbirni predmet, čeprav se ji posveti kar nekaj ur seminarjev in vaj (celo več kot za Klinično genetiko) in je uporaben dodatek k znanju s področja pediatrije in psihiatrije.

Pouk poteka v angleškem jeziku – tako predavanja kot seminarji in vaje. Pri vajah je treba omeniti, da se zdravniki med seboj in s pacienti večinoma pogovarjajo v norveščini, vendar se trudijo čim več prevesti v angleščino. Več kot enkrat se je zgodilo, da je jutranji sestanek na oddelku, kjer sem opravljal vaje, potekal v angleščini samo zato, da se ne bi počutil izključenega. Semester je razdeljen na dve obdobji predavanj in eno obdobje vaj. Začne se z dvema tednoma predavanj, nato šest

tednov vaj in zatem še več tednov predavanj. Kvaliteta predavanj je odvisna od predavatelja in kmalu se študent nauči na katera je vredno hoditi in katera je morda bolje izpustiti. Vaje potekajo nekoliko drugače kot pri nas. Prav tako se zbira podpise, vendar ne za število dni na katere si opravljal vaje, temveč za določene stvari, ki naj bi se jih naučil ali videl. Treba je opraviti na primer pet ginekoloških pregledov. Tako je tudi obiskovanje vaj bolj prosto in odvisno od tega, na katerem oddelku si napisan. Na vajah se večina mentorjev precej potruji, posebej za študente na izmenjavi.

Izpit smo pisali v sredini decembra. Za vse prej omenjene predmete smo pisali en sam izpit. Bilo je 110 vprašanj z več možnimi odgovori »za obkroževati« in 7 esejskih vprašanj. Večina teh je temeljila na kliničnih primerih. Izpit se piše 6 ur, vendar so navadno 3 ure dovolj. Nivo znanja, ki ga zahtevajo se mi zdi primeren. Večina vprašanj preverja stvari, ki so najpomembnejše, ne nujno najtežje. Seveda pa se najde dovolj vprašanj, ki testirajo poglobljeno znanje, tako da najvišja ocena ostaja izmuzljiva. Rezultati so bili znani v drugem tednu januarja.

Za pripravo na izmenjavo sem opravil osnovni tečaj norveščine. Žal pa je bila moja raven prenizka, da bi se lahko pogovarjal v tem jeziku. Nekomu, ki mu nemščina ni tuja tudi Norveščina ne bi smela delati prevelikih težav. Moral sem si najti bivališče, kar prav tako ni bila težka naloga, saj obstaja mreža subvencioniranih študentskih domovanj. Ker sva na izmenjavo odšla skupaj z dekletom sva lahko dobila sobo v študentskem domu za dva. Imela sva sobo z mizo, spalnico in kopalnico; kuhinjo sva si delila z osmimi drugimi študenti. Stanovala sva v študentskem domu Fantoft. Imela sva srečo, saj sva dobila sobo v nedevano prenovljenem bloku. Paziti je treba, da se za bivališče študent prijavi pred rokom, ki je, če se prav spomnim, enkrat aprila. Privatna stanovanja so namreč precej draga. Midva sva za najno sobo plačevala okoli 650 evrov, kar je vključevalo stroške. Tako rekoč pred vhodom je postaja za mestni vlak, kar omogoča relativno kratko potovanje ne glede na destinacijo v mestu.

Socialno življenje je tako pestro ali pusto, kot si ga študent naredi. V prvih dveh tednih je skoraj vsak večer organizirano druženje s strani študentskega društva univerze. Po nekaj dolgih večerih postaja vse skupaj nekoliko utrujajoče ampak seveda nihče ne zahteva, da bi se udeležil vseh druženj. Kasneje so še številne študentske zabave, večina prirejenih ali v centru mesta s strani medicinskega študentskega društva ali v klubu študentskega naselja. Med sošolci sem se prevsem družil z drugimi Erasmusci, saj se je z Norvežani praviloma težko zblížati. Kljub temu pa sem se precej spoprijateljil s tistimi Norvežani, s katerimi sem si delil kuhinjo. Izkazalo se je, da le potrebujejo nekoliko več časa da se sprostijo z nekom novim.

Zdaj, ko sem že nekaj tednov doma, se mi večkrat zgodi, da se spomnim na čudovit čas, ki sem ga preživel na Norveškem in upam, da se bom lahko še kdaj vrnil. Prav tako upam, da bom še kdaj videl ljudi, ki sem jih spoznal. Komurkoli, ki razmišlja o tej destinaciji za izmenjavo, to toplo priporočam.

36. NORVEŠKA – NTNU, Trondheim (Sebastijan Marzi)

V Trondheim sem prišel 8. avgusta. Preko študentske organizacije SiT sem si izbral sobo v 4-sobnem stanovanju v študentskem naselju Moholt, ki je relativno blizu bolnice St. Olav (15 minut z avtobusom ali 8 minut s kolesom do bolnice oz. 20 minut iz bolnice – Moholt je na hribu). V Trondheimu se ogromno ljudi vozi s kolesom, kljub občasnem dežju ali snegu. Priporočam stanovanje v Moholtu, ker je študentsko naselje in ima zato zelo posebno vzdušje. V samem naselju je tudi fitness in trgovina Bunpris, blizu pa so tudi večje trgovine Rema1000 in MENY. Za sobo sem plačeval 4200NOK.

Prvi teden poteka »orientation week«, ki je zelo zabaven. Vsak dan se dogaja nekaj drugega npr. pohod, BBQ, Trondheim games in spoznaš ogromno ljudi. Tega tedna se udeležijo vsi študenti na univerzi, tako da je zelo dobra priložnost za spoznavanje tudi nemedicincev. V okviru Trondheim gamesov se naključno tvorijo skupine 10 ljudi in se izpolnjujejo razne naloge. Moja skupina je zmagala in nagrada je bila pohod v Bymarko s prenočiščem v tipični norveški koči s savno. S skupino smo se družili do konca izmenjave.

Naslednji teden so se začele obveznosti. Opravljal sem: ginekologijo in porodništvo, pediatrijo I in II, endokrinologijo in otroško psihiatrijo kot izbirni predmet. Predmete na NTNU lahko opravljaš samo v sklopu celotnega semestra, ki zajema še urologijo, nefrologijo in delno patologijo, infekcijske bolezni, radiologijo in farmakologijo. Kljub temu, da sem imel nekaj predmetov že opravljenih, mi ni bilo žal, saj sem se veliko novega naučil, še posebej iz kliničnega vidika. Vse poteka v angleščini. Predavanja so večinoma dobra, vaje pa so zelo dobre. Zdravniki se zelo posvečajo študentom. Predavanja in vaje potekajo po sklopih (in se žal ne pokrivajo – torej začneš s predavanji iz ginekologije, imaš pa lahko vaje iz otroške psihiatrije). Na koncu semestra je samo en izpit za vse predmete in je iz dveh delov: najprej se piše pisni del, ki ga sestavlja okoli 100 MCQ vprašanj, nato pa je praktični del, sestavljen iz 8 postaj, kjer se ocenjuje praktično znanje (jemanje anamneze in statusa, vstavljanje IUD na lutki, oživljanje novorojenčka, vstavljanje urinskega katetra na lutki, ...). Izpit je kar zahteven, ampak so kriteriji za pozitivno relativno nizki; večina Erasmus študentov dobi lepo oceno in ta ocena velja za vse predmete, ki jih opravljaš.

Poleg obveznosti je veliko prostega časa. S sošolci smo večkrat vzeli rent-a-car in se odpeljali do bližnjih fjordov, najeli kočo ali šotorili in hodili na pohode, se kopali (bolj za izziv kot iz užitka) in vozili čolne po fjordih. NTNU nudi ogromno športnih aktivnosti in fitnese; jaz sem začel igrati tenis, moj cimer pa Quidditch. Restavracije in bari so dokaj dragi in norvežani niso navajeni hoditi ven jest ali pit – cena piva je okoli 10€. Večina zabav poteka v Studentersamfundet – to je velika zgradba, kjer je več barov/klubov in jo vodijo zgolj študenti volonterji. Organizirajo veliko koncertov in nasploh socialnih dogodkov in je zelo priljubljena lokacija.

Celotno gledano sem z izmenjavo zelo zadovoljen: študij je zelo kakovosten, aktivnosti je veliko, možnosti za potovanje prav tako, še posebej pa sem navdušen nad vsemi zanimivimi ljudmi, ki sem jih spoznal. Če koga še kaj zanima, naj mi brez zadržkov piše na FB.

37. NORVEŠKA – NTNU, Trondheim (Maša Auprih)

Izmenjavo v Trondheimu sem opravljala v letnem semestru. V Trondheim sem zaradi obveznosti na MF prispela šele 8.1. ter tako zamudila spoznavne oz. orientacijske dni, ki se organizirajo v začetku januarja. Bivala sem v Moholtu, največjem študentskem naselju v Trondheimu, kjer je nastanjenih večina tujih in norveških študentov. Bivala sem v enem izmed večjih blokov, kjer sem imela svojo sobo in svojo kopalnico, kuhinjo pa sem si delila še s 14 drugimi. Večina mojih cimrov je bila iz Norveške, kar je bila super izkušnja, saj sem spoznala njihovo kulturo in način življenja še nekoliko bližje.

Stanovanje je zelo veliko in prostorno (kuhinja in dnevna soba s TV), predvsem pa novo in zelo lepo. V sobi ni bilo vzmetnice, vzglavnika, odeje in pisalnega stola, kar si moraš kupiti sam. Sicer pa je kuhinja polno opremljena, tako da za tam nerabiš kupiti nič. V bližini Moholta je Ikea, tako da je najlažje, da potrebne stvari kupiš tam. Vzmetnico in stol lahko sicer dobite tudi od drugih študentov ali dobite kar podarjeno. Trgovine z živili (Kiwi, Rema, Bunnpris) so v neposredni bližini Moholta. Poleg tega je tukaj tudi fitnes, odbojgarsko igrišče na mivki, čitalnice, knjižnica...Kupite si lahko tudi članstvo za fitnes in vodene vadbe za vse fitnes centre v okviru SIT organizacije, kar vas stane približno 100 evrov na semester oz. 30 evrov na mesec. Po mojih izkušnjah se to zares splača, saj so fitnes centri zelo dobri. Iz Moholta na faks pelje avtobus, vožnja traja tam nekje 10-

15 min. Na faksu sem opravljala naslednje predmete: ginekologijo in porodništvo, pediatrijo, otroško in mladostniško psihiatrijo, endokrinologijo, nefrologijo, urologijo in radiologijo. Pri vsakem predmetu se dotakneš tudi nekaj farmakologije in patologije.

Na faksu so predavanja 3 dni v tednu, vaje oz. clinical teaching 2 dni v tednu ter PBL oz. problem based learning 1 dan v tednu, kjer v skupini po 5 študentov skupaj z mentorjem zdravnikom preučuješ primer pacienta. Vse razen predavanj je načeloma obvezno, možna je 15% odsotnost. Vsi študenti in zdravniki zelo dobro govorijo angleško, velikokrat tudi pacienti. V primeru, da pacient ni govoril angleško, nam je pogovor prevajal eden izmed norveških študentov. Način pouka in vaj je na Norveškem zelo drugačen kot pri nas. Velik poudarek je na splošnem pristopu in praksi, ter veliko manj na podrobnostih in učenju na pamet, kar se je zame izkazalo kot zelo učinkovit in poučen način. Prav tako je pouk mnogo bolj sproščen in odnos med študenti in zdravniki veliko bolj oseben kot pri nas. Ker sem izmenjavo opravljala v času epidemije koronavirusa, smo od marca naprej pouk imeli preko spleta. Spremenjen je bil tudi način izvajanja izpita saj nam je odpadel praktični oz. ustni del (OSCE) izpita, pisni del pa je bil home exam. Pisni del poteka kot en izpit za vse predmete. Za 120 multiple choice questions smo imeli 4 ure. Večina vprašanj so primeri pacientov ter kako bi jih zdravili, katero diagnostiko bi opravili itd. Ocene na izpitu ni bilo, le pass oz. not pass. Izpit je bil nekoliko zahtevnejši kot v prejšnjih letih, vendar se ga je dalo brez problema narediti. Ker je pouk zastavljen tako, da si lahko dejansko 3 dni v tednu (če ne obiskuješ predavanj) prost, imaš veliko časa za raziskovanje Trondheima. V zimskem času se veliko ljudi odpravi na Bymarko, ki je popularno središče teka na smučeh, prav tako so popularne študentske kočice, kjer lahko prespiš za zelo majhno ceno. V poletnih mesecih svetujem obisk jezer v Trondheimu in okolici ter kampiranje, saj lahko na Norveškem kampiraš kjerkoli v naravi. V mesecu maju se začne dan zelo daljšati, tako da je nekje na koncu maja le še 3 ure noči, ki pa tudi ni noč v pravem pomenu besede, saj je zunaj še vedno mračno oz. svetlo. Tako da so dnevi dolgi in časa za izlete in uživanje v naravi je veliko. :)

Opravljanje izmenjave v Trondheimu je bila zame zelo super izkušnja in jo priporočam vsakomur, ki o tem razmišlja. Če koga zanima še kakšna dodatna informacija mi lahko piše na masa.auprih@gmail.com

38. NORVEŠKA – Univerza v Oslu (Marie Bitenc)

V šolskem letu 2019/2020 sem opravljala polletno izmenjavo na Univerzi v Oslu, na Norveškem. S šolskim letom sem začela avgusta in končala tik pred božičnimi prazniki.

Vsakemu študentu Univerze v Oslu je zagotovljena nastanitev v enem izmed njihovih študentskih domov. Cena najemnine se giblje med 400-600 evri na mesec (odvisno ali si izbereš le privatno sobo s skupno kuhinjo in skupno kopalnico ali privatni studio). Najbližje univerzitetnim bolnišnicam sta študentska domova Sogn in Kringsja, kjer tudi biva največ mednarodnih študentov. Življenje v Oslu je izjemno drago in Erasmus finančna pomoč komaj pokrije stroške najemnine. Povprečno kosilo/malica v bolnišnični menzi znaša okoli 15 evrov, zato priporočam pripravo hrane vnaprej. Povprečni mesečni stroški za hrano in ostale osnovne gospodinjske potrebe znaša vsaj 500 evrov. To ne vključuje dodatnih stroškov (npr. muzeji, gledališče, zabave, ...itd.).

Univerzitetna v Oslu ponuja le en semster v angleščini. Gre za modul 6/MED5600, ki zajema ginekologijo in porodništvo, pediatrijo ter patologijo. Doma so mi priznali ginekologijo in porodništvo ter obe pediatriji. Sam študij je nekoliko drugačen od našega. Na Norveškem je primarno zdravstvo izjemno razvito in na ta način tudi učijo študente. Velik poudarek je na prepoznavanju kliničnih znakov in simptomov, ki jih zdravnik specialist družinske medicine ne sme spregledati. Izpit je razdeljen na dva dela. Prvi, praktični del (OSCE) zajema 8 postaj, kjer se srečaš z različnimi primeri – vse temelji na lutkah, igralcih in mikroskopiranju. Pisni izpit traja 4 ure in obsega okoli 16 vprašanj. Velik del le-teh so pravzaprav klinični primeri s podvprašanji.

Več o režimu študija si lahko preberete na njihovi spletni strani: <https://www.uio.no/studier/emner/medisin/med/MED5600/#course-content>.

Izmenjava na Norveškem je bila ena najboljših izkušenj v mojem življenju. Že sam študij in oblike učenja so bile v primerjavi z našim sistemom izjemno osvežujoče. Na kliničnih vajah si zdravniki vzamejo čas za študente in same vaje potekajo zelo sproščeno.

Poleg tega sem spoznala izjemne ljudi z vsega sveta, s katerimi smo razvili čudovita prijateljstva. Tekom semestra smo veliko potovali po Norveški in ostalih nordijskih državah. Nizkokcenovni letalski družbi SAS in Norwegian air ponujata letalske karte za študente po zelo ugodnih cenah, kar smo tudi izkoriščali.

Edini slabosti izmenjave na Norveškem sta visoka cena življenja in tema, ki se začne s sredino novembra.

Za vse dodatne informacije mi lahko pišete na marie.bitenc@gmail.com

39. NORVEŠKA – Univerza v Tromsu (Ajda Herman)

Tromso je otoško mesto, ki se nahaja skoraj 400 km znotraj arktičnega kroga in je že iz tega vidika vredno daljšega obiska, hkrati pa ponuja živahno študentsko življenje, kakovosten študij na tukajšnji univerzi in je odlično izhodišče za popoldanske pohode ali daljše izlete.

Študij na UiT

Na UiT sem opravljala zimski semester 5. letnika. Univerza ponuja samo en program v angleškem jeziku in sicer International semester, ki ga sestavljajo Gynaecology and obstetrics (=Ginekologija in porodništvo), Pediatrics (=Pediatrija 1 in 2), Global Health (=IP IX.) in Medical Genetics(=IP X.). Na koncu semestra je pisni izpit, ki združuje vse štiri module. Izpit je sestavljen iz 80 vprašanj izbirnega tipa, ki so večinoma klinično orientirana.

Zimski semester se je začel že 12. avgusta in se je končal z izpitom 18. decembra. Sestavljen je iz predavanj, ki običajno potekajo od 12.-16.00 in drugih aktivnosti (Skill labs, Case groups, Labcourses), ki se izvajajo v manjših skupinah v jutranjih urah. Klinične vaje se prav tako izvajajo v manjših skupinah, in sicer približno 2 tedna vaj iz pediatrije in 3 tedne vaj iz ginekologije. Večino dejavnosti smo imeli skupaj z norveškimi študenti, ampak je vse potekalo v angleščini. Tudi pacienti na vajah so bili skoraj vedno pripravljene govoriti angleško. Predavanja in laboratorijske vaje niso bila obvezna, so pa večinoma zelo zanimiva.

Univerza ponuja tudi brezplačne tečaje norveščine na različnih stopnjah (A1, A2, B1). Tečaj traja 12 tednov, dvakrat/trikrat na teden po 2 uri.

Življenje v Tromsu

Živela sem v študentskem domu, ki je od univerze oddaljen približno 10 minut vožnje, od centra mesta pa 15 min hoje. Študentski domovi se nahajajo na različnih delih otoka, nekateri tudi na bližnjem otoku Kvaløya. Večina tujih študentov prebiva v študentskem Brevika, ki se nahaja v neposredni bližini fakultete. Najemnina vključno s stroški znaša od 350 do 500 evrov na mesec za samostojno sobo, odvisna je predvsem od lokacije študentskega doma. Predlagam, da se za bivanje v študentskem domu prijavite čimprej, za prijavo ni potrebno, da imate kakršnakoli potrdila o sprejemu na fakulteto in jo lahko kadarkoli prekličete. V večini študentskih domovih ni posteljnine in posod, oboje lahko po ugodnih cenah kupiti v nakupovalnem centru Jekta (Jysk, Europris). Če pridete na uradni prihoda, vas bodo na letališču pričakali študenti s ključi vaše sobe in vam pomagali najti prevoz do domov, drugače morate ključ prevzeti v pisarni na kampusu.

Najlažji način transporta v Tromsu so kolesa ali avtobusi. Karto za avtobus kupite prek aplikacije (Troms Mobillet). Enkratna vožnja stane 3,5€, mesečna študentska 44€. Vozovnico za enkratno vožnjo lahko kupite tudi na avtobusu, vendar morate imeti gotovino, cena pa je višja. Vozni red je dostopen prek aplikacije Troms Reise.

Cene so na Norveškem precej višje kot v Sloveniji, ampak je možno z malce truda najti izdelke po normalnih cenah. Za to je zelo uporabna aplikacija Mattilbud, ki prikaže tedenske akcije v različnih trgovskih verigah. Na fakulteti je več menz, kjer lahko ješ po veliko ugodnejših cenah kot v tukajšnjih restavracijah (in dobiš kavo za 1€!). Gotovina ni potrebna, vsepovsod se plačuje s kreditnimi karticami.

Različne študentske organizacije ponujajo številne aktivnosti: pohode, piknike, kuharske tečaje, koncerte, filmske večere, tečaje jadriranja in teka na smučeh, karaoke, zabave. V bližini fakultete je tudi športni center Kraft, kjer se lahko udeležiš različnih skupinskih vadb ali greš v fitnes.

40. NORVEŠKA – Univerza v Tromsu (Katja Dejanović)

Od avgusta do decembra 2019 sem opravljala erasmus+ izmenjavo na univerzi Tromso (UiT Norveška arktična univerza). Za to univerzo sem se odločila, ker ponuja možnost opravljanja kliničnih rotacij v angleščini. V okviru izmenjave sem delala vaje iz interne medicine in vaje iz kirurgije. Čeprav sem se na izmenjavo prijavila v Tromso, sem bila nameščena v manjši kraj Harstad, ki se nahaja prb. 300 km izven Tromsa. Do Harstada sem potovala z letalom do manjšega letališča Evenes. Let me je stal več kot bi bil let do Tromsa in veliko več kot let do kakšnega večjega norveškega mesta (povratna karta iz Trsta je stala več kot 430 eur). Od letališča do Harstada me je čakala še prb. 50 minutna vožnja z avtobusom.

V času izmenjave sem živela v študentskem stanovanju, ki sem ga lahko najela preko študentske organizacije (Norges arktiske studentsamskipnad). Z izbiranjem in najemom stanovanja nisem imela nobenih težav, navodila glede postopka so jasna in lahko dostopna na njihovi spletni strani. V stanovanju sem živela s 4 norveškimi študenti, vsak je imel svojo sobo, kuhinjo in 2 kopalnici pa smo si delili. Najemnina je bila 365 eur na mesec. Od stanovanja do bolnice sem vedno hodila peš, kar mi je vzelo prb. 20 minut v eno smer in ker je Harstad majhno mesto, mestnega prevoza nisem koristila praktično nikoli. Poleg najemnine sem največ denarja zapravila za hrano, ki je na Norveškem v povprečju 3x dražja kot v Sloveniji. Če vštejem še stroške izletov, pranja, najemnina posteljnine itd. bi svoje mesečne stroške ocenila na 800 do 900 eur na mesec.

Bolnišnica v Harstadu je manjša kot v Tromsu, vendar ima sloves dobre učne bolnice. V okviru vaj ni bilo vključenih nobenih predavanj ali kakršnihkoli drugih obveznosti. Ves čas sem torej preživela v bolnici, kjer sem bila edina študentka na izmenjavi, kasneje se je oddelkom pridružilo še nekaj norveških študentov medicine. Drugače pa so me vsi v bolnici lepo sprejeli.

Celotno 5. nadstropje je bilo namenjeno različnim internističnim oddelkom in sicer: gastroenterološki, kardiološki, pulmološki, nevrološki, nefrološki in infekcijski ter paliativni. Dan se je vedno začel ob 8:00 z raportom, kjer so bili prisotni zdravniki iz vseh oddelkov 5. nadstropja in so šli skupaj čez vse na novo sprejete paciente. Po raportu sem se pridružila delu na enem izmed oddelkov. Oddelek sem si lahko vsak dan izbrala sama, po navadi sem si izbrala oddelek glede na to kater zdravnik pripravnik je bil tisti dan zadolžen za ta oddelek. Največ sem od vaj odnesla, če mi je bil kakšen izmed pripravnikov pripravljen prevajati in pojasnjevati. Na izbranem oddelku sem se potem pridružila viziti. Po viziti so imeli zdravniki večinoma za opravljati samo še birokracijsko delo, občasno sem lahko kakšnemu pacientu vzela arterijsko kri za plinsko analizo, vendar pa načeloma zame po viziti, delo na oddelku ni bilo več zanimivo. Večkrat sem se potem pridružila kakšni ambulanti na polikliniki, kjer sem imela priložnost gledati gastroskopije, kolonoskopije, spirometrije in ultrazvoke srca. Najbolj so se mi bili pripravljene posvetiti in prevajati na gastroskopijah in kolonoskopijah, kjer sem potem tudi največkrat bila. V laboratoriju se je bilo mogoče dogovoriti za sodelovanje pri odvzemanju venske krvi. Ostal čas sem se lahko pridružila delu na urgenci.

Na kirurškem oddelku se je dan ravno tako začel z raportom, potem pa sem se lahko pridružila viziti na oddelku. Sicer pa enako kot na interni medicini delo na oddelku zame zaradi jezikovne prepreke ni bilo zanimivo. V bolnici imajo dva kirurška oddelka, abdominalni in ortopedski. V operacijskem bloku nisem bila velikokrat, saj je asistiranje pri operacijah rezervirano predvsem za specializante in pripravnike. Če imaš željo lahko kot študent operacije kadarkoli gledaš. Večino časa sem sicer preživela na urgenci, kjer je to kaj ti pustijo delati najbolj odvisno od pripravnika, ki je tisti dan dežuren. Večkrat sem lahko nameščala mavce (na sploh so imeli na urgenci veliko opravka z zlomi, resnejše primere so vedno odpeljali v Tromso, zato v Harstadu ne vidiš zelo hudih poškodovancev), obvezovala rane, če imaš srečo lahko šivaš manjše rane. Vsak teden sem kakšen dan preživela tudi na polikliniki, kamor so ljudje hodili na kontrole, lahko sem snemala mavce in sodelovala pri oskrbi ran.

V prostem času sem se največ družila z ostalimi erasmus študenti. V Harstadu nas je bilo vse skupaj 10, večino nas je živelo v isti stanovanjski stavbi. Prva dva tedna smo imeli s strani študentske organizacije organizirane različne aktivnosti in izlete. Kasneje smo tudi sami večkrat hodili na izlete. Od bolj oddaljenih krajev smo obiskali Tromso in Lofote, ki so upravičeno znani kot eden najlepših krajev na Norveškem. Sicer pa je že v okolici Harstada veliko možnosti za pohode in rekreacijo. Ker sem bila v Harstadu ravno v sezoni severnega sija, sem ga imela velikokrat priložnost občudovati.

41. POLJSKA – Medicinska univerza v Varšavi (Lejla Nanić)

V študijskem letu 2019/2020 sem zimski semester preživela v Varšavi. V Varšavo sem odšla 23.9. in se udeležila orientacijskega tedna. Prvi mesec sem bivala v stanovanju, ki sem ga našla v eni izmed facebook skupin za iskanje nastanitve v Varšavi. Po enem mesecu sem se preselila v študentski dom, ker se je izkazalo, da so imeli proste sobe. Mesečna najemnina v domu znaša 165€, sobo si deliš z eno cimro, v sobi je kopalnica, v predsobi pa nekaj kuhinjskih omaric ter hladilnik. V vsakem nadstropju doma je skupna kuhinja. V kleti je pralnica in pranje v domu je zelo poceni. Bivanje je cenejše kot v Ljubljani, če primerjamo cene živil v trgovinah. Imajo Lidl in Biedronko, ki je na nivoju Lidla. Imajo tudi Tesco in francoski Carrefour. Življenjski stroški so zelo odvisni od porabnika, jaz si večino obrokov zaenkrat pripravljam doma in za živila in higieno zapravim približno 35 evrov na teden oz 150 na mesec. Cenejši je javni prevoz, ceneje je jesti zunaj, cenejše so vstopnice v klube, muzeje, galerije, zoo. Po prihodu sem se oglasila v mednarodni pisarni, kjer sem se prijavila in dobila študentsko izkaznico. Na študentsko izkaznico sem kasneje naložila 3 mesečno enotno vozovnico za tram, avtobus in metro, ki znaša 140 poljskih zlotov, kar je malo več kot 30 evrov. S to isto izkaznico lahko dobiš 51% popust na vozovnice za medkrajevni vlak in popuste v vseh muzejih in galerijah. V Varšavi je pouk organiziran podobno kot na Ljubljanski MF. Posamezen predmet traja od 1 tedna do 1 meseca, a noben predmet, ki sem ga izbrala ni bil daljši od 2 tednov. V jutranjih urah se izvajajo vaje, kasneje predavanja oziroma seminarji, vse skupaj traja do približno 14h. Opravljala sem naslednje predmete 5. letnika: ginekologijo in porodništvo, oftalmologijo, otolaringologijo, endokrinologijo, diabetologijo ter dva izbirna predmeta. Predmete sem izbrala iz kurikulumu varšavske univerze in sicer čisto poljubno iz različnih letnikov, kar je zelo ugodno, ker si lahko izbereš karkoli in tako sestaviš learning agreement brez večjih težav. Predmeti so bili različno dobro organizirani. Pri diabetologiji je bil pouk zelo interaktiven, zanimiv in ogledali smo si veliko pacientov. Pri otorinolaringologiji so bile vaje zelo poučne in dobro izvedene, vsak dan smo na vajah pregledovali paciente ali gledali operacije. Razočarana pa sem bila nad izvedbo oftalmologije in endokrinologije. Videli nismo namreč nobenega pacienta, le poslušali predavanja. Kot enega izmed izbirnih predmetov sem izbrala poljščino in bila sem zelo zadovoljna s predavanji. Predavanja in vaje se sicer izvajajo v angleščini na dobro razumljivem nivoju, saj ima Varšavska MF 6-letni program medicine v angleščini za tujce (predvsem je med njimi veliko študentov iz arabskih in skandinavskih držav). Poljščine izven izbirnega predmeta nisem uporabljala, ker ni bilo potrebe,

a Poljaki zelo cenijo če jih vsaj pozdraviš in nagovoriš v poljščini. Sicer pa tujcem niso najbolj naklonjeni in če se le da, se komunikaciji v angleščini izognejo. Prednosti izmenjave so mnoge. Za Varšavo specifično bi izpostavila bivanje v velikem, zelo razvitem mestu, kjer nikoli ne zmanjka možnosti za krajšanje prostega časa in znamenitosti. V splošnem pa sem zelo vesela, da sem odšla na izmenjavo predvsem zaradi novih prijateljstev, ki sem jih tam dobila, učenja novega jezika, spoznavanja drugih kultur ter potovanja po novi državi in okoliških državah. Izmenjavo v Varšavi priporočam vsakomur, ki si študij medicine želi popestriti z novimi doživetji in izkušnjami.

42. POLJSKA - Medicinska fakulteta Univerze v Gdanku (Ana Cigula)

Na Erasmus+ študijsko izmenjavo sem se odpravila v obmorsko mesto Gdansk, ki je del Trimestja (še Sopot in Gdynia). Izmenjavo sem opravljala v angleščini. Erasmus študenti so v skupinah z English division študenti in imajo ves pouk v angleščini, vsi profesorji znajo zelo dobro angleško. Bivala sem v študentskem domu, kjer smo vsi erasmusovci bili nastanjeni v istem domu, tako da smo se med seboj hitro spoznali in povezali. Bivanje je stalo 89€/mesec, mesečna karta za javni promet 11€/mesec, fitnes 10-25€/mesec. Kapučino stane 2,5€, pivo pribl. 2€, kosilo v menzi 2,5€, kosilo v restavraciji med 4,5-7€, dražje restavracije 10€. Hrana v trgovini je cenejša kot pri nas.

Pred izmenjavo sem morala nekaj dokumentov poslati po navadni pošti in sicer osebne podatke, potrdilo o sklenjenem zavarovanju ter Health certificate, ki ga mora izpolnit izbrani osebni zdravnik. Konec julija je preko spletne učilnice potekalo prijavljanje na predmete, ki smo jih želeli opraviti na izmenjavi. Vsak si je tako sam izbral kdaj bo kateri predmet opravljal in si sestavil urnik. Način študija je podoben kot pri nas, predavanja, seminarji in vaje so obvezni. Največja razlika je v tem, da imajo tam cel kup manjših predmetov, zato sem si morala izbrati več predmetov pri njih da sem pokrila snov enega našega npr. Obtočila. Po skoraj vsakem predmetu sledi izpit že sproti, le za peščico predmetov je izpit možno opraviti le v zimskem ali poletnem izpitnem obdobju. Na faksu sem preživela med 4,5 do 6 ur/dan, tako da je kljub temu ostalo dovolj časa za učenje in druženje.

Vsi profesorji in zdravniki se zelo trudijo in si želijo, da bi študente naučili kar največ. To mi je bilo zelo všeč, saj so nas zmeraj spodbujali k dodatnemu preživljanju časa na oddelkih in v operacijski dvorani, tako da se nikoli nismo počutili, kot da smo odveč. Veliko je bilo tudi dela s pacienti, saj so si mentorji na vajah vzeli čas samo za nas in smo tako z njihovo pomočjo sami jemali anamneze in pregledovali bolnike.

Prednost izmenjave je zagotovo bila poljščina, ki spada med slovanske jezike in sem imela prednost, da sem se osnov naučila hitreje kot drugi ter sem lahko razumela bistvo, ko se je kdo pogovarjal v poljščini. Tudi, če sem samo pozdravila v poljščini nadaljevala pa v angleščini, so bili vsi (tudi nevesči angleščine) zelo pripravljeni pomagat po svojih najboljših močeh. Kot sem prej omenila pa vsi profesorji govorijo odlično angleščino, kar je zelo olajšalo sledenje predavanjem in seminarjem. Kot slabost bi omenila to, da nisem izmenjave podaljšala na celo leto. □

Erasmus+ študijsko izmenjavo bi predlagala vsem, saj spoznaš dobre prijatelje iz cele Evrope, pridobiš ogromno novih izkušenj, spoznaš zdravstvene sisteme in kulturo drugih držav ter veliko potuješ, če želiš.

43. POLJSKA - Medicinska fakulteta Univerze Mikolaja Kopernika v Torunu (Teja Alegro, Gasper Smogavec)

Za svojo Erasmus izmenjavo v 4. letniku sva izbrala Univerzo Mikolaja Kopernika (ki pa kljub imenu ni v Torunu). Univerza ima eno izmed svojih fakultet v mestu Bydgoszcz- Collegium Medicum, kamor sva prispela 14.2 in ostala do 15.6. Sama sva imela veliko težav pri izgovorjavi

imena mesta in strahu, da greva v res majhen kraj, kar pa je bilo popolnoma odveč. Bydgoszcz je večji od Ljubljane, nahaja pa se na približno pol poti med Varšavo in Baltskim morjem.

PRED ODHODOM:

Komunikacija z njihovo koordinatorico Aleksandro je bila super. Na maile sva dobila odgovor v istem dnevu, pa tudi po telefonu je bila na voljo vsak dan.

Ko sva bila sprejeta s strani obeh univerz, nama je koordinatorica poslala režime predmetov v angleščini (na njihovi spletni strani so namreč le v poljščini) da sva lahko pripravila learning agreement. Tukaj ni fiksnih urnikov in rotacij za Erasmus študente, pač pa si sam izbereš predmete ki jih želiš opravljati, oni pa ti pripravijo individualni urnik- predmet se izvaja, če so nanj prijavljeni vsaj 3 študentje.

Predmeti ki jih bova opravljala tukaj: Psihijatrija, Gibala, Infekcijske bolezni in izbirni predmet. Po predhodnem dogovoru pa se lahko opravi še kakšna obveznost za 5 letnik.

KAKO DO SEM:

1) Letalo iz Dunaja do Warshave 1h (10EUR) ali Gdanska (15EUR) in nato vlak do Bydgoszcza(15EUR)- Lahko pa se iz Warshave tudi leti v Bydgoszcz (20EUR). *Dodatno se za letalo plača prtljaga, zato je skupni strošek potovanja višji...

2) Flixbus cca 26h (60EUR)

3) Avto cca 13h

NASTANITEV:

Ker so imeli naši študentje slabe izkušnje s študentskim domom, sva se podala v iskanje stanovanj. Slednje je bilo neuspešno, saj nihče ni želel oddati le za en semester, pa tudi angleško se nam ni uspelo sporazumeti.

Na najino srečo so pred dvema letoma zgradili popolnoma nov študentski dom za medicince, ki je praktično čez cesto od ene izmed bolnišnic (pouk poteka na 3 različnih lokacijah). Ob prvem kontaktu z njihovo Erasmus koordinatorico sva tako zaprosila za nastanitev v novem domu (Student Dorm #3). Z nastanitvjo sva bila zelo zadovoljna. Vsaka soba je imela 2 postelji in svojo kopalnico, kuhinja in pralni stroj pa se je delil s še eno sobo)

POUK:

Prvi mesec so bili najini dnevi zares polni, saj sva imela pouk vsak dan od 8h-13h v eni bolnišnici, potem pa še od 14h do 19h v drugi. To je zato, ker sta se prve 3 tedne hkrati izvajala dva predmeta (kasneje sva zato imela daljše prvomajske počitnice).

Konec marca smo (kot povsod drugje) zaradi Covida-19 študijske obveznosti opravljali preko različnih spletnih orodij. Nekateri predmeti so bili zelo dobro pripravljani, nekateri pa malo manj. Vaje preko interneta vsekakor ne morejo nadomestiti vaj v bolnišnici, vendar verjameva, da sva v dani situaciji odnesla največ kar je bilo mogoče.

Izpita pred Corono sta bila pisna, praktična in ustna, kasneje pa se je preverjalo znanje pisno in ustno. S pridobljenimi ocenami sva bila zelo zadovoljna.

STROŠKI:

Cene na Poljskem so podobne našim. Za študente imajo v večini restavracij 20% popust, tako da povprečno kosilo stane okoli 4-6€. Trimesečna karta za javni transport po Bydgoszcz-u (mestni avtobus in tramvaj) stane 60€. Cene v trgovinah (z živili in oblačili) so primerljive. Cene študentskih domov se gibljejo od 150€ na mesec.

MESTO IN SOCIALNI PROGRAM:

Žal zaradi zelo strogih ukrepov države nisva doživela pravega utripa mesta. Je bilo pa zares čudovito in se zagotovo še vrneva!

VTIS:

Zaradi Corone je težko dajati prave vtise, saj je bilo življenje obrnjeno na glavo. Zelo sva vesela, da sva kljub vsemu uspela opraviti vse šolske obveznosti po planu, da sva se naučila osnove njihovega jezika, da sva v domu spletla nova prijateljstva in da sva se zadnji mesec lahko podala na nekaj izletov po Poljski.

Izmenjavo priporočava prav vsakemu :)

44. PORTUGALSKA – Univerza v Lizboni (Ina Zalar)

Februarja sem se odpravila na Erasmus + izmenjavo v Lizbono, kjer sem nameravala preživeti poletni semester 5. letnika. Tam sem opravljala predmete dihala, obtočila in pa ginekologijo in porodništvo.

Zakaj ravno Lizbona?

Ker je Lizbona preprosto čudovito mesto – tako raznolika, da v njej lahko vsakdo najde kaj, kar ga očara. Sama sem se v mesto popolnoma zaljubila na potovanju po Portugalskem, ko sem sklenila, da se sem definitivno odpravim na izmenjavo. Poleg tega je zanimivo spoznati, kako poteka življenje in študij v kulturi, kjer je normalno, če ne že skoraj obvezno, da se vedno zamudi vsaj 15 minut in je čudak tisti, ki pride točno, kjer ni časovnega pritiska in se vse stvari jemlje dosti manj stresno. In seveda kako poteka delo, za na prvi pogled srhljivo fasado največje bolnišnice v Lizboni – Hospital de Santa Maria, kjer so ena poleg druge nanizane vse specialistične ambulante in je za razliko kot pri nas, kjer je vse ločeno, tu ‘vse na kupu’.

Jezik:

Največja ovira pri odločitvi za to izmenjavo je verjetno prav jezik. Portugalsčina je namreč učni jezik, prav tako tudi izpiti potekajo v portugalsčini. Poleg tega Universidade de Lisboa priporoča (ne pa tudi zahteva) znanje portugalsčine na nivoju najmanj B1. Kar je iskreno povedano, po skoraj 1 letu učenja jezika pred izmenjavo, kar težko doseči. Sploh v Sloveniji, kjer je tečaj portugalsčine težko dobiti, saj skupinski tečaji večinoma niso organizirani, zaradi pomanjkanja interesa, individualni tečaji na jezikovnih šolah pa so pregrešno dragi. Sama sem po dolgem času čakanja opravila skupinski tečaj v jezikovni šoli Bilingua na nivoju A1.1, potem pa nadaljevala s individualnimi konverzacijami s kolegom iz Brazilije in pa intenzivnimi individualnimi urami portugalsčine, ki so bile izvedene po individualnem dogovoru.

Kljub temu, da se na prvi pogled zdi portugalsčina težka ovira, temu ni tako. Na FMUL namreč omogočajo opravljanje tečaja portugalsčine, ki se prizna kot izbirni predmet s 3 ECTS (na FMUL 6 ECTS, vendar to zadošča 3 ECTS na ULMF). Ponuja se sicer dva tečaja; enega preko ICPL-Instituto de Cultura e Língua Portuguesa in enega preko LanguageCraft, vendar pa se le tečaj na ICPL priznava kot izbirni predmet, zato sem sama izbrala slednjega. Z njim sem bila res zelo zadovoljna in ga izjemno priporočam. Vendar pa se tudi profesorji na medicinski fakulteti zavedajo, da je portugalski jezik res težko obvladati in so tako na vajah avtomatsko z mano govorili kar angleško oziroma so vse, kar so povedali v portugalsčini, potem še dodatno prevedli v angleščino, saj so večinoma zaskrbejno vzklikali ‘Aii, ela não percebe nada!’ - ona nas nič ne razume, pa čeprav sem v resnici razumela skoraj vse. Tako da so izjemno tolerantni in tudi če se jezika ne obvlada (nekateri Erasmus študenti niso znali praktično nič portugalsčine), se ga tam prav zagotovo nauči. Tako da jezik na kocu res ne bi smel biti nobena ovira.

Predmetnik, pouk:

Načeloma ni ovir pri priznavanju predmetov 5. letnika, sama sem opravljala predmete dihala, obtočila, ginekologijo in porodništvo. Na FMUL imajo predmete organizirane v dva modula – ‘medicina’ in ‘kirurgija’. Ginekologija in porodništvo tako spada v modul kirurgija, vendar poteka kot samostojen predmet. Predmeta dihala in obtočila pa spadata v modul medicina, in sicer Módulo

V.I – Medicina I, ki poleg omenjenih predmetov obsega še hematologijo, dermatologijo, laboratorijsko medicino, interno medicino (le manjši del, ne celotne interne medicine 6. letnika pri nas!), klinična farmakologijo in terapijo. Čeprav potekajo predavanja in vaje vsakega sklopa ločeno, predmetov ni mogoče opravljati ločeno, saj izpit obsega vse teme, vednar večji del vseeno obsegajo predmeti obtočila, dihalna in pa interna medicina. Tudi lab. medicina in klinična farmakologija in terapija, sta pravzaprav del teh predmetov, le da se teme obravnavajo v obliki ločenih predmetov; npr. pristop k zdravljenju srčnega popuščanja ne bo del predavanj pri predmetu obtočila, temveč del klinične farmakologije in terapije itd. Kljub temu da sem imela dermatologijo že opravljeno v sklopu 4. letnika na ULMF, je bilo ponovno opravljanje predmeta na FMUL zelo dobrodošlo, saj je bila dermatologija dosti bolj zansnovana v povezavi z interno medicino in manifestacijah internističnih bolezni na koži.

Moram priznati, da me je sama izvedba pouka, ki je razdeljen na teoretični – predavanja, teoretično-praktični – klinični primeri in praktični – vaje pouk, močno pozitivno presenetila, le organizacija je občasno malce šepala; prvi teden so se mi namreč obveznosti dveh predmetov prekrivale, kar pa smo potem takoj uspeli popraviti. Predavanja so bila izvedena na res odličnem nivoju, prav tako tudi vaje in teoretično-praktični pouk, k čemer je zagotovo pripomoglo tudi dejstvo, da so mi bile dodeljene odlične mentorice. Najbolj mi je bilo všeč to, da so bile teme obravnavane zelo celostno, poleg tega je bilo potrebno znanje vseskozi povezovati. Predmet ginekologija in porodništvo poteka podobno kot pri nas, modul V.I - Medicina I pa je odličen modul, ki ga zelo priporočam, saj sem od njega odnesla ogromno uporabnega znanja. Sam pouk je tako res odlično potekal, edini 'minus' za nas, ki smo vajeni točnosti je bilo to tipično 'portugalsko zamujanje' profesorjev na vaje, vendar smo se pri tistih 'stalnih zamudnikih' potem dogovorili, da preprosto z vajami pričnemo nekoliko kasneje. Na vajah so nas razdelili v skupine; vsak Erasmus študent je bil dodeljen skupini približno petih portugalskih študentov. Predvsem moram priznati, da so Portugalci izjemno topel in odprt narod ter z veseljem priskočijo na pomoč. Tako sem se ves čas počutila popolnoma sprejeta in bila deležna pomoči pri jeziku, informacijah, pri opravljanju anamneze/statusa in seveda tudi pri navigaciji skozi to ogromno bolnišnico.

Nastanitev in socialno življenje:

Kar se tiče nastanitve je v Lizboni veliko izbire, najbolj je potrebno paziti le to, da se nastanitev nahaja v bližini ene izmed 4 metro linij, najbolje ob rumeni liniji – linha Amarela, saj ta pelje direktno do fakultete. Sama sem bila nastanjena blizu krožišča Marques de Pombal in je definitivno lokacija, ki se mi je zdela odlična in jo močno priporočam. Poleg tega je dobro nastanitev poiskati veliko pred začetkom izmenjave, saj so tisti, ki so nastanitev iskali zadnji trenutek imeli potem kar nekaj težav. Veliko je tudi spletnih prevar, zato je morda najbolje nastanitev poiskati preko strani Uniplaces, ki zagotavlja, da so vsa stanovanja preverjena.

Socialno življenje v Lizboni zna biti zelo pestro. V prostem času prav zagotovo ni dolgčas, saj je za Erasmus študente zagotovljeno ogromno prostočasnih aktivnosti, od učenja srfanja do joge, druženj, večerij, družabnih dogodkov, zabav itd. Tako iz strani študentske organizacije medicinske fakultete, kot tudi s strani mednarodnih študentskih organizacij, ki organizirajo dogodke za vse Erasmus študente. Tudi nastanitve so večinoma na voljo v obliki 'shared apartments', kar res priporočam. Sama sem živela skupaj s še šestimi Erasmus študenti, s katerimi smo spletli zelo dobre prijateljske vezi, kljub temu da smo zaradi koronavirusa skupaj bivali le 1 mesec

koronavirus:

Po slabem mesecu izmenjave, sem se že marca, zaradi pandemije koronavirusa, bila primorana vrniti nazaj v Ljubljano. Že teden pred tem se je v Lizboni, po potrditvi prvega primera na Portugalskem, zaključil pouk v živo in pričel pouk preko videokonferenc. Tega sem potem spremljala še po vrnitvi domov, vse do zaključka izmenjave. Predavanja so potekala vsak dan, razen ob petkih in so trajala od devetih zjutraj pa do dveh/treh, včasih tudi do petih popoldne. Organizacija videokonferenc je bila odlično izvedena, tako je pouk vseskozi nemoteno potekal.

Kjub temu, je po moji vrnitvi v Ljubljano vseeno bilo veliko zmede, saj marca nihče ni zares vedel, kako se bodo stvari za Erasmus študente na koncu odvile. Ker nisem točno vedela kako bo s priznavanjem videokonferenc, sem se nekaterim predmetom priključila hkrati še na ULMF. To 'dvojno delo' je bilo občasno kar naporno, vendar pa je bilo na koncu za Erasmus študente vseeno lepo poskrbljeno.

45. ŠPANIJA – Univerza De Las Palmas De Gran Canaria (Vlasta Hadalin)

Po končanem 4. letniku sem se odločila, da bo naslednje leto moj pouk medicine potekal v španščini. Za Španijo sem bila še posebej odločena, ko sem za IFMSA izmenjavo dobila Bolivijo in nekako pričakovala, da bom svojo španščino v Južni Ameriki dobro obnovila in bila pripravljena za sledenje pouku. In res je bilo tako, v Boliviji redko kdo zna govoriti angleško, tako da sem špansko, ob prihodu v Španijo, že kar dobro obvladala. Odločila sem se, da bom na izmenjavo odšla za 2 semestra, vendar mi je potem konec marca epidemija novega koronavirusa precej prekržala načrte o vseh nadaljnjih izmenjavah.

Pred prihodom na Gran Canaria

V mesecu aprilu smo dobili obvestila, kam smo sprejeti. V obdobju kakšnih 14 dni pa smo na naše maile dobili tudi potrdilo o sprejetju na tujo univerzo, skupaj z navodili za vpis. Vpis na Universidad de Las Palmas de Gran Canaria poteka preko spletne platforme, kamor moramo študenti naložiti Learning Agreement (podpisan z naše strani, strani koordinatorja UL MF ter koordinatorja ULPGC), dvoje potrdil o zavarovanju (zdravstvena kartica in pa posebej zavarovanje za tujino), kopijo osebnega dokumenta in profilno fotografijo. Ko so vsi dokumenti naloženi, čez nekaj dni študent dobi Acceptance letter, ki ga nato priloži v dokumentacijo, potrebno za pridobitev Erasmus + štipendije.

Ob prihodu

V Španiji se študijsko leto začne nekoliko prej kot pri nas. S poukom smo tako začeli 9. septembra 2019. Pred prvim dnevom pouka sem uredila še preostalo dokumentacijo (listina o prihodu študenta, vpisni list, obrazec za pridobitev študentske izkaznice in podobno). Sama sem se odpravila iz Slovenije že 23. avgusta in sem za urejanje stanovanja in dokumentacije o prihodu imela ogromno časa. Torej, poleg dokumentacije, ki jo zahteva fakulteta, je ob prihodu v Španijo in ureditvi nastanitve, potrebna tudi prijava začasnega bivališča. Sama sem od kolegov v stanovanju dobila zelo natančna navodila (obstaja prav datoteka, kjer to natančno piše, zato me lahko prihodnji študentje mirno kontaktirate tudi glede tega in vam bom datoteke posredovala), tako da s tem nisem imela nobenih težav, postopek je zelo enostaven. Ko imaš urejeno tudi prijavo bivališča, si lahko urediš tudi študentsko vozovnico za kanarski avtobus ali kakor mu rečejo kanarčki GuaGua. Za 28 EUR mesečno se lahko neomejeno voziš po celem otoku, tako da se res splača.

Kar zadeva urejanje nastanitve, univerza ne omogoča študentskih stanovanj, zato je vse odvisno od naše lastne organizacije. Dobro je, da začneš gledati stanovanja že kak mesec pred odhodom in se morda že zмениš za ogled ali rezervacijo. Sama sem ob pomoči svojega tutorja dobila par nasvetov za iskanje stanovanja preko spletnih strani: Piso Compartido, Idealista in Fotocasa. Pri iskanju stanovanja je potrebno biti tudi previden, kajti med oglasi je polno "spamov" in toplo priporočam, da si stanovanja pred najemom ali kakršnim koli plačilom, ogledate skupaj z lastnikom. Sama sem stanovanje dokaj hitro našla (do tedaj sem živela v hostlu), ljudje so zelo prijazni in radi pomagajo, tako da sem se tudi takoj počutila zelo domače in sprejeto. Ko dobiš pogodbo o najemu stanovanja, si lahko urediš prijavo začasnega bivališča.

Če še na kratko povzamem, za ureditev začasnega bivališča in tudi pridobitev NIE (numero de Identidad de Extranjero) ter certifikata za letenje (s katerim nato lahko kupuješ lete med otoki in celinsko Španijo za 75% ceneje) potrebuješ: vpisni list (matricula, ki ga dobiš na fakulteti),

najemniško pogodbo stanovanja, kopijo osebnega dokumenta ter potrdilo o plačilu za NIE (ta navodila prejmete ob prihodu na občinsko upravo).

Pouk

Pouk poteka v španščini in tako si pravzaprav enakovreden tamkajšnjim študentom. Predavanja so mi bila zelo všeč, še posebej način predavanja, ki je vseboval veliko interakcij s študenti. Predavanja so, odvisno od predmeta, obvezna ali pa ne, jih pa toplo priporočam, saj je literatura, iz kater se nato pripravljáš na izpit, prav snov s predavanj. Študentje v Las Palmas se za izpite pripravljajo večinoma iz zapiskov s predavanj ter zapiskov prejšnjih let. Ob prihodu se včlaniš tudi v njihove WhatsApp skupine, kar zna biti včasih prava bomba informacij, še posebej, če si včlanjen v skupine 3., 4. in 5. letnika (naši predmeti 5. letnika so pri njih razporejeni med te tri letnike), ampak se nato navadiš in ni težav. Imajo prav tako kot mi, predstavnike letnika, s katerimi se dogovoriš za skupine za vaje – v urniku pogledaš kdaj in kje bi želel imeti vaje (skupini A in C imata vaje v Hospital Insular, skupini B in D pa v Hospital Dr. Negrin) in si tako sam oblikuješ urnik. Vaje potekajo celotno dopoldne, z začetkom ob 8. uri in koncem tja do 13h, nato pa se odpraviš na predavanja, ki trajajo lahko tudi do 21h zvečer. Rada bi poudarila, da so mi bile vaje izjemno všeč. Večino vaj sem opravljala v Hospital Dr. Negrin. Vmes sem se dogovorila še za dodatne vaje iz srčne kirurgije, ker so bili vsi tako zelo prijazni, polni ekipnega duha, sprejetosti in željni predaje znanja, da sem lahko asistiral pri vseh operacijah, kjer sem želela. Dogovarjali smo se za prakso tudi poleti, vendar jo je nato odpihnili epidemija. Skratka, vaje so res super zastavljene, pridobiš veliko praktičnih veščin, če le pokažeš zanimanje. Nekatero vaje so celo izbirne (npr. dihalo, 1 teden internistike, 1 teden kirurgije), vendar jih toplo priporočam, ker malokdo gre na vaje in če prideš sam ali v paru, se ti absolutno posvetijo in res ogromno odneseš. Sama sem šla na vse vaje, še dodatno sem se dogovarjala, ker mi je bilo vse tako všeč, da sem izkoristila priliko in res verjetno odnesla maksimalno, kar je bilo možno. Ljudje na Kanarskih otokih so zelo topli, prijazni, vljudni, vedno ti želijo pomagati in če se malo angažiraš, se res lahko zelo dobro počutiš in od ljudi veliko naučiš. Verjetno se sliši, ko nekomu omeniš, da odhajaš na izmenjavo na Kanarske otoke, kot da odhajaš eno leto na dopust, vendar temu še zdaleč ni tako. Namreč, kot sem že omenila, na faksu si lahko, odvisno kako se organiziraš, vendar večinoma kar po cele dneve. Na fakulteti je tudi menza, kjer lahko dokaj poceni dobiš kosilo, vendar si večina študentov s sabo nosi lunch pakete. Res, da je odvisno katere predmete si izbereš, da boš delal, pa vendar, se je vseeno potrebno kar precej učiti, da izpite narediš. Za primer, izpit iz dihal je trajal 4 ure in je najtežji izpit (poleg ginekologije) v celotni njihovi karieri. Učiš se iz konkretno debelega učbenika kar cel semester, pa še tako komaj narediš. Izpiti so večinoma sestavljeni iz multiple choice vprašanj in kliničnih primerov, pri katerih moraš razviti celotno diagnostiko in zdravljenje. Sčasoma se navadiš na njihov način dela in ni težko, vendar pa nikakor ni približek letnemu dopustu. Vse je odvisno od organizacije, seveda pa ostane dovolj časa za druženje s kolegi, učenje salse in bachate, potovanja med otoki, surfanja in kopanja v morju.

Vtisi

Z izmenjavo, tako z izbiro kraja izmenjave kot tudi s samo izkušnjo, sem zelo zadovoljna in jo priporočam prav vsakomur! Eno leto življenja in študija na Kanarskih otokih je res pika na i v naši karieri. Način življenja je tako drugačen, vsi ljudje so veseli, prijazni, topli, a hkrati odgovorni. Ritem življenja je vedno vesel, polno je različnih prireditev, ogromno priložnosti za izlete, za druženja po otoku, skratka, drugače kot pri nas. Ob vrnitvi nazaj domov, sem se komaj navadila ponovno na naš ritem življenja, mislim, da bom kanarsko vzdušje kar pogrešala, pa vendar, sem imela priložnost in ga izkusila.

46. ŠPANIJA – Univerza La Laguna de Gran Canaria (Urban Vadnjal)

Poročilo - prvi mesec

NASTANITEV:

Kje iskati? FB skupine, Idealista, Badi, Milanuncios, Pisos,...

Lokacija? Las Palmas je veliko mesto in možnosti je veliko. Smiselno je izbrati lokacijo, ki je blizu bolnice (Negrin in Insular) ali faksa. Jaz živim blizu plaže Las Canteras, vaje imam v bolnici Negrin, ki je oddaljena cca 2km, na predavanja se pa vozim z avtobusom cca 40min. Cene? od 250€ do 500€. Sob oziroma stanovanj je ogromno, vendar je treba pazit na par stvari. Sobe preko študentskih organizacij je treba rezervirati (plačati najemnino za 1 mesec kot deposit) dovolj zgodaj, septembra je večino sob že oddanih. Jaz sem si želel sobo najprej ogledati in se potem odločiti, vendar sem zaradi tega prve tri tedne spal v Airbnb. Gre zato da je veliko stanovanj možno najeti samo preko agencij, nekateri lastniki ne sprejemajo študentov, stanovanja niso opremljena, dragi stroški itd. Tako da je verjetno najbolj varna opcija rezervirati sobo z vključenimi stroški že v naprej. V vsakem primeru pa se nekaj najde. Jaz sem se vselil v stalno stanovanje šele po slabem mesecu na otoku, ampak se dobil super stanovanje na super lokaciji.

STROŠKI ŽIVLJENJA: Cene v trgovinah, restavracijah in barih so zelo podobne kot pri nas.

PRIJAVNI POSTOPKI: Redno sem spremljal elektronsko pošto in sledil navodilom, tako da s prijavnim postopkom nisem imel nobenih težav. Mednarodni koordinatorji na naši in tukajšni fakulteti so zelo odzivni in pripravljeni pomagati.

ŠTUDIJ: Sistem je podoben kot pri nas v prvih treh letnikih. Opravi se obveznosti celega semestra in izpitno obdobje januarja. Dopoldne imamo klinične vaje in popoldne predavanja. Pri kliničnih vajah smo razporejeni v skupine - pred začetkom semestra je potrebno kontaktirati predstavnika letnika in poslati želje, v kateri skupini želimo biti. Količina vaj je približno enaka kot pri nas, predavanj je pa nekoliko več - vsak dan 1h predavanja za vsak predmet. Vse vaje in predavanja so v španščini - na vajah nimam težav, saj so skupine majhne in so profesorji pripravljene pomagati tudi v angleščini, na predavanjih je razumevanje včasih težavno, še posebej pri profesorjih, ki govorijo hitro in z močnim kanarskim naglasom. Način dela in kvaliteto vaj težko komentiram, saj sem do sedaj zaključil samo en predmet. Do zdaj me je predvsem navdušila vaja šivanja pri predmetu MAFA - tukaj je to predmet 3. letnika in zdi se mi super, da se študenti s tehniko šivanja prvič srečajo že v 3. letniku. Zanimivo se mi zdi tudi, da je v bolnišnicah zelo malo povdarka na higieni rok, tudi razkužil je po prostorih občutno manj kot pri nas.

Več informacij pa v končnem poročilu.

Končno poročilo

Na univerzi v Las Palmasu naj bi opravljal večino predmetov 5. letnika, vendar sem zaradi epidemije COVID-19 študij v tujini delno prekinil in s predmeti nadaljeval v Ljubljani.

PRVI SEMESTER: V prvem semestru sem opravljal predmete Dihala, Obtočila, MAFA, Otorinolaringologija, vaje iz Pediatrije in izbirni predmet - tečaj španščine. Sistem študija sem opisal že v poročilu prvega meseca, zato bom v tem delu dodal nekaj informacij o posameznih predmetih.

Dihala - eden najbolj zahtevnih predmetov na fakulteti v Las Palmasu. Prisotnost ni obvezna ne na vajah ne na predavanjih, vendar je že zaradi same težavnosti smiselno slediti obojemu. Tudi sama kvaliteta predmeta se mi je zdela zelo visoka. Na začetku sem imel nekaj težav z razumevanjem, vendar so bila predavanja podprta z grafi, shemami in kliničnimi primeri, kar je omogočilo lažje razumevanje.

Obtočila - podoben občutek kot pri Dihalih, le da izpit ni tako zahteven. Veliko poudarka je bilo na kliničnih primerih in razumevanju EKGja. Predavanja niso obvezni, vaje so obvezne v cca 50%. Imeli smo tudi seminarje, ki sicer niso obvezni, vendar prinesejo nekaj dodatnih procentov pri

končni oceni. MAFA in Otorinolaringologija - predmeta sta združena v enega, vendar MAFA na naši fakulteti ni priznana. Zato sem že sredi novembra med kratkih prihodov domov opravil izpit. Vaj je za vsak del en teden in so obvezne. Izpit je esejskega tipa (kot pri nas Anatomija), kar je bilo v španščini zelo težavno.

Pedriatrija - opravljal sem samo 2 tedna vaj, s katerimi sem opravil obveznosti za Pedriatrijo 1 na naši fakulteti.

Tečaj španščine - priporočam vsem, saj se pred začetkom tečaja opravlja izpit in razporejeni smo bili v homogene skupine.

DRUGI SEMESTER: V drugem semestru naj bi opravljal predmete Ginekologija in porodništvo, Oftalmologija, Bolezni presnove in Endokrinologija, Onkologija in Hemtalogija ter izbirni predmet *Introducción a la Anestesiología y control del dolor*. Sredi marca sem otok zapustil in predmete nadaljeval doma. Večino vaj sem opravil že v februarju in prvi polovici marca, tako da sem nekaj občutka o predmetih vseeno dobil.

Oftalmologija - super vaje saj smo bili razporejeni k mladim specializantom, s katerimi smo se lepo ujeli in so bili pripravljeni razložiti in pokazati veliko postopkov. Vseeno sem za določene preiskave prvič slišat saj še nisem imel teoretične podlage, zato bi lahko od vaj odnesel še veliko več, če bi jih opravljal konec semestra. Vaje trajajo 1 teden in so obvezne.

Bolezni presnove in Endokrinologija - prav tako super izkušnja na vajah. Ambulanta je bila sicer nekoliko monotona, zato je bilo pa toliko bolj zanimivo spremljati zdravnike pri pregledih na drugih oddelkih. Vaje potekajo 2 tedna, en teden za bolezni presnove in en teden za endokrinologijo in oba dela sta obvezna.

Onkologija in Hemtalogija - onkološki del zelo zanimiv, čeprav nekoliko omejen saj smo bili razporejeni na oddelke za cel teden, tako da sem večino vaj opravljal na oddelku za raka na prostati. Hematološki del me ni ravno navdušil, saj s pacienti nismo imeli veliko stika in so vaje izgledale bolj kot nekakšni seminarji.

Ginekologija in porodništvo - vaj sicer nisem opravljal, je pa tudi zelo zahteven predmet. Predavanja in vaje so obvezna, na vsaka 2 tedna je tudi kolokvij (esejskega tipa o kliničnih primerih), za katerega je potrebno veliko učenja.

PROSTI ČAS: Zaradi same klime in večne pomladi je možnosti za različne aktivnosti v prostem času ogromno. Ocean predvsem v zimskem času ustvarja idealne pogoje za srfanje na valovih, čez celo leto se na plažah igra odbojka, zvečer so organizirani tečaji salse, v mestu je kar nekaj urejenih površin za trening, itd. Čeprav je otok relativno majhen, je zelo raznolik in spleča se ogledati vse kotičke otoka, od turističnih plaž na jugu otoka, zahodne obale s pečinami in vse do osrednjega dela otoka z najvišjim vrhom Pico de Las Nieves. Ljudje so prijazni in komunikativni, vendar so lokalci nekoliko zadržani, zato sem se v prostem času več družil z ostalimi tujimi študenti. Nočno življenje je tudi zelo pestro, omembne vreden je predvsem četrtkov *Tapas night*

v starem delu mesta Vegueta, ki je bil po mojem okusu eden bolj sproščenih in zabavnih dogodkov v tednu.

Za več informacij me lahko kontaktirate na urban.vadnjal@gmail.com

47. ŠPANIJA – Avtonomna univerza v Madridu (Staša Čopi)

Na Erasmus izmenjavo sem se odpravila v glavno mesto Španije – Madrid. Madrid je eno izmed največjih evropskih mest, zato je življenje tam tudi temu primerno. Pri iskanju letalskih povezav verjetno ne boste imeli težav, saj je letališče Barajas izjemno dobro povezano z večino evropskih držav (jaz sem vedno letela z Wizzair-om iz Dunaja, povratne karte so med 30€ in 80€). Skrb, da bi vam bilo v Madridu dolgčas je odveč, saj to lepo mesto ponuja praktično vse aktivnosti, ki si jih lahko zamislite – za ljubitelje kulture, nočnega življenja in dobre hrane je Madrid vsekakor odlična

izbira. Španci so odprti in prijazni ljudje in te hitro vključijo v svojo družbo (če se vsaj malo potrudiš govoriti špansko, saj angleščina ni ravno njihova močna točka). Najemnine so v Madridu precej dražje kot v Ljubljani (za sobo v centru boste odšteli med 350€ - 500€), najbolje je, da nastanitev iščete v centru ali v bližini dobro povezanih metro postaj. Jaz sem si nastanitev poiskala, ko sem prišla v Madrid (predlagam, da si za nekaj dni rezervirate hostel in potem s pomočjo spletne strani Idealista poiščete stanovanje, saj boste tako prihranili plačilo agenciji oziroma se boste izognili prevaram, ki jih je kar precej). Normalna praksa je, da od vas zahtevajo plačilo najemnine in varščine v višini ene najemnine (ponekod tudi varščino v višini 2 najemnin). Če želite prihraniti pri najemnini, lahko iščete stanovanja tudi izven centra, saj ima Madrid izjemno dobro povezan sistem podzemne železnice, ki mlajše od 26 let (abono joven) stane samo 20 € na mesec (vključuje metro, mestne avtobuse in nekatere regionalne avtobuse in vlake). Cene hrane in pijače v restavracijah in barih so primerljive z Ljubljano (če se uspete izogniti tipičnim turističnim pastem), vendar pa ne poznajo študentskih bonov, tako da boste za kosilo odšteli okoli »ne študentskih« 10 €. Večina bolnic in fakulteta ima svojo menzo v kateri boste za kosilo odšteli med 4 € in 6 €. Cene živil v trgovinah so podobne slovenskim. Moj mesečni budget (skupaj z najemnino, hrano in ostalimi aktivnostmi) je bil med 800 € in 1000 € (odvisno od števila dodatnih Erasmus aktivnosti, ki sem si jih privoščila). ESN univerze organizira številne aktivnosti za Erasmus študente, vendar pa se jih jaz nisem udeleževala, ker sem imela družbo večinoma španskih študentov.

Jaz sem bila na izmenjavi celo leto in sem tam opravljala večino predmetov 5. letnika. Prijavni postopek se za prvi semester in celoletno izmenjavo začne maja, saj je do konca maja potrebno poslati Learning Agreement. Julija je nato potrebna še online prijava na univerzo (datumu so iz leta v leto različni, ampak vam konec februarja pošljejo vse informacije). Postopek prijave je po mojih izkušnjah potekal brez težav, njihova mednarodna pisarna je bila vedno odzivna v roku 24 ur. Predmeti 4. – 6. letnika (vaje, seminarji in predavanja) se opravljajo v bolnicah in ne na fakulteti, tako da je v postopku prijave (julija) potrebno izbrati tudi bolnico v kateri želite opravljati izmenjavo (jaz sem izbrala bolnico La Princesa, ki je v centru Madrida – je najmanjša izmed vseh 4 bolnic v katerih lahko opravljaš izmenjavo, ampak vam jo zelo priporočam, saj ima odlično lokacijo, zaradi majhnosti bolnišnice pa se vam profesorji zelo posvetijo). Ostale 3 bolnice so Fundacion Jimenez Diaz (tudi v centru, zelo priljubljena med Erasmus študenti, zato se lahko zgodi, da vam je ne bodo dodelili), La Paz (na severu Madrida, zraven fakultete, že 6 let zapored najboljša bolnišnica v Španiji, vendar pa vaje večinoma niso tako kvalitetne) in Puerta de Hierro (ta bolnica je izven Madrida v kraju Majaraonda, tako da če vas čaka vsakodnevna 1 urna vožnja iz Madrida, če vam dodelijo to bolnico). Še opozorilo: kampus UNIVERZE je izven Madrida (Campus Cantoblanco, San Sebastian de los Reyes), vendar pa vam razen vpisa, tam ne bo potrebno urejati veliko stvari; kampus FAKULTETE je na severu Madrida, zraven bolnišnice La Paz (tam potekajo vsi izbirni predmeti).

Študij poteka podobno kot pri nas v prvih treh letnikih, tako da imajo 2 semestra in izpite samo na koncu semestra (januarja in maja). Nekateri predmeti trajajo samo 1 semester, drugi pa celo leto (tiste, ki trajajo celo leto lahko opravljate samo, če greste na izmenjavo za celo leto). Vaje, seminarji in predavanja potekajo v bolnicah: 8-9 predavanja ali seminarji, 9-13 vaje, 13-15 predavanja. Vaje in seminarji so obvezni, predavanja pa ne. Večina vaj traja 3 tedne in potekajo v sklopih, pri večini predmetov pa je potrebno opraviti tudi t.i. guardia (popoldansko ali vikend dežurstvo). Predlagam, da prvi dan pouka obiščete tajnico v bolnišnici, ki je odgovorna za administrativne zadeve in vam bo povedala vašo razporeditev v skupine in urnik. Priporočam tudi, da čim prej ugotovite, kdo je predstavnik letnika v vaši bolnišnici, saj vam bo ta oseba v veliko pomoč pri urejanju vseh morebitnih težav. Vsa komunikacija med študenti (in tudi na splošno) poteka preko aplikacije Whtasapp.

Količina dela in težavnost izpitov je po mojih izkušnja večja kot na UL MF. Izpiti v Madridu so zelo 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, Španski študenti se učijo iz zapiskov, predavanj in priročnikov za selektivni izpit MIR, ki jih izdajajo »akademije MIR« in jih potem večinoma zastoj razdelijo študentom. Vekakor predlagam, da se s svojimi španskimi sošolci posvetujete, kaj je najbolj primerna literatura za kateri predmet. Na vajah profesorji zahtevajo izpolnjevanje poročil (Cuaderno de parcticas), ki štejejo med 10 % in 30 % končne ocene in so pri nekaterih predmetih precej obsežna. Vaje so pri večini predmetov zelo kvalitetne, saj velikokrat potekajo ena na ena z mentorjem. Ti so po mojih izkušnjah zelo prijazni in radi podajajo znanje študentom. Zelo redko imaš občutek, da si jim odveč, zato se na vajah veliko naučiš. Ker na fakulteti nimajo nobenih prilagoditev za Erasmus študente, je nivo znanja, ki se zahteva na izpitih visok (UAM velja za najtežjo medicinsko fakulteto v Španiji), tako da vam celodnevno učenje v izpitnem obdobju ne uide.

Vse aktivnosti na fakulteti potekajo v španščini in večina mentorjev ne govori angleško. So pa zelo prijazni in potrpežljiv z Erasmus študenti in brez problema stvari še enkrat razložijo. Moj nasvet je, da je vaše znanje španščine pred prihodom vsaj B1-B2, sploh če imate namen opravljati izpite, saj Erasmus študentje nimajo prilagojenega časa pisanja.

Jaz sem bila s izbiro Madrida in UAM zelo zadovoljna. Priporočila bi jo vsem, ki želijo na svoji Erasmus izmenjavi dejansko spoznati kulturo in zdravstveni sistem države, v kateri opravljajo izmenjavo in seveda poglobiti svoje znanje španščina, saj boste prisiljeni v vsakodnevno uporabo. Še enkrat bi opozorila, da se boste verjetno morali učiti več, kot bi se na UL MF, tako da ne pričakujte tipične brezskrbne izmenjave, se boste pa zaradi kvalitete pouka na UAM veliko naučili. Madrid je definitivno moje najljubše evropsko mesto, njegova lokacija v središču države in dobre prometne povezave pa predstavljajo odlično izhodišče za raziskovanje ibernskega polotoka.

Glavna slabost izbire UAM je ta, da res ni nobenih prilagoditev za Erasmus študente, tako da brez dobrega znanja španščine prijave v Madrid ne priporočam.

P. S.: jaz sem svojo izmenjavo opravljala ravno med pandemijo koronavirusa, tako da sem se marca predčasno vrnila v Slovenijo in letnik končala online.

Za vsa dodatna vprašanja me lahko kontaktirate na stasa.copi@gmail.com.

48. ŠPANIJA – Avtonomna univerza v Madridu (Ela Rednak)

Študijsko izmenjavo v Madridu sem opravljala v letnem semestru 2019/2020, kjer sem načrtovala opravljati nekaj vaj za 6. letnik: 2 meseca interne medicine in 2 meseca kirurgije. Moja izmenjava se je predčasno končala zaradi ukrepov ob epidemiji korona virusa, zato sem tekom izmenjave opravila le 5 tednov vaj iz interne medicine.

V Madrid sem prispela 29. januarja in se nastanila v stanovanju prijateljice, s 1. februarjem pa sem se vselila v študentsko stanovanje, ki sem ga našla na spletni strani Uniplaces. Stanovanje se je nahajalo v soseski Moncloa, 7 minut od Moncloa bus/metro postaje. Za najemnino sem vsak mesec plačevala 495 €, imela sem svojo veliko sobo, s 4 osebami pa sem si delila 2 kopalnici in kuhinjo.

Cene sob so predvsem za tuje študente visoke, zasedenost pa je zelo velika, zato priporočam, da z iskanjem namestitve začnete čim prej. Če stanovanje iščete od doma, je najbolj zanesljivo iskanje preko agencij, kot so Beroomers, Uniplaces in Spot a home, 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, kjer pa priporočam, da si pred najemom stanovanje ogledate. Najbolj znana med njimi je Idealista.

Madrid ima zelo dobre povezave z metrojem in z avtobusi. Študenti (do 25 let) so upravičeni do subvencionirane vozovnice, ki stane 20 €/mesec (avtobus + metro). Za pridobitev vozovnice je

potrebno na določenih metro postajah rezervirati termin za naročilo vozovnice, nato pa v pisarno prinesiti le osebni dokument.

Prvi dan sem se zglasila v erasmus pisarni, kjer sem naredila check in in dobila urnik. Moja bolnica je bila Hospital Puerta de Hierro (Majadahonda). Bolnica je nova, zelo lepa, ampak je z avtobusom od postaje Moncloa oddaljena 40 minut. Meni to ni bil problem, saj sem živela blizu postaje. Vaje sem opravljala na oddelku 'medicina interna – infecciosas'. Moj mentor je bil zelo prijazen (nerealno, tako prijaznega zdravnika še nisem spoznala), z mano pa je bila še ena specializantka in ena študentka iz 6. letnika. Uradni urnik je od 8.00 do 15.00, a ko se opravi vse potrebno (pregled pacientov in urejanje dokumentacije), študenti lahko odidejo domov. Španski sistem se od slovenskega razlikuje predvsem po tem, da je veliko dela za računalnikom. Vsako jutro smo morali pregledati vse nove izvide, nato pa se je po pregledu pacientov naše delo nadaljevalo na računalniku. V bolnici sem se dobro počutila, saj so me vsi lepo sprejeli. Madrid sem že od prej poznala, zato sem obiskala še bližnje kraje (Toledo, Segovia, Cuenca). Nad vsem sem bila navdušena, ljudje pa so zelo odprti in prijazni. Z izmenjavo sem zelo zadovoljna, predvsem zato, ker sem pridobila veliko novih izkušenj, žal mi pa je, da se je vse predčasno prekinilo.

49. ŠPANIJA - Univerza La Laguna, Tenerifi (Klara Cvenkel)

V zimskem semestru študijskega leta 2019/2020 sem v Španiji na Kanarskih otokih na Tenerifih v sklopu Erasmus+ študijske izmenjave opravljala kirurgijo, pediatrijo in izbirni predmet španski jezik.

En mesec pred prihodom na izmenjavo sem začela iskati stanovanje preko spletne strani milanuncios. Nekje po dobrih dveh tednih iskanja sem našla ustrezno stanovanje in zanj plačala varščino. Mesečna najemnina je znašala 320 evrov. Živela sem v mestu Santa Cruz, kjer je mikroklima precej prijetnejša kot v La Laguni.

Na Tenerife sem prispela en teden pred začetkom rotacije iz kirurgije. Ta čas sem namenila obiskom uradov in policije za ureditev rezidence, ki jo nujno potrebuješ, hkrati pa si kot rezident deležen številnih popustov (cenejši javni prevoz po celem otoku, cenejši trajekti in letalske karte na sosednje otoke in celinsko Španijo, cenejše vstopnine za turistične znamenitosti). Svetujem pa vam, da si začnete rezidenco urejati takoj, ko pridete na otok, ker lahko kar dolgo čakate na potrditev rezidence.

Transport po otoku je dobro organiziran s številnimi avtobusi, med La Laguno in Santa Cruzem je 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). Hrana v trgovini stane povprečno tako kot pri nas, tudi v restavracijah so cene podobne našim.

V šestem letniku študenti v Laguni nimajo predavanj ampak samo klinične vaje. Zdravniki željo študente tekom vaj čim bolj aktivno vključiti v svoje delo. Rotacijo iz kirurgije sem opravljala na travmatologiji. Vsak, dan po jutranjem raportu si se lahko odločil za ambulanto, operacijski blok ali malo operacijsko. Pri operacijah si lahko skoraj vedno asistiral, hkrati pa smo imeli tudi tečaj šivanja in razna dodatna izobraževanja.

Vaje iz pediatrije izgledajo tako, da si kot študent zjutraj vedno prisoten na raportu potem pa en teden na oddelku, drugi teden v različnih pediatričnih ambulantah, tretji teden na neonatalni enoti in četrti teden na primarni ravni.

Vse poteka v španščini, tako da je potrebno znanje španščine. Univerza v Laguni omogoča veliko število različnih tečajev španščine po ugodnih cenah, kjer lahko svoje znanje španščine dodatno izpilate. Tečaj se vam lahko prizna kot izbirni predmet.

Res sem z veseljem prihajala na vaje! Odnos zdravnikov do študentov je res čudovit. Nikoli nisem imela občutka, da bi jim bilo delo s študenti odveč, prav nasprotno prav v veselje jim je bilo odgovarjati na vse nejasnosti. V svoj kolektiv te sprejmejo kot enega od svojih.

Mene je otok čisto prevzel! Verjetno je dovolj zgovorno že samo dejstvo, da to ni bil moj prvi Erasmus na Kanarskih otokih. Leta 2018 sem opravila dvomesečno poletno prakso v bolnišnici HUC (Hospital Universitario de Canarias). Odprtost, prijaznost, toplina tamkajšnjih ljudi te zasvoji, hkrati pa je otok prečudovit in ponuja ogromno možnosti za različne aktivnosti. Zelo sem vesela in hvaležna, da sem dobila možnost, da sem se vrnila in opravila še študijsko izmenjavo. Za kakršnokoli vprašanje me lahko kontaktirate na mail: klara.cvenkel@gmail.com

50. ŠPANIJA – Univerza La Laguna, Tenerifi (Eva Možina)

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški:

Univerza je situirana v La Laguni, mestu na otoku Tenerife. Mesto ima pb. 150 000 prebivalcev in je manjše srednjeveško mesto, s starim centrom in obrobni četrti. Ni prav veliko, vendar se tu vedno dogajajo zanimive reči, številni festivali in dogodki na prostem. Večina študentov živi v podnajemniških stanovanjih v samem centru mesta, ali pa v bližini fakultet. Univerza sicer ponuja možnost nastanitve v dveh manjših študentskih domovih, vendar je mest zelo malo in so precej cenovno neugodna, zato se večina študentov sploh ne prijavi na razpis (tudi sama se nisem, tako da ne vem točno kako poteka izbor, niti koliko točno je mest). Stanovanja imajo v večini enoposteljne sobe, ki stanejo od 150-400 evrov na mesec, kar je kar precejšnja razlika, zato je potrebno učinkovito iskanje. Najcenejše sobe se težko dobi, saj ponavadi za tujce cene zvišajo, vendar se brez težav dobi nekaj za pb. 250/60/70 evrov (vključno s stroški). Ostali stroški so odvisni od tvojega načina življenja. Hrana v trgovinah ni draga, primerljiva z našimi cenami oz. cenejša, prav tako je hrana cenejša v restavracijah (če so lokalne in ne turistične lahko dobiš obrok tudi za 5 evrov). Poleg tega je na fakulteti menza, kjer lahko ješ od 3-5 evrov (sendviči, solate, dnevni meniji). Mesečni prevoz stane 30 evrov (če si mlajši od 26 in prijavljen rezident), kar vključuje vožnje s tramom in avtobusi po celem otoku. Ostali stroški so vezani na tvoje aktivnosti in potovanja (dobro je vedeti, da univerza ponuja športne aktivnosti po nižjih cenah). Če povzamem, življenje je cenejše kot v Ljubljani, vendar drastične razlike ni.

Prijavni postopki, akademski postopek izbire predmetov, način študija:

Sama sem na izmenjavo odšla v 5. letniku, tako da sem tam opravljala predmete 4. in 5. letnika. S priznavanjem ni bilo problem, saj so predmeti precej kompatibilni, na naši fakulteti so mi priznali vse predmete 5. letnika razen Sodne medicine in Maksilofacialne kirurgije (ker traja le dva tedna lahko prideš vmes domov in jo narediš ali pa jo delaš v šestem), priznali so mi tudi del Pediatrije 2 6. letnika (zato imaš takrat nekaj prostega časa v šestem in lahko opravljaš Sodno). Glede kombiniranja predmetov iz več letnikov ni težav, saj si lahko urnik vaj prilagodiš z večkratno menjavo skupin.

Postopek prijave ni tako zelo kompliciran, kot na nekaterih drugih fakultetah. Za prijavo moraš poslati izpolnjen in s strani naše fakultete podpisan Learning Agreement (tako našo kot njihovo verzijo) in Application form, ki ga najdeš na njihovi spletni strani (natančna navodila prejmeš v mailu po tem, ko te naša univerza nominira na njihovo).

Po prijavi si vzamejo kar nekaj časa, da ti odgovorijo in pošljejo podpisan Learning Agreement z njihove strani (konec avgusta), tako da brez skrbi, če ne pride prej (v Španiji si za vse birokratične zadeve vzamejo veliko časa, tako da se na to pripravite, da ne izgubljate živcev po nepotrebnem). Kak mesec ali manj pred izmenjavo vam pošljejo dodatne informacije in navodila, katere dokumente prinesiti in kaj storiti, ko pridete tja (kako se vpisati na univerzo in fakulteto, kako prijaviti bivališče, kako dobiti študentsko kartico itd.). V splošnem niso zahtevali nič posebnega, mogoče za izpostaviti – veljavna Evropska zdravstvena kartica in potrdilo o nekaznovanosti

(načeloma hočejo v španščini, vendar velika večina Erasmus študentov, vključno z mano, je imela le verzijo v svojem jeziku in je zadostovalo).

Način študija opisan spodaj.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF:

Sistem je podoben našemu, dopoldne potekajo vaje na oddelkih, popoldne predavanja, vendar tukaj nimajo sistema rotacij, temveč se vaje in predavanja izvajajo med sabo ločeno. Predavanja predmetov, ki se izvajajo v prvem semestru, so razporejena čez vse 4 mesece in enako velja za predmete v drugem. Istočasno si razporejen v eno od skupin, ki kroži po oddelkih in izvaja praktični del (vaje trajajo od 1-4tedne, odvisno od oddelka/predmeta).

Predavanja in seminarji niso nikoli obvezna, vendar včasih preverjajo prisotnost ali pa postavijo nekaj vprašanj, oboje lahko prispeva k boljši oceni, ni pa pogoj za izpit.

Časovna obremenitev z vajami je podobna, mogoče tukaj celo večja, saj si na nekaterih oddelkih tudi po več tednov skupaj konstantno na vajah, medtem ko se pri nas te kombinirajo s predavanji in seminarji istega predmeta. Obremenitev s predavanji je verjetno manjša, sploh glede na dejstvo, da niso obvezna.

Jezik izvajanja študijskega programa:

Vse poteka v španščini, tako predavanja in vaje, kot izpiti. Če se vam zatakne z razumevanjem na vajah, znajo nekateri od profesorjev razložiti tudi v angleščini, vendar se raje ne zanašajte na to. Priporočam vsaj A2 nivo znanja španščine. Uradno pa ni potreben noben certifikat ali kako podobno dokazilo, tako da lahko sem pridete praktično tudi brez znanja španščine in se jo tu naučite, vendar bo potem malo težje slediti pri pouku.

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

Celoten sistem z ločenimi vajami in predavanji mi je bolj všeč kot naš, saj mi osebno ustreza, da se predmet obravnava dlje kot en mesec, saj se s tem znanje bolj akumulira in ostane za dlje, vendar je mogoče to le moja osebna preferenca. Všeč mi je tudi dejstvo, da predavanja niso obvezna ampak te motivirajo na drugačen način (vzpodbudijo notranjo motivacijo), tako da se lahko sam odločiš ali je zate relevantno, da si tam (učilnice so na predavanjih dosti bolj polne kot pri nas).

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli?

Kar se tiče šolskega sistema, bi kot slabost omenila, da so izpiti zelo težki in slabo razporejeni. Glavna izpitna obdobja sta januarsko in junijsko, ki oba trajata po dva tedna in vsak predmet lahko opravljaš le po enkrat na vsakem izpitnem obdobju. Kar sicer pomeni, da moraš do 5 izpitov razporediti v dva tedna, kar je teoretično možno, vendar iz vidika učenja je situacija precej nemogoča, še posebej ker so izpiti precej obsežni (večina je sestavljena iz večih delov, npr. abc vprašanja, slike, esejska vprašanja, klinični primeri; kar pomeni, da tvoje znanje preverijo iz večih zornik kotov, prav tako so vsako leto nova, drugačna vprašanja, včasih tudi čisto drugega tipa). Iz tega razloga se moraš začeti učiti dosti prej, že v začetku semestra. Za primerjavo bi rekla, da se za 6 učiš pb. toliko časa kot pri nas za 8. Seveda to ne velja za vse izpite, vendar če posplošimo. Kar posledično pomeni, da so ocene na izpitih zelo nizke, tudi med Španci. Ta problem bi se mogoče razrešil, če bi imeli kaka sprotna preverjanja, da se snov ne nabira cel semester, vendar tega pri večini predmetov ni. Sicer pa so težki izpiti in slabe ocene nekaj zelo tipičnega za španski univerzitetni sistem, vendar je na nekaterih univerzah organizacija preverjanja znanja mogoče boljša. Glede samega življenja bi omenila kot slabost dejstvo, da nimajo večjega študentskega doma, kjer bi te namestili, zato te dodatno obremenjuje iskanje stanovanja v kraju, ki ga ne poznaš, vendar je ponudnikov tukaj veliko, ker pride sem vsako leto velika količina študentov na izmenjavi (tako Erasmus kot iz programa Sicue – Španci, na izmenjavi na drugih univerzah Španije). Poleg tega je ta izziv prisoten v večini univerzitetnih mest, kjer se lahko odločite opravljati Erasmus.

Socialno življenje je tukaj precej aktivno, kot sem že omenila se v samem kraju odvija veliko dogodkov, poleg tega je v bližini Santa Cruz (prestonica), ki ima nekaj galerij in muzejev, parkov, če vam zapaše bolj mestno življenje. Drugače pa tu prevladujejo športne aktivnosti kot so surfanje, kajtanje, plezanje, pohodništvo, tako da če vam tak način življenja ustreza, je to kraj za vas. Kljub temu da je aktivnosti na pretek in da se otoka ne boste nikakor naveličali v enem letu, je problem v tem, da je veliko v samoiniciativi. Ni organiziranega orientation week-a oz kake podobne iniciative, da se spoznaš s svojimi Erasmus sošolci. Sama sem svoje sošolce spoznala slučajno – na vajah, če smo bili v isti skupini, na predavanjih, če sm slišala da nekdo govori špansko z naglasom, veliko pa jih tudi nisem nikoli spoznala. Tako da sem večino ljudi spoznala bolj na aktivnostih, ki sem jih počela. Posledično ti vzame nekaj več časa, da oblikuješ svojo skupino ljudi in na začetku se počutiš precej izgubljenega, ker se nimaš na nikogar za obrniti, informacij pa je na pretek. Vendar po malo daljšem uvodu v otoško življenje, vam bo to priraslo k srcu in ga še zlepa ne boste pozabili.

51. ŠVEDSKA – Univerza v Göteborgu (Nina Špegel)

V spomladanskem semestru 2020 sem opravila študijsko izmenjavo na Sahlgrenska Akademien v sklopu Univerze v Göteborgu. Gre za drugo največje mesto na Švedskem, ki leži na jugozahodni obali države, kar ima za posledico nekoliko bolj vetrovno podnebje kot smo ga vajeni doma.

Bivala sem v študentskem domu Nordostpassagen, ki je bilo od fakultete oddaljeno približno 15 minut hoje, do centra mesta pa sem peš potrebovala slabe pol ure. Zelo blizu je bila tudi postaja tramvaja, vendar ga sama zaradi dosegljivosti bistvenih lokacij s pešačenjem nisem pogosto uporabljala. Nekaj minut je bil oddaljen tudi čudovit park Slottsskogen, kjer se je bilo mogoče rekreirati na prostem. Moja nastanitev je vključevala lastno sobo in kopalnico, kuhinjo pa sem si delila še s preostalimi študenti (cca 10 ljudi na kuhinjo, vendar je bila večinoma prosta). Z razmerami bivanja sem bila zadovoljna, saj je bilo vse na dosegu roke, čisto, pa tudi kuhinje so bile zelo dobro opremljene (pečica, električni mešalniki, cedila ipd.).

Življenjski stroški so bili nekoliko višji kot v Sloveniji, zato je znesek Erasmus+ štipendije zadostoval le za pokritje stroškov nastanitve. Hrana v restavracijah je dražja, ceneje se pride skozi če si jo pripravljáš doma, kar sem počela tudi sama. Najdražje dobrine tu so meso in sveže sadje ter zelenjava. Stroški nastanitve so znašali 5000 Sek, kar je nekoliko manj kot 500 eur, za hrano in ostale dejavnosti pa sem odštela še cca 200-300 eur mesečno.

Prijavo sem opravila prek spletnih portalov univerze, kamor sem pred prihodom morala naložiti tudi zahtevane dokumente. Navodila za uporabo le-teh so mi bila posredovana prek maila.

Opravljala sem predmet Primarno družinsko varstvo, ki pa je izgledalo nekoliko drugače kot za kolege doma. Pod mentorstvom oddelčne mentorice sem pripravila raziskovalno nalogo, ki je zame vključevala ogromno pridobljenega znanja s področja statistike, uporabe PubMeda in osnov izdelave kvalitetnih člankov, poleg tega pa tudi veliko širitev obzorja s področja diabetologije in nefrologije, ki sta bila ključni temi mojega raziskovalnega dela.

Delo se je začelo s sestanki z mentorico, kjer sva definirali raziskovano temo in si načrtali potek dela. Hkrati sem dobila tudi nekaj literature o osnovah, ki sem jih potrebovala za delo s statističnimi programi. Nato se je zaradi konference mentorice v ZDA začelo samostojno delo, v vmesnem času pa sva komunicirali prek maila in se večkrat slišali prek telefona, da sva razjasnili morebitne nejasnosti in zaplete. Mentorica je bila zelo odzivna in je dajala konstruktivne opazke, da je bilo moje delo kar se da kvalitetno. Komunikacija je potekala v angleščini, tudi ostalo osebje na oddelku je jezik obvladalo. Raziskovalno nalogo sem pisala na oddelku v sobi namenjeni raziskavam, sočasno je opravljal izmenjavo tudi študent z Nizozemske, občasno pa so se nama pridružili še

drugi raziskovalci, ki so prišli prebirati razne članke. Če bi želela bi sicer lahko delala od doma ali v knjižnici, vendar sem več odnesla od dela v raziskovalni sobi, kjer sem se lahko po potrebi o dilemah pogovorila tudi z drugimi člani oddelka. Delo mi je dnevno vzelo približno 6h, čas ki sem ga tam preživela pa sem si razporejala po lastni presoji. Načrtovano je bilo tudi, da bi imela možnost obiska ambulant družinskega zdravnika in s tem vpogleda v delovanje sistema na Švedskem, vendar zaradi situacije s Covid-19 do tega ni prišlo.

Približno na polovici izmenjave sem se vrnila domov, preostanek obveznosti pa mi je uspelo opraviti oddaljeno. Z mentorico sva se prek Zoom-a slišali vsak teden, zato sem z delom lahko nadaljevala skoraj nemoteno. Tudi vmesna in končna predstavitev za oddelek sta potekali preko videokonference.

Slabosti izmenjave so bile zame nekoliko drugačne, saj se je v tem času v Evropi razpasla pandemija Covid-19. Težave sem imela predvsem pri vsakdanjem življenju, saj je Švedska na situacijo reagirala nekoliko drugače in manj restriktivno, zaradi česar sem se težko odločila da izmenjavo prekinem in se vrnem domov. Na začetku izmenjave je bil vodja oddelka rahlo neodziven kar se tiče podpisa LA, vendar se je situacija izboljšala po začetku izmenjave, ko sem vse odgovore na morebitne maile dobila v roku parih dni. Med splošnimi slabostmi življenja na Švedskem pa ne gre izpustiti tudi višjih cen, predvsem mesa in svežega sadja ter zelenjave.

Z izmenjavo sem zelo zadovoljna in bi jo v epidemiološko stabilnejših časih z veseljem priporočila. Predvsem bi kot prednost izpostavila mentorstvo, ki pri njih deluje predvsem na osnovi pozitivne spodbude. Z mentorico sva se izvrstno razumeli, ves čas me je spodbujala k samostojnemu delu, zaradi česar sem se ogromno naučila, obenem pa je bila na voljo tudi ko sem naletela na ovire. Zame je bila to neprecenljiva izkušnja, kjer sem pridobila veliko novega znanja in postala bolj samozavestna kar se tiče svojega dela. Kot dodaten plus pa bi izpostavila tudi študentsko organizacijo, ki je prirejala veliko dogodkov kjer je bilo mogoče spoznati ostale študente in skleniti nova poznanstva.

52. ŠVEDSKA – Karolinska Institutet, Stockholm (Jan Dolenshek)

V študijskem letu 2019/20 sem prvi semester preživel na študijski izmenjavi v Stockholmu, na Švedskem, na Karolinska Institutet (KI). Tu imamo možnost opravljati predmet Kirurgijo (predmet se izvaja v angleščini), ki pa je časovno gledano bolj obsežen kot doma, kajti predmet traja cel semester (pri nas dobra dva meseca). Katedra za kirurgijo naj bi izpit, v kolikor ga na izmenjavi uspešno opravite, priznala v celoti, doma morate dodatno opraviti samo nek seminar. Pouk se začne s prvim tednom septembra, izpiti pa potekajo v drugi polovici decembra ali v začetku januarja (odvisno kako se odločijo švedski študentje, tu vi nimate besede). Teden dni pred uradnim pričetkom šolskega leta se je možno udeležiti še kratkega 3 dnevnega tečaja Švedščine, katerega obisk priporočam. Tako se namreč na hitro spoznaš z jezikom, hkrati pa imaš možnost spoznati tudi ostale študente. V tem tednu se odvija tudi t.i. uvodni teden (»introduction week«), kjer je možno pridobiti nekaj dodatnih informacij o delovanju KI in o različnih možnostih, ki jih študentje v času šolanja na tej instituciji imajo.

Redni del pouka se začne s prvim tednom septembra. Prvi teden septembra poteka »crash course«, kar z drugimi besedami pomeni teden zapolnjen s predavanji na različne teme. Na splošno bi rekel, da so predavanja pripravljena boljše kot doma v Sloveniji, nekateri predavatelji so res super, vendar pa moram žal povedati, da se najdejo tudi predavanja, ki so po moji oceni precej slabša. Po prvem tednu pouk dalje poteka v obliki manjših skupin, na različnih oddelkih (seveda s poudarkom na kirurških strokah), s tem da se skupine menjajo na enega ali več tednov (odvisno od posamezne rotacije), ob petkih pa so še vedno naprej predavanja (večinoma obvezna). Občasno imate po

posameznih oddelkih tudi seminarje, katere pa moram definitivno pohvaliti, saj so bili super in se na njih veliko naučiš.

Kvaliteta samih vaj je v veliki meri odvisna od tega, kdo je vaš mentor na določenem oddelku. Včasih vas pod svoje okrilje vzamejo tudi specializanti ali sobni zdravniki (junior doctor) in lahko z velikim veseljem povem, da imate skoraj vedno na razpolago nekoga, ki vam bo na voljo oz. se bo ukvarjal z vami. Zdravniki in medicinske sestre, ter ostalo osebje so zelo prijazni in prijetni, tudi do mednarodnih študentov. Sam jezik večinoma ne predstavlja ovire, kajti večinoma ljudje govorijo tekoče angleško. Nekateri pacienti so pripravljene govoriti v angleščini, je pa seveda razumljivo, da bo kljub temu veliko interakcij potekalo v švedščini. Zdravniki se pogosto trudijo vse na hitro povzeti v vam razumljivem jeziku, vendar pa se to seveda včasih žal ne zgodi. Boste pa na srečo verjetno po nekaj časa razvili dovolj dobro razumevanje jezika (tu vam bo veliko koristilo znanje nemščine), da boste verjetno doumeli bistvo pogovorov. Kljub temu, da naj bi šlo za kirurški semester, pa moram priznati, da je bilo praktičnega dela bolj malo in če vam je želja, da med kirurgijo dobite čim več praktičnih izkušenj v operacijski dvorani, potem vam priporočam, da gledate drugam. Seveda je veliko odvisno tudi od vašega entuziazma in zavzetosti, tako da če imate željo, boste gotovo uspeli asistirati na operacijah več, kot če tega ne želite.

Izpit, ki ga opravljate na koncu semestra je sestavljen iz treh delov (pisni, praktični, ustni). Pisni izpit je bil v osnovi sestavljen iz esejskih vprašanj, nekaj je bilo tudi vprašanj izbirnega tipa (multiple choice questions). Izpit se piše 6h in zajema snov celega semestra. Sam izpit je klinično naravnano, tako da je zasnovan na kliničnih primerih, poleg kirurgije pa zajema tudi nekatera druga poglavja (npr. onkologija, družinska medicina,...). Praktični izpit je t.i. OSCE, se pravi se izvaja na standardiziranih postajah, kjer je treba opraviti različne naloge (npr. klinični pregled pacienta, razne osnovne preiskave, branje radioloških slik,...). Na ustnem izpitu smo dobili klinični primer, na podlagi katerega nato debatiraš o snovi. Na splošno se mi izpit ni zdel preveč zahteven in mislim, da glede tega, da ga ne bi bili naredili, ne rabite pretirano skrbeti.

Bivanje v Stockholmu je lahko precej drago, je pa zelo velika verjetnost, da boste dobili sobo v enem izmed študentskih domov, ki so na voljo preko faksa. Lokacije domov so različne, nekateri se nahajajo po različnih lokacijah v samem mestu, sam pa sem dobil sobo v naselju Flemingsberg, ki je sicer od mesta Stockholm oddaljeno približno 20km. Tu se nahaja drugi kampus KI, ter tudi bolnica Karolinska University Hospital Huddinge, v kateri poteka večina pouka za mednarodne študente. Cena nastanitve znaša okoli 5000 švedskih kron mesečno (slabih 500e) in se nekoliko razlikuje glede na to, kje boste dobili sobo. Vendar pa računajte, da bo šel večji del Erasmus štipendije za samo najemnino. Javni transport v mestu je organiziran dobro, tako da ni težava priti do mesta in nazaj, vendar pa so cene mesečne karte precej višje kot v Ljubljani (približno 180eur za 90 dnevno karto). Cena hrane v trgovinah je nekoliko dražja kot v Sloveniji, vendar ni tako velike razlike, so pa občutno višje cene hrane, če boste jedli zunaj.

Na koncu moram povedati, da sem vesel, da sem se odločil za izmenjavo. Sama izkušnja je bila res dobra in bi se brez pomisleka še enkrat odločil za njo. Žal pa moram povedati, da sem bil s samo fakulteto KI nekoliko razočaran in sem imel bistveno višja pričakovanja, sploh glede na to, da je fakulteta zelo visoko uvrščena na vseh lestvicah. Sam sem pogošal predvsem več praktičnega dela v operacijskih dvoranah na vajah, ne morem pa prehvaliti prijaznosti zdravnikov in ostalega osebja. Dodal bi še, da se mi na splošno Švedi (vsaj mlajše generacije) ne zdijo ravno zaprti ljudje, ampak je z njimi precej lahko navezati stik, kar me je presenetilo. Poleg tega pa boste na izmenjavi verjetno spoznali še veliko ostalih tujih študentov, kajti Stockholm je precej mednarodno mesto in veliko ljudi vsako leto tam na novo začne s svojim študijem. Kar bi znala biti moteča ovira za nekatere ljudi je tudi to, da je pozimi dan na Švedskem precej krajši, kot v Ljubljani, zato se ne redko zgodi, da boste v bolnico zjutraj odšli pred sončnim vzhodom, končali pa boste, ko bo zunaj že tema.

Skratka izmenjavo bi priporočil vsem, ki želite dobiti izkušnjo življenja v tujini, mislim da vam ne bo žal in da boste zelo uživali. Če pa vam je prioriteta, da imate čim več praktičnega kirurškega dela v bolnici, potem bi rekel, da KI ni najboljša izbira.

V kolikor koga zanima še kakšna dodatna informacija, me lahko z vprašanji kontaktira na moj e-mail naslov jan.dolensek@gmail.com.

53. ŠVEDSKA – Karolinska Institutet, Stockholm (Sebastjan Omahen)

Destinacija izmenjave: Karolinska Institutet, Stokholm, Švedska

Prijavni postopki: Prijavni postopek je zelo dobro opisan na spletni strani KI.se. Po odobritvi na MF UL, redno spremljaš spletno stran KI.se, kdaj se obrazec za prijavo odpre. Obrazec, ki je tudi Learning agreement, izpolniš, natisneš in ga odneseš v mednarodno pisarno podpisat, ter ga skupaj z ostalimi dokumenti (podapisana kopija potnega lista in podpisan transcript of records) v skenirani obliki pošlješ na KI, in sicer Magdaleni Palmquist – mednarodni koordinatoriki za tuje študente. Pred začetkom rotacije vam bo Magdalena poslala še obrazec o cepljenjih, ki ga boste oddali izpolnjenega med MRSA presajanjem na KI. Vsa navodila, kaj je potrebno izpolniti in poslati, priporočila o nastanitvah in o življenju v Stokholmu boste dobili na e-mail od Magdalene.

Način študija: Klinične vaje na Karolinski inštitutu potekajo v 3 od 5 bolnic v Stokholmu. Glavni sta Solna, ki je na severu mesta, in Huddinge, ki je na jugu mesta. Na sami izmenjavi sem opravljal kirurgijo s tamkajšnjim 4. letnikom. Študij se je začela 26.8.2019 in končal 7.1.2019. Večji del rotacij in predavanj sem imel v bolnici Huddinge. Krožil sem na oddelkih za kirurgijo zgornjih prebavil (3 tedne), ortopedijo (2 tedna), klinični oddelek, ki ga študenti medicine, zdravstvene nege in fizioterapije vodijo pod mentorstvom zdravnikov in medicinskih sester (2 tedna), na primarni ravni (1 teden), onkologija (1 teden), urologija (1,5 tedna) in anesteziologija (1,5 tedna). Z izjemo onkologije, ki ni imela vaj, smo imeli vaje pri vseh rotacijah od ponedeljka do četrтка in predavanja vsak petek. Na vajah smo bili razdeljeni v skupine po 3. In sicer dva Šveda in en tujec na skupino. Vaje so se močno razlikovale med oddelki. Ponekod si bil ves čas umit in pomagal na operacijah kot prva asistenca (predvsem ortopedija). Ponekod si pa le sledil in poslušal vse v švedščini. Zelo zanimivi so simulacijski centri in vaje na modelih, kjer se naučiš šivanja, vstavitve nasogastrične sonde, urinskih katetrov, intubacije itd. Vsak študent je opravil tudi vsaj eno kožno ekscizijo nevusa.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF: Tekom študija ni veliko prostega časa. Vse vaje in večina predavanj je obveznih. Snov ni zelo zahtevna predvsem je usmerjena v praktično znanje, ki je potrebno za delo - klinična slika, diagnostika in terapija. Na izpitu niso zahtevali znanja pači-ja ali farmakologije. Izpit poteka v zadnjem tednu semestra. V ponedeljek je pisni izpit, ki je sestavljen iz esejskih vprašanj. V sredo je praktični izpit, kjer krožiš med 11 postajami, na katerih moraš pokazati spretnosti, ki si se jih naučil tekom študija (večino stvari smo večkrat ponovili in zato ni bilo zahtevno). V petek pa je bil ustni izpit, prav tako ne zelo zahteven.

Jezik izvajanja študijskega programa: Jezik, v katerem se izvaja program je Angleščina. Večina Švedov zelo dobro govori Angleško, zato komunikacija na oddelku ni bila težavna. Pred začetkom rotacije je 1-tedenski intenzivni tečaj švedščine, ki ga organizira KI, je zastonj in koristen.

Primer dobre prakse, ki bi jih želeli prenesti na UL MF: Presenečen sem bil nad konstantnim spremljanjem kakovosti študija. Vsako predavanje, vsako rotacijo, vsakega učitelja smo morali oceniti. Ves čas so spraševali, kaj pričakujemo, ali so dosegli naša pričakovanja kot pedagogi. Študij je bil usmerjen v veščine in pripravljenost na bodoče delo na oddelku. Samostojno izvesti manjše operativne posege, preiskave (npr. DRE, proktoskopijo, rektoskopijo), predpisovati zdravila, predoperativno stabilizirati pacienta itd. Zelo zanimivo je bilo delo na primarni ravni, kjer sva s

švedskim študentom sama spremljala paciente po kirurških posegih, predpisala potrebna zdravila in po vsakem primeru potrdila shemo zdravljenja z mentorjem.

Denarna obremenitev: Mesečna bremenitev je znašala okvirno 400 € za nastanitev, 250 € za hrano (najcenejši je Lidl) in 60 € za prevoz po Stokholmu. Povratna letalska karta je stala 220 €.

Nastanitev: Dve glavni bolnici, v katerih se izvajajo rotacije imata KI kampus zelo blizu. Bolnica v Solni ima Solna kampus, Huddinge bolnica pa ima Flemingsberg kampus. Predlagam, da se pozanimate, v kateri bolnici boste opravljali rotacijo (mogoče pišite Magdaleni Palmquist – jaz sem imel rotacije v Huddinge), saj se lahko v nasprotnem primeru vozite tudi po 40-60 min do bolnice. Kampus Flemingsberg je novo oddaljeno 5 min hoje do bolnice. Apartma je za dve osebi, dobro opremljen, vsak ima svojo sobo.

Prevoz: Med bolnicama Huddinge in Solna vozi KI avtobus, ki je zastoj, pelje večkrat dnevno vsak delovni dan. Sicer ima Stockholm zelo dober javni prevoz, ki ga vodi podjetje SL (karte lahko kupiš na avtomatih, polniš SL kartico, ali pa kupiš karto preko SL mobilne aplikacije). Z enim nakupom za 2,2 evra se lahko 75 min peljete z mestnim avtobusom, metrojem ali pendeltag-i (mal večji vlaki). Ta cena velja za študente.

54. ŠVICA – Univerza v Zürichu (Katja Horvat)

Študijsko izmenjavo sem opravljala v Zürichu, in sicer v obliki kliničnih vaj. Že leto prej mi je pri izbiri in organizaciji dela v bolnišnicah prijazno pomagala tamkajšnja koordinatorica izmenjav, Frau Dupuis.

Najprej sem imela en mesec vaj iz pediatrije, na kardiološkem oddelku, »Kispi Spital«. Ta mesec mi je bil najtežji, saj sem se privajala na švicarsko nemščino, na strokovni jezik in prvič sem v takem obsegu delala z otroki, namesto z odraslimi. Delala sem 8 ur na dan, prisostovala sem pri internističnih posegih, poslušala vizito, pregledovala paciente. Od tega sem en teden prebila na nujni pomoči, kjer sem se tudi največ naučila. Na koncu sem imela še interni izpit iz kliničnega pregleda. V tem času se je v Švici in v Evropi razbohtel koronavirus, hkrati so nastopile tudi omejitve in ukrepi.

Naslednja dva meseca sem bila na vajah iz kirurgije, »Triemli«. Že vnaprej sem po navodilih katedre za kirurgijo prosila, da me dodelijo za vsaj 4 tedne na travmatologijo, visceralno ali onkološko kirurgijo. V tem času so bili zaradi pandemije odpovedani vsi elektivni posegi, temu primerno tudi ni bilo veliko dela. Tako nas je veliko študentov (predvsem iz Nemčije) posedalo skupaj na kavi. V tej bolnišnici sem bila nekaj dni zadolžena za triažo potencialnih korona-primerov po telefonu, jemala anamneze in pregledovala paciente, imela popoldanska in nočna dežurstva, in morala biti zmeraj pripravljena, da se po klicu na dekto v 10 min že oblečena pojavim v operacijski sobi. Doletela sta me tudi dva tedna pripravljanja poročil za travmatološke in visceralne raporte. Tudi tu sem preživela slaba dva tedna na kirurški urgenci.

Zadnja dva meseca sem čisto prostovoljno delala na psihiatrični kliniki, »PUK«. Sodelovala sem pri vizitah, pisala dnevnik, jemala anemneze, pregledovala paciente, vodila pogovore s pacienti, opravljala administrativna dela oz. poizvedovala za izvidi, naročala, pisala recepte po navodilu zdravnikov, spremljala potek elektrokonvulzivne terapije, ... Tu je uraden delovnik trajal 9 ur, kakšen dan sem komaj postorila vse potrebno, kakšen dan pa sem se lahko brez problema cel dan učila svoje stvari. V tej bolnišnici sem se počutila zelo lepo sprejeta, tako sem z veseljem hodila na delo.

Izmenjava je odlično organizirana, vedno sem dobila vse potrebne podatke (npr. za zavarovanje, dovoljenje za bivanje, štipendijo). Za svoje delo nisem bila plačana (drugi študentje iz Švice oz. tuji študentje, ki so si delo v bolnišnicah organizirali sami, dobijo približno 900 CHF na mesec), kot štipendijo sem dobila enkratni znesek 2200 CHF za vseh pet mesecev. Našla sem privat »WG«, najemnina in stroški so znašali 650 CHF na mesec, kosilo v bolnišnici je znašalo 9-12 CHF s popustom za zaposlene. Vozovnica za tramvaj, vlak in bus v Zürichu je znašala 70 CHF na mesec, LIDL Connect račun za 5 GB podatkov prenosa pa 16 CHF na mesec. Nakupovala sem v Lidlu, kjer so cene skoraj primerljive s slovenskimi.

Izmenjava je vsekakor potekala drugače, kot sem si jo sprva zamislila. Zaradi ukrepov proti širitvi virusa so bila odpovedana vsa družjenja s strani univerze oz. Fakultete, tri mesece skoraj nisi smel iz hiše, tudi v bolnišnicah je vladalo drugačno vzdušje. Kljub temu sem uspela potegniti najboljše iz situacije, tako da sem s celotno izkušnjo zares zadovoljna in izmenjavo toplo priporočam naprej.

55. TURČIJA – Univerza Yeditepe, Istanbul (Irena Deželak)

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški

Izmenjavo opravljam v Istanbulu, Turčiji. Živim v predelu mesta imenovanem Kadikoy v stanovanju, ki je oddaljeno 30 min od glavne bolnišnice in 50 min od fakultete – blizu je tudi podzemna železnica. Sobo sem našla na facebook skupinah za oddajanje in plačam mesečno 1150TRY kar je 177-186 eur (Turška lira dokaj niha zaradi raznih političnih situacij). Lokacijo zelo priporočam, saj ima odlične javno prometne povezave in mnogo restavracij, kavarn, trgovin... S cenami, ki so ugodnejše, kot če bi živel okoli fakultete (fakulteta je zasebna in dokaj prestižna in zato so cene restavracij/kavarn temu primerne), prav tako večina Erasmus študentov živi v Kadikoyu. Ostali stroški predstavljajo mesečno naročnino za telefon . 80TRY (pomembno, po 3 mesecih moraš kupiti turški telefon, ker tuje zablokirajo), študentska karta za javni prevoz 40try, obrok v menzi/restavraciji 12-25try, čaj 2,5try, kava 7try, pivo 14-25try. Voda iz pipe ni pitna zato se naroča na dom maxi vodne plastenke 20L, ki pa niso drage. Večino stvari v državi je cenejših kot doma v Sloveniji z izjemo alkohola in cestnin za avtoceste. Zelo priporočam tudi nakup "Muzejkart", ki stane 30try a omogoča cenejši oz gratis vstop v veliko muzejev/naravnih znamenitosti... Zaradi jezika je najprimernejša "organizirana" športna aktivnost obisk fitness centra, cene pa so podobne slovenskim, cca 30-40 eur na mesec. Obstaja tudi nekaj angleško govorečih joga/plesnih/pilates... tečajev a so dokaj dragi. Univerza sicer organizira športne aktivnosti a pot do kampusa popoldan traja tudi preko ure in pol v eno smer in se zato za njih nisem odločila.

Prijavni postopki, akademski postopek izbire predmetov, način študija

Prijava poteka preko univerzinega spletnega portala. Glede izbire predmetov lahko kombiniraš med predmeti različnih letnikov in so tudi na fakulteti dokaj fleksibilni, pomembno je le da se predmeti časovno ne prekrivajo tako, da je dobro treba pregledati režime študija za 4. in 5. Letnik, ki so objavljeni na njihovi spletni strani – so sicer napisani za leto 2018/19 vendar so še vedno aktualni. Predmeti so tako kot doma izvedeni v blokih in na enkrat opravljáš le en predmet. Predavanja so večinoma v turščini, zato sem se s trenutnim predstojnikom dogovorila, da zame niso obvezna in snov predelam sama, saj so ppt predstavitve v angleščini. Pred začetkom vsakega predmeta se zglašim pri predstojniku in se dogovorimo kako bo predmet zame potekal, saj sem trenutno edina Erasmus študentka na njihovi medicinski fakulteti.

Marca 2020 se je zaradi korone univerza zaprla in smo prestavili vsa izobraževanja in obveznosti na splet. Imela sem nekaj težav z prijavo IP iz Slovenije in z dostopom do njihovega študentskega portala a smo na srečo vse pravočasno uredili. Vsi izpiti po marcu so se pisali juniju in juliju preko spleta. Univerza je za ta namen pridobila zelo kakovosten program za preverjanje znanja. Tu se

pokaže fleksibilnost zasebnih univerz, ki lahko v kratkem času vložijo več denarja za pripravo take stvari (če smem primerjati z Univerzo v Ljubljani).

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF

Količina predavanj in vaj se mi zdi primerljiva z našo fakulteto, dolžine vaj se držijo dokaj strogo.

Jezik izvajanja študijskega programa

Angleščine je veliko manj kot sem pričakovala, brez moje prisotnosti bi vse bilo izvedeno v turščini, zaradi mene pa se določeni mentorji trudijo vsaj pomembnosti omeniti še v angleščini. Predavanja so do sedaj bila vsa v turščini (ppt so v angleščini a žal ne vsi), jutranji raporti prav tako v turščini, sam kliničen del večinoma v turščini z povzetki v angleščini. Zelo pride prav, če si najdeš študenta, ki je zagret za treniranje svoje angleščine in ti sproti prevaja kolikor je mogoče.

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

Vaje so veliko bolj strukturirane, ker dobiš pred začetkom nekakšno knjižico kjer so navedene vse veščine, ki jih moraš do konca vaj vsaj enkrat opraviti in ti tako zagotovi in te motivira, da od vaj odneseš res vse kar bi moral.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli?

Življenje v Turčiji predstavlja zanimiv izziv in odlično primerjavo z slovenskim zdravstvom. Izmenjava zna biti na momente zelo stresna zaradi neprilagojenosti študija za Erasmus+ študente. Potrebno je kar nekaj samoiniciative in vztrajnosti, pošiljanja večih emailov tudi če ni odgovora in podobno, raznih sprememb in presenečenj pa ne smeš preresno jemati in se sprijazniti da je to del izkušnje. Sicer izpiti sami po sebi niso težji kot v Sloveniji, je študij otežen ker je težko najti primeren in aktualen material za učenje v angleškem jeziku. Tudi prevajanje osnovnih ppt v angleščino vzame veliko časa. To ni izmenjava s katero si bi dvigal povprečje, je pa tudi res, da so nekateri predmeti v primerjavi z slovenskimi nekoliko težji oz lažji in je tako tudi odvisno od tege, katere predmete izbereš oz koliko ti je blizu učenje iz ppt prosojnic. Erasmus+ v Istanbulu definitivno ni za vsakogar a sama ne obžalujem te izbire. Je res posebna izkušnja, ki te veliko nauči in ti da dodatno širino. Velika škoda pa je bila prihod korone in s tem vse omejitve in prilagoditve, ki so zelo okrnile izmenjavo po marcu. Bi pa poudarila, da se mi zdi izmenjava v Istanbulu primerna samo za 4. in 5. letnik, nikakor pa ne 6. zaradi prevelike omejitve jezika. Tudi na samem koncu imam težave z transcribtom, ker so nekateri profesorji pozabili vpisati moje ocene in se tako med poletjem obadam s tem in upam, da se bo pravočasno rešilo – na tej točki me to sploh več ne preseneča. Sama sem preko leta zbrala kar nekaj zapiskov, prevedenih ppt profesorjev in ostalega materiala za učenje in pripravo na izpite kot tudi kontaktov profesorjev in ostalih uslužbencev fakultete in univerze. Z veseljem delim, če mi kdo piše.

56. TURČIJA – Univerza Yeditepe, Istanbul (Kristina Horvat)

Prijava

Za izmenjavo v Turčiji sem se odločila, ker mi bolj odgovarjajo države vzhodne Evrope, prav tako še nikoli nisem bila v Turčiji in mi je ideja o življenju v 20 milijonskem mestu, ki je na stičišču kultur, bila izredno zanimiva. V izredno pomoč so mi bila poročila prejšnjih let in lahko potrdim, da je njihov predmetnik izredno podoben našemu in je kombiniranje urnikov tako malo manj zapleteno, predvsem pri doseganju kreditnih točk.

Izpostaviti moram, da na spletni stani univerze ni posodobljenih režimov študija, zato je pred sestavljanjem urnika nujno treba vprašati erasmus koordinatorko dr. Ozlem oziroma nosilce predmetov, kdaj točno so pričetki posameznih predmetov. Iskreno pa, tudi če zamudite kakšen dan ali mora teden, je tudi dopustno po predhodnem dogovoru.

Nastanitev

Univerza je privatna in na kampusu nudi študentske nastanitve. Kampus se nahaja približno eno uro od bolnišnic, kjer potekajo vaje. Vsi, s katerimi sem govorila, odsvetujejo bivanje v domu, predvsem zaradi prostorskih razmer. Videla sem slike sob in iskreno so zelo majhne. Zato sem se odločila najti stanovanje na azijski strani mesta. Prva dva tedna sem bivala v airbnb stanovaju, tako da sem imela čas hoditi na ogleda stanovanj in zbrala sobo v predelu Moda. Priporočam takšno strategijo, saj je mnogo lastnikov stanovanj precej ekstremičnih, milo rečeno, zato je pametno izbrati nekoga, ki vam osebno ustreza (večina stanovanj ima veliko sob in cimrov). Glede lokacije priporočam Modo, saj se bolnico Kozyatagi doseže v 20 minutah z metrojem, bolnico Kosyolu pa kar peš, ali kjekoli v Kadikoyju.

Študij

Informacije o začetku predmetov sem dobila po emailu neposredno od profesorjev, saj v Turčiji ne uporabljajo Facebook skupin, ampak imajo Whatsapp skupine, v katere vas morajo dodati študentje sami.

Univerza se ponaša s statusom mednarodne univerze, kjer naj bi bila angleščina prvotni jezik, temu pa vsekakor ni tako. Predavanja so praktično VSA v turščini, marsikateri profesor niti ne govori angleško. Tako sem se zmenila, da se predavanj ne udeležim in hodim le na vaje. To mi je ustrezalo, zato nimam pritožb. Če sem naletela na vprašanja je na vsakem oddelku vsaj par profesorjev, ki so me z veseljem sprejeli in mi individualno razložili stvari.

Ker je univerza privatna, je pristop drugačen in veliko bolj oseben. Nivo doslednosti ni ravno najbolj zahodnjaški, stvari se sprotoma spreminjajo, veliko stvari zveš, ko prideš tja, vendar če se pokaže nivo spoštovanja in zanimanja, se vse da zmeniti.

Pedriatrija - izredno prijazen oddelek, hkrati pa izpit, ki je najbolj zahteven. Prav tako je prisotnost na vajah je obvezna in se preverja. Dr. Mustafa Berber je bil eden najboljših mentorjev, ki sem jih v življenju spoznala, tako da sem se dogovorila, da večino vaj opravi pri njemu. Veliko sem se naučila in opravila precej zahteven izpit. Obseg je malo večji, vendar se šteje pri nas kot obe opravljeni pedriatriji.

Ginekologija - super oddelek, veliko sem bila v operacijski in na ivf kliniki. Vsi zdravniki in asistenti govorijo angleško in so izredno zavzeti.

Orl - sproščen oddelek, se ne zavzamejo toliko. Če želiš, se lahko pridružiš operacijam ali pa odideš domov. Izpit je zelo lahek. Naj poudarim, da v režimu študija ne piše, da je izpit tudi praktični. Potrdilo o praktičnem izpitu sem morala priskrbeti naknadno in ga posredovati našemu orl-ju.

Oftalmologija - se izvaja na posebni kliniki. Vsi zdravniki govorijo angleško in so izredno prijazni, vidiš veliko primerov in preiskav. Ostajala sem precej dolgo, vendar je bilo vredno.

Prosti čas

Prostega časa je dovolj, da sem se udeležila vseh aktivnosti, ki jih pripravlja društvo. Srečali smo se dvakrat na teden in bilo je zelo pestro in raznoliko. Načrtovali smo tudi izlete, ki so pa zaradi pandemije bili prekinjeni, tako da sem skoraj dva mesca pandemije skupaj s karantemi preživela v svoji sobi v Istanbulu kar je vseeno bilozelo pestro, saj je Istanbul tako razgibano, divje in eklektično mesto, da ti nikoli ni dolgčas. Možnosti za raziskovanje je praktično neskončno.

Stroški

Pričakujte cene, ki so pol nižje kot v Sloveniji. Topolo priporočam, da se naučite osnovne turščine, saj je tako lažje barantat in se izogniti "turističnim cenam". Če kupite več stvari hkrati, se na koncu lahko vedno zmenite za popust.

Najemnina: 1400 tl

Ena validacija na javnem prometu: 3-4 tl

Mnenje

Z izmenjavo sem bila nepopisno zadovoljna, kljub znatni zaznamovanosti s pandemijo. Turčija je država, ki ji ni primere in posameznika prisili v iznajdljivost in prilagodljivost v najlepšem smislu. Tako da, če se smatrate za osebo, ki so ji ljube nepredvidene in neobičajne situacije in morda malce adrenalina, vam bi izmenjavo toplo priporočila.

Kot zanimivost povem še anekdoto, ki se mi je pripetila, ko sem ravno pristala ob 1 ponoči na istanbulske letališče. V menjalnici, kjer sem želela izmenjati denar, me je gospod spraševal od kod sem prišla, o namenu prihoda itd. Ko sem mu omenila, da ima Slovenija 2 milijona prebivalcev in se mi bo zdelo mesto verjetno kaotično, mi je rekel: "Istanbul is complete chaos, but once you start to love it, you miss it when it's gone". In moram reči, da je imel povsem prav.

POROČILA – PRAKTIČNA USPOSABLJANJA

1. AVSTRIJA – LKH BELJAK (Darina Alena Gabriel)

Decembra sem 4 tedne opravljala rotacijo na pediatričnem oddelku v LKH v Beljaku. Delo je potekalo med tednom, vsak dan od 7.00 do 15:00.

Začeli smo vsak dan z raportom ob 7:00 uri. Nato smo se razdelili z ostalimi študenti po ambulantah, na oddelkih in na neonatalni intenzivi, tako, da smo imeli vsi vpogled v razna delovna področja pediatra. V ambulanti so nas pustili, da zvedimo anamnezo in status. Delo je potekalo tudi samostojno, s tem, da smo sami paciente sprejemali. Poleg tega smo tudi kri jemali, razne izvide pregledali in se o njih z zdravniki pogovorili.

Kadar sem bila razporejena na oddelku, smo imeli najprej z zdravnikom vizito, kjer smo tudi status povadili. Nato so nas učili, kako se piše odpustnice. Poleg tega smo se pogovarjali o vsakem pacientu, o preiskavah, ki jih pacient potrebuje, o diagnozi in o zdravljenju. Zdravniki so mi odgovorili na vsa vprašanja in mi razlagali vse, kar mi je bilo ob viziti nejasno.

Na neonatalni intenzivi so nam pokazali status novorojenčka. Imeli smo zanimive primere nedonošenčkov, pri katerih so nam zdravniki razlagali, na kaj moramo biti pozorni pri zdravljenju. Delo v Beljaku mi je bilo zelo všeč, ker so nas zdravniki vključili v razne aktivnosti, tako, da sem se dejansko počutila kot del ekipe. Praksa v Avstriji mi je zelo pomembna, da vidim, kakšen je zdravstveni sistem v mojem domačem kraju, zato sem tudi zelo hvaležna, da nam omogočate opravljati vaje tudi izven Slovenije.

Vaje kirurgije sem opravila 5 tednov na oddelku abdominalna in žilna kirurgija v LKH v Beljaku. Delo je potekalo med tednom, vsak dan od 7.00 do 15:00 ure.

Začeli smo vsak dan z vizito ob 7:00 uri. Nato smo študenti pri pacientih na oddelku vensko kri jemali, včasih tudi arterijsko kri, kadar je bilo potrebno. Poleg tega smo pomagali tudi operacijske rane čistiti in drenažne cevke odstraniti. Ob 7:45 je bil raport, ki je trajal vsak dan približno do 8:00. Potem smo se pa študenti razporedili po operacijskih sobah, ki jih je bilo vse skupaj tri za abdominalno kirurgijo in ena soba za žilno kirurgijo. Večinoma smo bili študenti vsak dan napisani na načrtu, pri kateri operaciji bomo asistirali. Naučili so nas, kako se je treba v operacijski sobi obnašati, kakšni so sterilni ukrepi, kako se je treba razkužiti in naučili so nas tudi uporabo različnih kirurških inštrumentov ter pravilno držanje le teh. Pomagali smo šivati in operacijsko rano pravilno zapreti, pravilne anestezije, analgetike in antibiotike uporabiti. Poleg tega so nam zdravniki ob operaciji razlagali vso patologijo, anatomijo, različne kirurške tehnike in kdaj katero uporabimo. Pogosto sem sodelovala pri operacijah ingvinalnih kil, tako laparoskopskih, kot tudi pri odprtih po Lichtensteinu. Hemikolektomije zaradi raka debelega črevesa so bile najdaljše operacije, pri katerih sem enkrat celo 7 ur asistirala, ker je prišlo do zapleta. Operacije na požiralniku, fundoplikacijo, Y-Roux anastomoze, odstranitev hemoridov, odstranitev žolčnika in žolčnih kamnov, rak želodca in trebušne slinavke, so bile ene izmed mnogih drugih operacijah, ki sem jih videla in sodelovala. To mi je omogočilo, da sem se zelo veliko naučila in, da sedaj patologijo in zdravljenje teh bolezni

veliko boljše razumem, sploh ker sem bila ves čas ob operacijski mizi in so mi zdravniki vse razlagali, česa nisem razumela. Zelo sem vesela, da sem vaje lahko v Beljaku naredila. To mi je prineslo veliko znanja in tudi zanimanje za kirurgijo sem tako odkrila. Ob 14:30 je bil še enkrat raport in včasih še tečaj za radiologijo, ter seminarji za študente.

Kot vedno mi je bilo delo v Beljaku zelo všeč, zelo veliko sem se naučila in asistirala. Počutila sem se kot del ekipe, ker so nas zdravniki vsak dan v delo vključili, odgovorili so nam na vsa vprašanja, nam razne posege razagali in nam marsikaj pokazali in pustili, da določene stvari tudi sami poskusimo

2. AVSTRIJA - LKH BELJAK (Neža Sofija Pristov)

Decembra sva s kolegico opravljali 4 tedne vaj pediatrije v Avstriji, v Beljaku na oddelku Kinder- und Jugendheilkunde. Na izmenjavo sva se prijavili relativno pozno, začetek oktobra, a sva zaradi majhnega zanimanja za ta oddelek, vaje brez problema dobili. Prijavili sva se na KPJ – klinisches praktisches Jahr, ki ga morajo vsi avstrijski študentje opraviti po končanem 5 letnem študiju medicine. Na program se lahko prijavijo tudi tuji študentje, pri tem od mene tudi niso zahtevali nobenega uradnega certifikata, da znam nemščino dovolj dobro, da bom razumela pogovor in se lahko sporazumevala. Za delo dobijo študentje tudi plačilo, 650 evrov bruto. Pred samim začetkom programa dobiš tudi pogodbo, kjer podpišeš delavnih 40 h tedensko s 100% prisotnostjo, s tem da je potem odvisno od oddelka, kako strogo se držijo le te.

Najno delo je potekalo od 8.00 – 13.00 vsak dan, torej samo 5 ur. Od naju niso zahtevali popoldanskega dela ali nočnih dežurstev, če pa bi želeli, bi se lahko z mentorjem zmenili in ostali še ponoči. Zjutraj sva prišli na raport 7.45 in odšle po drugem raportu ob 13.00. Vmes sva se sami razporedli, kamor sva želeli iti.

Bolnišnica je imela ambulantni del, kamor lahko pride prav vsak – Avstrijci za prihod v bolnico ne potrebujejo napatnice. Delo poteka sledeče: zdravniki sami vzamejo kri, naredijo laboratorijsko diagnostiko ter tudi na licu mesta naredijo UZ, kadar je le ta potreben. Določene ambulante so bile specialistične, nekatere pa splošne. V ambulantah sva preživeli kar veliko časa, kjer sva jemali kri, delali preglede, jemali anamnezo, spremljali ultrazvok. Sama sem bila veliko tudi v nevropsihiatrični ambulanti, kjer smo obravali raznolike primere.

Bolnica je potem imela neonatalno intenzivo, kjer sva bili samo nekajkrat, in dva oddelka, kjer so bili hospitalizirani malo večji otroci in najstniki. Večkrat sva šli z zdravniki na vizito, kjer smo vsakega otroka pregledali. Kolegica, ki ji je materni jezik nemščina, je pisala tudi odpustnice in sprejeme, medtem ko jaz zaradi svojega znanja jezika, tega nisem pisala. Šli sva tudi na oddelek v porodnišnico, kjer smo preverjali reflekse novorojenčkov in delali rutinske preglede.

Zdravniki so bili na splošno zelo prijazni, radi so nama odgovorili na vsa morebitna vprašanja, ki sva jih imeli, hkrati pa so bili tudi zelo razumevajoči, ker sem bila tujka.

Ves čas smo se pogovarjali v nemščini, zaradi močnega dialekta vsega včasih tudi nisem razumela, sem pa vedno uspela ujeti bistvo pogovora. Včasih je bilo tudi malce težje, ker nisem vedela določenih kratic npr. kako se reče plinska analiza po nemško skrajašno itd.

Vedno sem si želela videti, kako delujejo bolnice na drugi strani Alp ter kakšen je avstrijski način dela v medicini. Vidi se, da je država bogatejša, saj imajo MRI in EEG dostopen vsakemu, ponujajo tudi npr 3 tedensko hospitalizacijo otrokom z učnimi težavami, depresijo itd kjer otroke samo opazujejo in z njimi delajo psihološke teste. Čakalne vrste so veliko manjše, poseg, ki ga je treba čakati 5 ali 6 tednov, predstavlja že dolgo čakalno dobo. Tudi zdravnikov je več, prav tako so leti manj obremenjeni, nihče pa ne sme delati več kot 48 ur na teden. Po dežurstvu gredo po jutranjem raportu vsi brez izjeme domov.

Ker moji starši živijo na Bledu, si stanovanja v Beljaku nisem iskala, temveč sem se vsak dan vozila 40 minut do bolnice.

3. AVSTRIJA – LKH Celovec (Neža Sofija Pristov)

V mesecu maju sem opravljala del vaj pri predmetu Interna medicina v Celovcu. Na prakso sem se prijavila kot famulantka, vso potrebno dokumentacijo o cepljenju sem poslala tajnici predčasno nekaj dni prej.

Bila sem na oddelku za gastroenterologijo. Jutro se je začelo vsak dan ob 7:30 z jutranjim raportom, dvakrat tedensko pa imajo zjutraj še radiološke pol ure, ko gredo skupaj z radiologi čez svoje paciente. Pred raportom je dobrodošlo, da študentje pridejo pol ure prej za jemanje krvi pacientom na oddelku. Čez dan sem bila na oddelku, kjer sem skupaj s specializanti naredila vizito, delala sem anamneze in statuse novoprišlih pacientov, razlagala postopek posameznih raziskav, ki so jih delali, jemala kri, vstavljala katetre.

Delo na oddelku je zelo razgibano, pripravniki, s katerim sem tudi večino časa bila, pa so mi vedno pomagali in bi mi bili pripravljeni priskočiti na pomoč. Z jezikom nisem imela večjih težav, vsa komunikacija je potekala v nemščini, seveda pa je določene stvari težje razumeti v tujem jeziku kot v slovenščini, sploh kadar govorijo z močnim koroškim naglasom.

Zaradi epidemiološke situacije v ambulante in na preizkave nisem hodila, saj je bil dostop do njih študentom omejen.

Bolnica famulantom nudi brezplačno kosilo v menzi, ki je zelo okusno, organizirajo pa tudi sredina predavanja in urice učenja ultrazvoka za mlade zdravnike in študente, ki so bili zaradi (tako kot dostop študentom do ambulant) ukinjeni.

4. AVSTRIJA – Klinika dr. Vago, Dunaj (Ana Gale)

V začetku leta 2020 sem kot mlada diplomanka odšla na 9-tedensko prakso na Dunaj. Ker sem po zaključenem študiju želela čas do začetka pripravništva izkoristiti, sem se odločila za opravljanje Erasmus praktičnega usposabljanja. Z dogovarjanjem sem zato začela šele konec oktobra 2019. Ker mi je področje dermatovenerologije všeč, sem iskala prakso s tega področja. Tekom študija sem opravljala prakso v univerzitetni bolnici v Heidelbergu na oddelku dermatovenerologija, zato sem tokrat želela spoznati delo v manjši ordinaciji. Preko interneta sem našla ordinacijo dr. Vago, napisala sem ji mail s svojim življenjepisom in motivacijskim pismom. Nad hitrim in prijetnim odzivom sem bila presenečena. V mesecu novembru sem odšla na predstaviten pogovor, kjer sem spoznala celoten team.

S prakso sem začela v januarju 2020. Na Dunaju je sicer veliko možnosti za nastanitev, vendar pa večinoma oddajajo za 6 mesecev ali več. Zato je bil problem z iskanjem nastanitve za obdobje dvomesečne izmenjave. Iskala sem preko strani housing anywhere, wohnung gesucht, preko različnih online agencij... sledila sem tudi objavam na facebook strani Slovenci na Dunaju, kjer sem na koncu našla nastanitev za to obdobje.

Povezava Ljubljana-Dunaj je izvrstna. Na spletni strani prevozi.org vsak dan ob različnih urah ponujajo prevoze do Dunaja oz. Dunaj-Ljubljana, vsak dan pelje tudi Flixbus. Na Dunaju pa je javni prevoz odlično organiziran. Mesečna karta za avtobus, s-Bahn in u-Bahn stane 51 eur, linije pa vozijo 24/7.

Dr. Bernadette Vago, pri kateri sem opravljala Erasmus prakso, je specialistka za dermatovenerologijo, bolezni ven in lipedem. Delo je potekalo vsak dan, predvidoma od 9. do 20. ure. Delo na kliniki je bilo razdeljeno v ambulantne preglede in manjše posege ter operacije.

Sodelovala sem pri operacijah ven: ClosureFast, miniflebektomiji ter operacijah lipedema – liposukciji. Pomagala sem pri postoperativni oskrbi pacientov (oskrba ran, prevezovanje, bandažiranje, odstranjevanje šivov, nastavljanje infuzij, jemanje krvi, subkutano in intramuskularno injiciranje...). Ambulantni pregledi so bili zelo raznoliki. Sodelovala sem pri pregledih nevusov z dermatoskopsko lučko, diferencialni diagnozi različnih eflorescenc, ambulantni obravnavi psoriaze, odstranjevanju različnih lezij (ciste, fibromi, aktinične keratoze, seboroične keratoze, pigmentna znamenja, abscesu). Spoznala sem se s številnimi pristopi ultrazvočnega diagnosticiranja in terapije varikoznih ven s sklerozacijskimi sredstvi, laserskim odstranjevanjem, uporabo kompresijskih nogavic... Dr. Vago izvaja tudi številne manjše estetske posege - obrazni liftig s kolagenskimi nitmi, prp metodo, botoxom, hialurosko kislino. Tudi sama sem lahko preizkusila uporabo različnih laserjev – CO2 laser, dioden laser, NDYAG, IPL laser.

Na privatni kliniki sem se počutila dobro sprejeto, celoten team je bil zelo ljubezniv. Znanje nemščine je bilo potrebno, drugače bi s težavo razumela paciente in sodelovala pri delu. Vesela sem, da sem se odločila za manjšo ordinacijo, saj sem bila edina pripravnica in se mi je lahko metorica bolj posvetila. Videla sem tudi številne nove metode, katerih tekom študija še nisem spoznala.

Dunaj ponuja številne znamenitosti in dogodke za vse vrste okusov. Sploh za ljubitelje klasične glasbe je program res pester - odlične predstave so v Staatsoper, Volksoper, Musikverein in koncertni dvorani. Znamenitosti, ki bi jih vsakemu priporočila, so Albertina, Schloss Belvedere, Schönbrunn, Kunsthistorisches Museum, Naturhistorisches Museum, Stefansdom, Museum Quartier, Hofburg Palace, za medicine pa še skromno zbirko anatomskega muzeja in univerzitetni kampus.

5. AVSTRIJA – Bolnišnica AKH Dunaj (Anže Lamut)

Erasmus+ praktično usposabljanje sem opravljal v AKH Wien, na oddelku za ortopedsko kirurgijo (Universitätsklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie). Izmenjavo je trajala od 1. Septembra do 22. Novembra. Stanoval sem v neposredni bližini bolnišnice, v sobi znotraj 3-sobnega WG-ja (Wohngemeinschaft). Mesečna najemina je znašala 360 EUR, kar je za Dunaj dokaj ugodno. Nastanitev sem našel na Facebook skupini "MUW Marktplatz", kjer oglašujejo sobe študenti MUW, ki odhajajo na KPJ ali Erasmus izmenjave. Življenjski stroški so nekoliko višji kot v Sloveniji. Mesečna vozovnica za ves javni prevoz na Dunaju stane 50EUR.

Na izmenjavo sem se prijavil tako, da sem v tajništvo oddelka za ortopedijo poslal povpraševanje o prostih mestih v okviru KPJ programa oziroma možnost za opravljanje 3 mesečnega praktičnega usposabljanja v okviru programa Erasmus+. Po pozitivnem odgovoru in ureditvi Learning Agreementa, podpisanega iz obeh strani je bilo moje mesto na oddelku zagotovljeno. Samo dogovarjanje preko elektronske pošte poteka zelo hitro in ažurno, brez dolgega čakanja na odgovore.

Na prvi dan prakse sem se zglasil v tajništvu, kjer sem dobil dokumente za prevzem uniforme, ter kjer sem se lahko odločil v katero subspecialistično ekipo se želim vključiti. Na izbiro so bile ekipa za športne poškodbe, ekipa za endoprotetiko, ekipa za tumorska obolenja itd..Sam se se odločil za ekipo za športne poškodbe, kjer sem z delom pričel naslednji dan. V ekipi so poleg mene in še enega avstrijskega študenta bili še trije specialisti in 2 specializanta. Vzdušje v ekipi je bilo sproščeno in zelo prijazno. Delavnik se je začel ob 7h zjutraj z jutranjo vizito, kjer sem opravljal prevezovanje ran in odstranjevanje drenov. Ob 7:30 je vsako jutro potekal jutranji raport, kjer so se predstavljali opravljeni in načrtovani posegi. Tekom dneva so bile na programu operacije, kjer sem lahko pomagal pri pripravi bolnikov ter asistiral pri samih operacijah. Pri operacijah sem lahko na koncu tudi sam zašil rano, naredil kakšno ligaturo, ter na koncu rano ustrezno povil. Skladno z razporeditvijo časa, sem bodisi dopoldne bodisi popoldne opravljal sprejem bolnikov za naslednji

dan, katere je bilo naslednje jutro na raportu potrebno tudi predstaviti. Pri sprejemu bolnikov je bilo potrebno le-te pregledati, vzeti kratko anamnezo o sedanjih težavah, ter jim razložiti potek in morebitne komplikacije samega posega. Ob ponedeljkih je imela ekipa za športne poškodbe ambulantno delo, kjer smo lahko študenti tudi sami vodili del ambulante za postoperativne kontrolne preglede, odstranjevanje šivov, interpretacije izvidov itd.. Delavnik je trajal do poznih popoldanskih ur oziroma dokler ni bilo opravljeno vso potrebno delo. Študenti imajo tudi možnost malice v bolnišnični menzi, kjer kosilo stane približno 3,5EUR.

Z prakso sem bil zelo zadovoljen, odnosi do študentov so iz vseh strani res super in vsem je cilj da od tega nekaj odneseš. Pripravljen so stvari pokazati in razložiti, če le pokažeš željo za to. Znanje nemškega jezika pri tem veliko pomaga, saj brez tega ne moreš opravljati sprejema bolnikov in dela v ambulanti, ter si bolj ali manj omejen samo na delo v operacijski dvorani.

6. AVSTRIJA – Medicinska univerza v Gradcu, Stomatološka klinika (Ema Tacer)

Na Erasmus+ prakso sem se odpravila po končanem 6. letniku. Na začetku sem načrtovala, da bo praksa trajala 3 mesece (od začetka januarja do konca marca), vendar sem zaradi izbruha Koronavirusa prakso zaključila nekoliko prej, v začetku marca. Tam sem bila torej dobra dva meseca (od 7. 1. 2020 do 10. 3. 2020).

Prakso sem opravljala na Universitätsklinik für Zahnmedizin und Mundgesundheits, ki je del Medicinske univerze v Gradcu. Zanj sem se odločila, ker so mi jo priporočili študenti, ki so tam prakso že opravljali. Ob podpisu Študijskega sporazuma sem morala priložiti tudi potrdilo o cepljenju in potrdilo, da imam dovolj protiteles proti Hepatitisu B ter Varicella-Zoster virusu – ti dve preiskavi sem opravila samoplačniško na Inštitutu za mikrobiologijo in imunologijo MF.

Kliniko sem obiskovala vsak delovni dan. Začeli smo zjutraj med 8.00 in 8.30, domov pa sem odšla med 14.00 in 15.00, odvisno od tega, kako so bili naročeni pacienti. Vmes sem imela tudi odmor za malico, in sicer med 12.00 in 13.00.

Na kliniki sem imela možnost prisostvovati posegom na različnih oddelkih. Največ časa sem bila na Oddelku za protetiko (snemno in fiksno protetiko imajo skupaj), če pa so imeli na Oddelku za oralno kirurgijo kakšen zanimiv poseg, sem odšla tudi tja. Vsak dan sem pogledala razpored in se na podlagi tega odločila, kje bom. Poleg tega sem 1 teden preživela tudi v travmatološki ambulanti, v kateri obravnavajo različne poškodbe zob in jim sledijo. Dvakrat sem obiskala tudi parodontološko ambulanto in prisostvovala pri nekaj parodontalnih kirurških posegih. V vajah in ambulantah sem lahko posegom prisostvovala in asistirala, sama pa jih nisem izvajala.

Na protetiki sem največ znanja pridobila na področju implantatov, teleskopov in gredi, saj se te konstrukcije uporabljajo precej pogosteje kot pri nas. Na kirurgiji sem videla avgmentacije dlesni in kosti, vstavitve implantatov, transplantacijo zoba ter druge različne posege. Videla sem tudi periimplantitis, ter različna parodontološka stanja, in sicer v parodontološki ambulanti.

Seznani se me s sistemom CAD CAM in mi pokazali protetični laboratorij. Poleg že zgoraj opisanih posegov sem se lahko udeležila tudi tečaja uporabe mikroskopa v endodontiji, ki je potekal januarja, predstavitve mini implantatov ter seminarja o manipulaciji z mehкими tkivi.

Na splošno je bilo celotno osebje zelo prijazno. Prvi dan so mi tudi razkazali celotno kliniko in me seznanili z mojim mentorjem ter drugim osebjem, predvsem na Oddelku za protetiko. Dobila sem tudi uniformo in omarico, morala pa sem imeti svojo obutev.

Na kliniki celotna komunikacija poteka v nemščini, zato je dobro, da pred odhodom na prakso pridobiš osnovno znanje oziroma nekoliko obnoviš znanje iz nemščine. Če česa res nisem razumela, so mi razložili tudi v angleščini, so pa vsi zelo veseli, če se trudiš sporazumevati v nemškem jeziku. Na začetku je bilo nekoliko težje, ker uporabljajo veliko nemških strokovnih izrazov, vendar se sčasoma navadiš in gre lažje. V Gradcu sem se tudi vpisala na tečaj v jezikovni šoli Deutsch in Graz, ki so mi jo priporočili na Univerzi. Sicer tudi Univerza sama izvaja tečaje nemškega jezika, vendar trajajo večinoma od začetka do konca semestra, kar ni sovpadalo s časom mojega bivanja v Gradcu (prišla sem na koncu zimskega, ter odšla kmalu po začetku poletnega semestra). Uporabljala sem tudi OLS tečaj (online linguistic support Erasmus) in menim, da sem med prakso precej izboljšala znanje nemškega jezika.

Nastanjena sem bila v International Dormitory Johannes Kepler Haus. Ta študentski dom sem izbrala po priporočilih prejšnjih udeležencev Erasmus+ prakse v Gradcu, pa tudi cena (290 €/mesec) in lokacija (približno 20 min. do klinike – peš in javni prevoz) sta bili ugodni. Tudi od doma do centra je bila dobra povezava s tramvajem, in sicer približno 15–20min. Mesečna karta za ves javni promet v mestu stane 50 €. Uporabno je tudi imeti svoje kolo – jaz ga sicer nisem imela.

Hrana je v trgovinah nekoliko dražja kot pri nas, dražje so tudi restavracije. Jaz sem večinoma obiskovala menzo v sosednji kliniki, v kateri je cena obroka zelo ugodna – 3,10 €, pa tudi hrana je dokaj dobra. Med vikendom sem si navadno kaj skuhala, včasih pa sem jedla tudi v restavraciji. Za osnove potreščine sem na mesec porabila približno 550–600 €.

Gradec je prijetno in drugo največje mesto v Avstriji. Če se malo razgledaš naokoli, se vedno kaj dogaja. Lahko greš na sprehod v center, obiščeš kakšen muzej, grad Eggenberg, greš na grajski grič ali do razvalin gradu Gösting, ki se nahajajo v bližini. V bližini mesta je tudi veliko nakupovalno središče Seiersberg. Tudi zvečer lahko obiščeš različne bare v centru ali klube, ki se nahajajo na Elisabethstraße. Jaz sem večino časa preživela s sošolko, s katero sva skupaj prišli na prakso, s svojimi sostanovalci, ljudmi, ki sem jih spoznala na tečaju ter drugimi Erasmus študenti Medicinske univerze. Zelo dobro je, če se udeležiš različnih dogodkov, ki jih za svoje Erasmus študente organizira Medicinska univerza in ESN (Erasmus student network) Graz dogodkov (objavljeni so na FB strani), na katerih lahko spoznaš mnogo različnih študentov iz vsega sveta.

Na splošno bi Erasmus+ prakso ocenila kot zelo dobro izkušnjo. Videla sem veliko novih stvari, se seznanila z njihovim načinom dela, izboljšala znanje nemškega jezika in spoznala veliko novih ljudi.

Za vsa nadaljnja vprašanja sem na voljo po e-mailu: ema.tacer@gmail.com. Z veseljem bom odgovorila na vprašanja ter pomagala svetovati.

7. AVSTRIJA - Medicinska univerza v Grazu, Stomatološka klinika (Eva Mihelič)

Za izmenjavo Erasmus+ praksa sem se odločila, ker se mi zdi v našem poklicu (zobozdravstvu) izjemno pomembno, da vidimo različne prakse po svetu in potem sami izberemo najboljšo pot. Avstrija in s tem Graz se mi je iz več vidikov zdela zelo primerna destinacija. Po izbiri destinacije sem poslala e-mail odgovorni osebi za mednarodne študente na Medicinski univerzi v Grazu, gospe Karin Weinberger. Je zelo prijazna in hitro odgovarja na elektronsko pošto. Kljub temu da sem se za zimski semester prijavila prepozno, je uredila, da sem se kljub temu lahko prijavila v tem obdobju šolskega leta. Ko sem dobila iz njihove strani pozitiven odgovor, sem uredila Learning agreement in ga poslala v našo mednarodno pisarno (kar po e-pošti) v podpis. V nadaljevanju sem poslala podpisan LA še v Graz, kjer so ga dopolnili in podpisali. S tem je bil uradni del zaenkrat končan.

Pri izbiri nastanitve sem si pomagala kar z nasvetom starejših študentov, ki so pred mano že obiskali Graz. Preko maila sem se prijavila v študentski dom VAOE StudentInnenheim. Hitro sem dobila pozitiven odgovor. Najela sem sobo za dobre 2 meseca. Najemnina je znašala 275eur/mesec, za sobo veliko približno 9 kvadratnih metrov, kopalnico sem delila še z dvema puncama, kuhinjo pa z 7 študenti. Študentski dom ima dobro lokacijo. Sicer je do kliničnega centra dobre pol ure peš, vendar je v bližini postaja tramvaja, ki pripelje do kliničnega centra. Ker sem bila na izmenjavi v zimskih mesecih, sem se posluževala tega prevoza (mesečna karta je okoli 50eur). V poletnih mesecih je boljša izbira kolo. Zajtrke in večerje sem si pripravljala v študentskem domu, medtem ko sem kosila jedla na kliniki- obilno in dobro kosilo stane zgolj 3,1eur. Hrana v restavracijah je drugače precej draga.

Na kliniki so bili vsi zelo prijazni. Prvi dan te sprejme tajnica, ki te seznanja z mentorjem, v mojem primeru dr. Alwinom Sokolowkim, ki je zelo prijazen. Na uvodnem pogovoru se dogovoriš, kateri oddelki te zanimajo. Vse poteka v nemščini, če pa kaj ne razumeš pa vsi zelo dobro govorijo tudi angleško. Preferirajo pa vsekakor nemščino. Na uvodnem sestanku sem izrazila željo za oddelk za protetiko, kar je bila zelo dobra izbira. Na kliniko potem prihajaš nekje okoli 8:30 in odhajaš okoli 15h. Ob 12h imaš 1h pavze za kosilo. Izbira protetike je bila super, ker tam izvajajo celostno oskrbo pacienta, torej vidiš vse- higienske faze, restorativno zobozdravstvo, protetiko...

Posebej zanimiva je bila protetika, saj kar nekaj stvari počnejo drugače kot pri nas. Študentje veliko delajo z implantati, veliko uporabljajo zlato, kar nekaj pacientov so oskrbeli s konusnimi prevlekami in protezami. Pacienti so na splošno pripravljene odšteti več za oskrbo kot pri nas. Kar se jezika tiče, sem se kakšen teden rabila, da sem se navadila na strokovne izraze v nemščini, potem pa postane lažje. Z dr. Sokolowskim sem se dogovorila tudi za obisk ambulante za Zahntraumo. Pri prof. Ebelesederju en teden opazuješ različne poškodbe zob in njihovo terapijo ter spremljanje pacientov. Zelo zanimivo!

Dogovorjena sem bila tudi, da grem lahko kadarkoli v operacijsko dvorano za oralno kirurgijo. Tam vijačijo veliko implantatov, pa tudi transplantacijo zoba sem uspela videti, izklesi in apikotomije pa so tudi pogosti. V sredo zjutraj operirajo parodontologi, tako da se morda splača pogledati tudi kakšno parodontološko operacijo. Prav tako sem obiskala nekajkrat tudi parodontološko sprejemno ambulanto in je bilo zelo zanimivo. Obiščeš lahko tudi vse tečaje in kongrese, ki se tisti čas odvijajo. Vsekakor pa je najbolje, če se z vsemi željami obrneš na svojega mentorja, kajti v Grazu so res vsi zelo prijazni in ti z veseljem pomagajo.

Drugače pa izven faksa mednarodna pisarna organizira vsak mesec srečanja, kjer lahko spoznaš druge tuje študente in se potem družiš z njimi. V veliko pomoč pri ustvarjanju socialnih krogov je lahko tudi ESN Graz (preveri njihovo facebook stran). Tekom moje izmenjave so organizirali tudi izlet s sankanjem in večerjo- vse brezplačno in ogled mesta Graz z odličnim vodičem.

Na splošno sem zelo zadovoljna z izmenjavo v Grazu. Odnosi na kliniki so super in vsi so zelo prijazni. Veliko sem se naučila nemščine, veliko sem se naučila na področju dentalne medicine. Tako praktičnih stvari, kot tudi v odnosih terapevt-pacient. Vsekakor priporočam izmenjavo vsem študentom, ki želijo videti nekaj več.

8. AVSTRIJA – – Medicinska univerza v Gradcu (Nastja Levašič)

Svojo Erasmus+ prakso sem opravljala v bolnišnici LKH preko Medicinske univerze v Grazu. Graz je zelo prijetno mesto, v marsičem podobno Ljubljani a hkrati tudi dovolj samosvoje, da lahko uživaš v enkratni Erasmus izkušnji.

PRAKSA (FAMULATUR):

Na izmenjavi sem opravljala 9 tednov klinične prakse, in sicer 4 tedne na oddelku za splošno radiologijo in 5 tednov na oddelku za nefrologijo. Za prakso v oktobru in novembru sem se začela dogovarjati aprila. Koordinatorica je zelo prijazna in se bo trudila, da ti pomaga uresničiti tvoje želje in načrt prakse, le proces dogovarjanja za določeno mesto na oddelku lahko traja kar dolgo.

Zato je dobro prvi kontakt vzpostaviti kolikor toliko zgodaj, seveda z vso dokumentacijo, ki je navedena na spletni strani. Uniformo dobiš v bolnišnici, prav tako pa prvi dan prakse dobiš tudi kartico, na katero si naložiš denar in potem plačuješ za kosilo v menzi (3,1€ na obrok, na voljo so 3 meniji, sicer pa še solata glede na težo in sendviči. Hrana je dobra, priporočam.)

Radiološka klinika je razdeljena na Nevroradiologijo, Intervencijsko radiologijo in splošno radiologijo. Ločena je še klinika za Pediatrično radiologijo, ki je nisem obiskala. Program oz. naloge za študente na praksi tu niso jasno določene, veliko je odvisno od samoiniciative. Jaz sem večinoma sledila svoji mentorici - na CT sem predvsem opazovala in se učila besedišča, na Schnellbefund (RTG toraksa in abdomna) sem sprva tudi opazovala, nato pa sem lahko tudi sama pregledala nekaj slik in napisala izvid (za vajo, uradni izvid je napisala specializantka). Na MR so mi tehniki prijazno razložili ozadje zajema slike v praksi, z zdravnico pa sem nato pogledala še nekaj slik in nastavila kakšen venski kanal za vbrizganje kontrasta. Največ praktičnega dela sem imela na ultrazvoku, kjer sem lahko tudi sama naredila nekaj ultrazvokov trebuha, karotid in bezgavk, a je bilo odvisno od Facharzta, ki je bil takrat razpisan (navadno je bilo zaporedje: specializantka, jaz in nato Facharzt). Nefrološki oddelek je razdeljen na dva dela, v sprednjem so pacienti z različno internistično patologijo, ne nujno z ledvično boleznijo, na zadnjem delu pa večinoma pacienti po transplantaciji in z bolj specifičnimi nefrološkimi boleznimi (v času moje prakse npr. pacient z Goodpasturejevim sindromom in drugi pacient s C3 glomerulopatijo). Zaradi pomanjkanja kadra je bila na oddelku rahla zmeda, a smo jo skupaj s KPJ (Klinisches Praktisches Jahr) študenti in Turnus Arzt-i nekako obvladovali. Dan se je začel ob 8:15 z jutranjim sestankom, ob 9h jutranja vizita, nato pisanje sprejemov, odpustov, razni posegi (naučila sem se odstraniti CVK, postopka ob administraciji eritrocitne kulture, naredila kakšen UZ skupaj z nadzornim zdravnikom...), enkrat vmes kosilo v menzi, včasih kakšno dodatno izobraževanje, med 13 in 14h nato popoldanska »papirnata« vizita in planiranje terapije za naslednji dan. Moj dan se je navadno zaključil med 15 in 16h, včasih prej, parkrat tudi kasneje. Zelo priporočam tudi obisk ambulant (splošna, za peritonealno dializo...) in oddelka za dializo. Medicinsko osebje je zelo prijazno in z veseljem te bodo vključili v delo, samo velikokrat jih moraš sam vprašati za kakšno pojasnilo in povedati, kaj bi rad izvedel, se naučil. Njihovo znanje angleščine je dobro, a od same izmenjave tu z znanjem nemščine veliko več odneseš. Zgodilo pa se mi je tudi, da sem se srečala s slovensko govorečimi pacienti!

BIVANJE:

Stanovanje sem začela iskati konec julija na spletnih straneh kot je WG gesucht, Willhaben in Erasmusu, ki so načeloma zelo uporabne, a se je bilo preko interneta težko dogovoriti za sobo samo za 2,5 meseca. Cene se gibljejo med 350 in 500€ za lastno sobo v stanovanju/garsonjero. Kakorkoli pa večinoma želijo, da si prideš sobo osebno pogledat, saj je to marsikdaj pogoj za izdajo pogodbe. Jaz sem na koncu obupala nad stanovanji in sprejela mesto v študentskem domu OEAD Steyregasse, kjer sem bila zelo zadovoljna. Plačala sem 315€ na mesec za mesto v Doppelzimmer, v apartmaju za osebe z vključenim pohištvo, posodo, posteljnino in čiščenjem stanovanja 1x tedensko. Za september so mi celo računali samo polovično najemnino, saj sem se vselila v sredi meseca, poleg tega pa pred izselitvijo nisem imela dodatnega dela z iskanjem naslednika, kar je večinoma naloga tistih, ki najamejo sobo v WGju. Tako da toplo priporočam študentske domove OEAD, potrebno se je zgolj prijaviti dovolj zgodaj (jaz sem bila npr konec julija že prepozna za najem enoposteljne sobe, zato sem sprejela mesto v dvoposteljni sobi).

DODATNI PROGRAM:

Konec septembra Medicinska univerza organizira tečaj medicinske nemščine, ki predstavlja odličen začetek izmenjave. Praksa je na njihovi univerzi zelo pomembna in spodbujana, medicinski kampus pa je moderen in študentje zelo angažirani, zato je za vse medicince na voljo CSC (Clinical Skills Center), kjer lahko vadiš razne posege (jemanje krvi, nastavljanje kanalov, nastavljanje urinskega katetra, oživljanje, intubiranje, UZ, poslušanje raznih srčnih fenomenov...) pod nadzorom študentov višjih letnikov, ki ti z veseljem priskočijo na pomoč in te kaj naučijo.

ESN je glavna organizacija, ki skrbi za izlete, žurke in dodatni socialni program, nekaj druženj in brezplačni ogled mesta 1x mesečno pa organizira tudi sama Medicinska fakulteta. Športne dejavnosti organizira USI, poleg tega pa je Graz odlično izhodišče za razne kolesarske, pa tudi pohodniške ture.

Z izmenjavo v Grazu sem bila zelo zadovoljna in jo priporočam vsem, ki razmišljajo v tej smeri. Na delu v LKH sem se počutila dobro sprejeto, mesto mi je zelo priraslo k srcu, prav tako pa tudi prijatelji, ki sem jih tam spoznala in s katerimi je bila celotna izkušnja na izmenjavi še toliko lepša. :)

9. AVSTRIJA – Medicinska univerza v Gradcu (Sara Goršič)

Erasmus praktično usposabljanje sem opravljala v LKH bolnišnici v Gradcu oktobra in novembra 2019. Po prijavi na matični univerzi sem kontaktirala Erasmus koordinatorko v Grazu, gospo Karin Weinberger. Po tem, ko sem izbrala želene oddelke, sem morala tja poslati potrdila o cepljenjih in titer za varicello in hepatitis B.

Prvi mesec prakse sem opravljala na oddelku nevrologije. Prvi dan sem dobila ključke za omarico, uniformo ter kartico za malico, na katero lahko naložiš denar in ješ v eni izmed treh menz v sklopu LKH bolnišnice. Za prva dva tedna sem bila razporejena na oddelek za geriatrično nevrologijo, druga dva tedna pa sem opravljala na oddelku za rehabilitacijsko nevrologijo. Dan je potekal tako, da sem se ob 8.30 uri zglasila na skupnem raportu, nato pa sem šla na oddelek, kjer je sledil še en krajši raport in nato vizita. Po viziti sem bila zadolžena za prepisovanje temperaturnih listov, skupaj z ostalimi študenti smo opravljali anamneze in statuse novih pacientov.

Naslednjih 5 tednov sem preživela na oddelku za plastično kirurgijo, kjer mi je bilo veliko bolj všeč in ga priporočam vsem, ki se opravljate na prakso v Graz. V nasprotju z oddelkom za nevrologijo, znanje nemščine na tem oddelku ni potrebno, saj je ogromno tujih študentov, zato lahko komunikacija po želji poteka v angleščini. Dan na tem oddelku se je pričel jutraj ob 7.30 v sobi za raport, kjer je bil predstavljen plan operacij za sledeči dan. Skoraj vsak dan je bila potrebna asistenca pri nekaj operacijah, z ostalimi študenti pa smo se vsak dan dogovorili, kdo bo odšel v katero operacijsko sobo. Če asistence za študente niso bile razpisane, si lahko operacije opazoval, dan preživel v ambulanti ali pa na dnevni kliniki, kjer so se opravljali manjši posegi v lokalni anesteziji.

Nastanitev sva skupaj s sošolko, s katero sva istočasno opravljali prakso, našli preko Airbnbja. Za en mesec sva skupaj za celo stanovanje plačali med 800-900e (približno 400e/osebo/mesec), prosto stanovanje sva dobili brez problemov in čakanja.

Prosti čas sem izkoristila za raziskovanje Graza, ki je čudovito mesto z veliko dogajanja, ter za izlete v ostala avstrijska mesta (Dunaj, Salzburg, Celovec, Hallstatt, Linz). Predvsem konec novembra, ko so se v Avstriji odprli božični marketi, je mesto dobilo še poseben čar.

Za vprašanja sem vam na voljo: sara.gorsic@gmail.com

10. BELGIJA – Univerza v Gentu (Urška Novljan)

Prakso sem se odločila opravljati v mestu Gent, v Belgiji. Za Belgijo sem se odločila zato, ker se mi je zdelo, da je tukaj veliko praktičnega in raziskovalnega dela, zato sem sklepala, da se bom lahko veliko naučila. V Belgiji sem opravljala vaje iz interne medicine in pediatrije. Prav tako mi je bila Belgija všeč zaradi lokacije, ker lahko narediš veliko vikend izletov v bližnje sosednje pokrajine. Fakulteta v Gentu ima podpisan sporazum z Medicinsko fakulteto v Ljubljani, zato je urejanje začetne dokumentacije lažje. Gent pa je tudi izredno lepo mesto. Vmesni del moje prakse je minil v znamenju pandemije COVID-19, zato sem morala nekaj časa delati od doma.

Pri iskanju sobe v domu sem imela nekaj težav, ker je predvsem vse zelo drago, soba v domu bi me prišla okoli 450 evrov. Ko pa sem iskala stanovanje, je bil predvsem problem, ker se jih večina

oddaja neopremljenih. Meni je na koncu stanovanje pomagala najti moja Erasmus tutorica, ki je govorila nizozemsko (uradni jezik poleg francoščine in nemščine) in je v mojem imenu šla na nekaj ogledov. Na koncu sem dobila stanovanje v središču mesta, pet minut peš od centra in petnajst minut s kolesom od bolnice, ki sem si ga delila še z eno osebo. Cena za oba, s stroški vred, je bila 800 evrov. Od prevozov sem najbolj uporabljala tram in pa kolo, za kolo za tri mesece sem odštela 45 evrov.

Prakso sem začela na oddelku radioterapija – onkologija. Oddelek res priporočam, saj se vsi zelo ukvarjajo s tabo in lahko veliko odneseš. Glede na svoja zanimanja si tudi zbereš, česa želiš največ videt. Večino časa si sam s profesorjem ali z specializantom, ki ti pustita, da delaš klinične preglede, nato pa se skupaj pogovarjata o diferencialnih diagnozah.. Stalno te ocenjujejo (to velja za vse oddelke, na katerih sem bila). Ocenjuje se tvoje medicinsko znanje, komunikacija s pacienti in svojci, komunikacija s kolegi, skrb za higieno, znanstveni pristop in profesionalnost. Na koncu od tega dobiš skupno oceno.

Nato sem prakso nadaljevala na pediatriji, kjer delo poteka od 8:15 zjutraj, nekje do 17:00, 17:30, odvisno od dneva. Mislim, da imajo za vse Erasmus študente isti program, ki traja 4 tedne, sama pa sem delala še dva dodatna tedna na otroški kirurgiji. Začneš na Hematološko – Onkološkem oddelku, kjer si zjutraj najprej prisoten na sestanku in predstavitvi pacientov, nato sledi vizita in pogovor o pacientih, dobiš kakšen klinični primer. Popoldne lahko ostaneš na oddelku ali pa greš v ambulante. Drugi teden je na sporedu neonatologija, kjer se ti res zelo posvetijo. Profesor te zjutraj vzame s sabo na pregled novorojenčkov, ki ga delaš sam, on pa ti pove, kaj lahko izboljšaš. Popoldne imaš na voljo oddelek ali ambulante. Naslednji oddelek je intenzivna nega, kjer si prav tako zjutraj na oddelku, popoldne pa se odločaš sam. Zadnje tri tedne sem spremljala videokonference o pacientih in vizite od doma preko računalnika, nato pa o tem oddajala poročila, zaradi pandemije COVID – 19. Sicer lahko tudi pediatrijo priporočam, saj se predvsem veliko naučiš in so zelo prilagodljivi.

Nadaljevala sem na Revmatološkem oddelku, od katerega moram priznati, da sem si obetala malo več, saj me revmatologija zelo zanima. Prvi problem je bil, da so bili na oddelku samo nujni pacienti (zaradi pandemije COVID – 19), ki pa jih ni bilo prav veliko. Zato nisem videla veliko različnih revmatskih bolezni. Sem se pa dogovorila, da sem namesto tega nekaj časa preživela na odvzemu venske krvi z medicinskimi sestrami, ki so mi vse pokazale in sem se jo naučila jemati. Revmatološki oddelek je sicer specializiran za raziskovalno delo in eden boljših v Belgiji, zato ti dajo veliko raziskovalnega dela. Tukaj se moraš res zelo sam zanimati za delo in pokazati res veliko interesa.

Moj zadnji oddelek je bil Kardiološki oddelek, ki ga ne bi mogla bolj priporočati. Mlada ekipa specializantov in izredno prijazni profesorji, ki ti vse razložijo na res preprost način. Če pokažeš zanimanje, lahko res veliko odneseš. Štiri tedenski program je res dobro sestavljen, sama sem sicer opravljala samo tri tedne. Začne se s pregledom dokumentacije pacientov okoli 8:15 zjutraj, nato si razdeliš paciente, ki jih pregledaš. Če pokažeš zanimanje, ti dovolijo, da delaš sam ultrazvok srca. Prav tako so zelo prijazne sestre na oddelkih, lahko jemlješ vensko kri, gledaš in vstavljaš urinske katetre, vstavljaš iv kanal.. Res pa je, da se moraš za vse sam pozanimati in pokazati interes. Popoldne si tudi lahko prisoten na konzultacijah, lahko gledaš ultrazvoke v ambulantah, spirometrijo, ecg test med naporom.. En teden sem bila tudi popoldne na enoti za Intervencijsko Kardiologijo, kjer je res zanimivo, vidiš vstavljanje in menjavo pacemakerjev, ablacije, koronarografije, TAVI zaklopke.. Predvsem so ti pa vsi pripravljene vsako stvar razložiti. Če želiš, lahko tudi asistiraš. Je pa precej naporno, sama sem ostajala tudi do 19:00. Zadnji teden (ki ga jaz nisem opravljala) pa lahko vidiš tudi nekaj srčne kirurgije.

Meni je predvsem za vaje iz Interne medicine, oviro predstavljal jezik, ki je tukaj uradno nizozemščina. Zato sem se vpisala na tečaj in na koncu opravila izpit na Univerzi v Gentu. Tečaj je zelo dober in zelo poceni (65 evrov za tri mesece). Po njemu sem se lahko (vsaj osnovno) sporazumevala s pacienti, kar mi je zelo pomagalo.

Gent je res zelo lepo mesto, Belgija pa je super država za izlete (Amsterdam, Pariz, London..). Znana je po čokoladi, ki je tukaj res zelo dobra in v mestu je zelo veliko čokoladarnic. Sicer ne

morem veliko pisati o družabnih dogodkih, ker je bilo zaradi pandemije vse večino časa zaprto, vendar pa lahko prakso definitivno priporočam, ker sem se veliko naučila.

11. IRSKA – Hermitage Medical Clinic (Mitja Primc)

Po končanem 6. letniku sem se odpravil na tri mesečno Erasmus+ prakso na Irsko. Prakso sem opravil na zasebni kliniki na obrobju Dublina.

S prakso sem pričel 2.12.2019. Delal sem na oddelku ortopedske in travma kirurgije. Trikrat tedensko sem bil s svojim mentorjem v njegovi ambulanti, dvakrat tedensko pa v operacijski sobi. Moj delovni dan se je pričel ob 10.00 (ker je klinika zasebna, so bolnike naročali kasnejše ure) v ambulanti ter ob 8.00 v operacijski, končal pa po navadi okoli 18.00. V ambulanti sem bil ves čas z mentorjem, skupaj sva vzela anamnezo, nato sem imel čas za hitri pregled bolnika. Po vsakem pregledu sva se posvetovala, postavila diagnozo in naredila načrt zdravljenja. Ker sva imela 30 minut na bolnika, nama je po vsakem ostalo nekaj časa, kar je mentor izkoristil za razlaganje snovi. Vsak ponedeljek pa sva pol dneva dajala intraartikularne injekcije (večinoma v koleno, ramo), pri katerih sem ves čas asistiral.

Ostala dva dni na teden sem preživel v operacijski sobi. Enkrat tedensko s svojim mentorjem, ki je usmerjen bolj v operacije kolena, drug dan pa z drugim mentorjem, ki je usmerjen v operacije stopal. Oba mentorja kot tudi ostalo osebje so bili zelo prijazni, počutil sem se kot del ekipe. Pred in po vsaki operaciji sem z mentorjem pregledal bolnika, razložila sta mi potek operacije, skupaj smo pregledali slikovno diagnostiko vsakega bolnika. Prav tako sta me med operacijami opozorila in pokazala posebnosti, zanimive stvari... Ker sem prisostvoval na operacijah, sem moral opraviti obnovitveni tečaj kirurškega oblačenja in higijene. To sem opravil z vodjo medicinskih sester. Ker je klinika zasebna, sem asistiral na operacijah bolj malo. Moral pa sem tudi predložiti kup dokazil o cepljenjih, titre raznih protiteles... Vse potrebne teste sem opravil še pred odhodom samoplačniško na Inštitutu za mikrobiologijo v Ljubljani.

Med samo prakso sem tudi delal manjšo raziskavo pod nadzorom mentorja. Izsledke raziskave sem predstavil na zadnjem sestanku ortopedskih in travma kirurgov pred mojim odhodom.

Mentorja in bolnišnico sem poiskal sam na internetu. Najprej sem iskal bolnišnice, nato poiskal seznam zaposlenih ter serijsko pošiljal maile. Večina ni odgovorila, zato je bilo potrebno veliko vztrajnosti. Ko sem končno dobil mentorja, sem nato vse organizacijske stvari opravil z njegovo tajnico. Moj mentor je delal v dveh bolnišnicah, zato me je ob prihodu v bolnišnico spoznal s svojim kolegom, ki me je bil pripravljen vzeti preostale dni. Do mene so bili vsi zaposleni zelo prijazni, mentor me je po nekaj dneh predstavil tudi vodstvu bolnišnice.

Na izmenjavo sva odšla skupaj s punco. Pri iskanju namestitve sva imel kar nekaj težav, saj večinoma oddajajo stanovanja za minimalno 1 leto, v študentskih domovih pa so bile na voljo le še enojne sobe (po ceni 900 evrov na osebo). Naposled sva našla namestitev preko Airbnb, pri družini s štirimi otroci v hiši, kjer sva imela svojo sobo in kopalnico. Za najem sva plačevala 1100 evrov na mesec. Najino bivališče je bilo oddaljeno nekaj kilometrov od najinih bolnišnic, vendar sva zaradi zastojev potrebovala dobro uro vožnje v eno smer. Neomejena avtobusna karta za študente stane 20 evrov na teden.

Hrano in vsakodnevne potrebščine sva kupovala večinoma v Lidlu in Tescotu, kjer so cene podobne kot pri nas. Hrana v restavracijah je zelo draga in s študentskim proračunom primerna bolj za posebne priložnosti.

Irska je zelo lepa, zelena dežela. Ljudje so zelo prijazni, imajo pa poseben naglas za katerega potrebujes nekaj časa, da se ga navadiš. V Dublinu je vedno pestro, imajo tudi pestro nočno življenje. Nekaj barov po Dublinu ima vsak večer živo irsko glasbo, najbolj znan tak je Temple bar. Obisk slednjega bi priporočal vsakemu, ki želi izkusiti pravo "irsko žurko". Naravnih znamenitosti imajo bolj malo, vsekakor pa je obvezen izlet na klife ter Giant's Causeway na severu. Priporočal bi tudi izlet v Belfast. Ker je dež tam skoraj vsak dan, je obvezno imeti sabo dežnik oziroma še bolje palerino ali nepremočljivo jakno, saj je pogosto poleg dežja še zelo vetrovno.

Izmenjava je bila odlična izkušnja, naučil sem se veliko novega, izboljšal sem svojo praktično znanje, znanje angleškega jezika, osebnostno dozorel, postal bolj samozavesten ter morda najpomembneje, spoznal veliko novih prijateljev. Irsko bi priporočal vsakemu, predvsem pa tistim, ki imate radi deževno vreme. Za vsa nadaljnja vprašanja sem na voljo na e-mailu: mitja.primc94@gmail.com. Z veseljem bom odgovoril na vprašanja ter pomagal z nasveti.

21. IRSKA- Mater Misericordiae University Hospital/ Conway Institute, UCD (Saša Samec)

4- mesečno Erasmus + praktično usposabljanje sem opravljala na Irskem, v Dublinu. Za Irsko sem se odločila, saj sem iskala angleško govorečo državo znotraj EU, ki mi bo omogočila pridobivanje novih izkušenj. Mentorja sem si izbrala sama in sicer z naključnim iskanjem preko interneta. V primerjavi z Nemčijo (tam sem mentorja iskala pred Irsko), sem tu dobila precej manj odgovorov, zato sem za pritrđen odgovor namenila kar nekaj časa in poslala ogromno prošenj, na katere nisem dobila nikakršnega odgovora. Zelo sem bila zadovoljna s prijaznostjo vseh, ki so sodelovali v mojem organizacijskem in kasneje tudi učnem procesu.

Moja praksa je bila razdeljena na dva dela. Polovico časa sem preživela v Mater University Hospital, na revmatološkem oddelku, drugo polovico pa v laboratoriju v Conway Institute, University College Dublin, kjer raziskujejo revmatološke bolezni. Na začetku sem imela občutek, da mi bo laboratorijski del manj všeč, a sem ga sprejela kot del sporazuma, ki so mi ga ponudili. Kasneje se je izkazalo kot zelo koristno znanje, navdušila so me tudi številna še ne odkrita področja, ki jih raziskujejo po celem svetu. Skozi delo sem poleg učenja zame povsem novih laboratorijskih tehnik obnovila tudi osnovno znanje iz statistike ter se naučila kritičnega iskanja znanstvenih člankov. V tamkajšnji bolnišnici sem v dopoldnskem času opazovala različne zdravnike pri delu v ambulanti, za delo na oddelku pa žal ni bilo časa, saj sem popoldneve preživela v laboratoriju. Navdušil me je predvsem lepši in bolj spoštljiv odnos zdravnikov do pacientov, v primerjavi s tukajšnjimi izkušnjami. Presenetilo pa me je dejstvo da so zdravniki ves čas v civilnih oblačilih. Zaposlenim so bila bela oblačila popolnoma nepredstavljiva, saj pri njih halje nosijo le študentje. Tudi medicinske sestre imajo več poobastil kot pri nas in se pri delu z zdravniki bolje dopolnjujejo ter zdravnikom tako ostane več časa za paciente, ki jih potrebujejo.

Dublin je zelo drago prenaseljeno mesto. Iskanje primerne stanovanja je bila prava nočna mora. Stanovanje sem iskala skupaj s fantom, ki je prav tako tam opravljal prakso. Večina stanovanj se oddaja za pol leta ali celo leto, predvsem pa večinoma oddajajo stanovanja samo enemu študentu, četudi je dovolj prostora za dva. Že prej so naju vsi opozarjali, da je tam navada, da si stanovanje ogledaš v živo, saj se oglaševanje precej razlikuje od dejanskega stanja. Cene sobe s skupnimi prostori za eno osebo v mestu znašajo okrog 1000 eur mesečno, kar pa je bilo za naju nesprejemljivo, saj si v tem primeru ne bi mogla deliti stroškov pa tudi živela bi povsem ločeno, ker so bili tudi študentski domovi že skoraj polni. Našla sva sobo s kopalnico in skupno kuhinjo pri družini na obrobju mesta preko Airbnb, za kar sva odštela nekaj več kot 1000 eur mesečno. Kljub visokim cenam pa je kakovost stanovanj veliko slabša, so vlažna in mrzla, saj so hiše večinoma stare z zelo slabo izolacijo. Zaradi nižje cene pa sem se morala vsakodnevno voziti več kot 1 uro v eno smer. Tudi cene prevoza so veliko višje kot v Sloveniji. Tedenska avtobusna karta znaša 20 eur, tako da sem za mesečno karto odštela 4x več kot v Ljubljani. Restavracije so bolj za posebne priložnosti, s študentskim proračunom je pripravlanje hrane doma skoraj neizogibno.

Irsko je prav tako zelo deževna država, nikoli ne veš kdaj bo deževalo, zato sem imela dežnik vedno s seboj. Morda so k muhastemu vremenu precej pripomogli tudi zimski meseci, saj sem bila tam od novembra do konca februarja. Kljub temu pa sem imela veliko srečo z vremenom na izletih in sem si lahko v sončnih dneh ogledala številne čudovite naravne znamenitosti kot so npr. znameniti Moherski klifi.

Menim, da je Erasmus plus praksa dragocena izkušnja, ki me je obogatila na številnih področjih. Pridobila sem številna nova znanja, tako klinična kot tudi laboratorijska, spoznala nove ljudi, drugačen način dela, videla nova mesta in okolje ter postala bolj samozavestna. V primeru dodatnih vprašanj me lahko kontaktirate na sassa.samec@gmail.com.

22. ISLANDIJA – University of Iceland, Reykjavik (Tina Ušaj)

Dvomesечно Erasmus prakso sem opravljala na Islandiji v Reykjaviku. Prijavila sem se sicer le za prakso na urgenci, ko sem prejela Acceptance letter in podpisal LA, pa so se odločili, da bom del prakse opravljala tudi na oddelkih interne medicine.

V Reykjaviku imajo 2 bolnišnici –ena je praktično v centru mesta (Hringbraut), druga (Fossvogur) malo ven in koristna informacija – med obema vozi zastoj shuttle. Jaz sem prakso opravljala v obeh bolnicah, živela pa sem bližje Fossvogur in ker je 1 vožnja z mestnim avtobusom cca 4-5 eur, pride ta shuttle kar prav ;)

Nastanitev za čas opravljanja prakse si moraš sam poiskati – jaz sem najprej poizkusila kaj najti na spletnih straneh kot je rentmate ipd... Je pa na takšnih straneh kar težko najti koga, ki te bo vzel za samo 2 meseca. Priporočam, da na fb –straneh, ki se začnejo z »leiga« napišete objavo, da iščete stanovanje oz. sobo, saj je na ta način precej lažje najti nastanitev za krajši čas.

Najemnine so v Reykjaviku precej dražje kot pri nas– za sobo v stanovanju, ki si ga deliš z drugimi študenti so najemnine 600eur+.

Večino časa sem prakso opravljala na urgenci, kjer je moj urnik potekal večinoma od 8ih -16ih.

Včasih sem prišla na srednji termin, ki je potekal od 12ih – 20ih, nočnega si pa nikoli nisem izbrala. Prvi dan me je tajnica predstavila mentorju, s katerim sva najprej pregledala moje dokumente imunizacije (na spletni strani Landspítali piše katero dokumentacijo morajo erasmus študentje imeti s seboj – glede tega te ne posebej obvestijo), želijo tudi MRSA test, ki ga lahko opraviš tudi pri njih, če je tisti, ki ga imaš s seboj starejši od 1tedna. Uniformo tudi prejmeš v bolnišnici.

Samo delo je bilo zelo zanimivo. Praktično vsi pacienti pod 60let govorijo angleško, na urgenci je tudi veliko turistov, tako da z jezikom ni težav. Večinoma je delo potekalo tako, da greš najprej sam do pacienta, nato pa o njem diskutiraš z zdravnikom. Na urgenci dela tudi kar nekaj tujih zdravnikov, ki ne govorijo islandsko, tako da tudi če tuj študent v računalniški sistem napiše poročilo o pacientu v angleščini, nikogar ne moti.

Na interni je bilo precej več starejših pacientov, ki niso govorili angleško, tako da je bil kakšen dan vmes tudi malce dolgočasen – sploh če so imeli zdravniki na oddelkih veliko dela. Večinoma te mentorji prepustijo specializantom na oddelkih – nekateri so bili res super in so radi razlagali... Tako, da tudi če ni bilo pacientov, ki bi govorili angleško, so si (večinoma) vzeli čas za vprašanja oz. nekateri so nas na oddelku tudi precej spraševali, tako da sem vsaj teorijo malo ponovila in imela kaj od dneva. Pogosto sem se iz internističnih oddelkov tudi priključila ekipi zdravnikov, ki je skrbela za sprejem internističnih pacientov – vse paciente, ki so bili preko urgence ali drugih tokov poslani za sprejem v bolnišnico, še enkrat obravnavajo in se dokončno odločijo, ali je sprejem res potreben. Tu je bil precej večji pretok pacientov in za moj okus bolj zanimivo kot na oddelkih.

Islandija je tudi kar se tiče turističnega vidika dobra destinacija. Meni je v teh dveh mesecih uspelo med vikendi precej videti – spleča se najeti avto, sicer pa je veliko tudi organiziranih avtobus izletov iz Reykjavika.

23. ITALIJA - Ospedale Maggiore, Trst (Lidija Domej)

Po diplomi sem opravljala Erasmus+ praktično usposabljanje v bolnišnici Ospedale Maggiore v Trstu. Začela sem s pettedensko prakso na oddelku za infekcijske bolezni. Dnevi v bolnici so se

začeli z jutranjim raportom, kjer smo poročali o bolnikih, ki so bili na novo sprejeti na oddelek in govorili o bolnikih v dnevnem hospitalu. Poleg tega je enkrat na teden eden izmed specializantov predstavil nov članek s področja infekcijskih bolezni in tropske medicine. Po raportu sem na oddelku pregledala paciente, vnesla vitalne parametre in nato spremljala zdravnike pri viziti. Pogosto sem spremljala zdravnike pri konzilijih, t.i. consulenzah, ki so jih opravljali v glavni bolnišnici v Trstu, v bolnišnici Cattinara, kar se mi je zdelo še posebej zanimivo. Imela sem tudi možnost, da sem bila z zdravnikom v ambulanti, kamor so prihajali pacienti z oslabeлим imunskim sistemom. V petih tednih sem videla veliko različnih kliničnih slik, nujna stanja v infektologiji ter dobila tudi boljši vpogled v italijanski zdravstveni sistem. Bila sem aktivno vključena v vsakdanje delo specialista infektologa ter videla, kako pomembno je medsebojno sodelovanje zdravnikov različnih strok.

Po petih tednih sem nadaljevala prakso na oddelku za dermatologijo in venerologijo. Delovni dan na oddelku se je začel z jutranjim raportom, kjer smo govorili o hospitaliziranih bolnikih, kirurških pacientih in bolnikih, ki so redno prihajali v dnevno bolnišnico. Nato sem spremljala zdravnike pri ambulantnem in kirurškem delu. Dnevno sem imela možnost, da sem z dermatoskopom ocenila različne kožne spremembe, postavila delovno hipotezo in le to predebatirala z zdravnikom. Razložili so mi tudi dermatoskopske značilnosti različnih kožnih lezij in tako sem lahko osvežila in nadgradila svoje znanje na področju dermatoskopije. Videla sem tudi nekaj manjših kirurških posegov, t.j. ekcizijskih biopsij, in spoznala fototerapevtske metode za zdravljenje predrakavih kožnih sprememb. Nekajkrat sem bila tudi v ambulanti za spolne prenosljive okužbe, kjer sem videla, kako pomemben je interdisciplinarni način dela in odnesla zelo veliko tako s področja venerologije, kot tudi ginekologije in urologije.

Zdi se mi, da sem na 9-tedenski praksi v bolnišnici Ospedale Maggiore v Trstu odnesla veliko kliničnega znanja, boljše spoznala diagnostiko in zdravljenje različnih bolezni ter izboljšala svoje znanje italijanščine.

24. NEMČIJA – Univerzitetna klinika v Berlinu (Špela Kurnik)

V svojem absolventskem letu sem opravila 12-tedensko Erasmus+ praktično usposabljanje na Centru za mišično-skeletno kirurgijo Univerzitetne bolnišnice Charité v Berlinu v času med oktobrom in božičnimi prazniki.

Že več kot leto pred začetkom prakse sem se odločila, da želim del svojega absolventskega leta preživeti v Berlinu. Sem pa tako iz poročil kot od veliko kolegov slišala, da je do dogovora za takšno prakso v Berlinu precej težko priti, tako da se samega iskanja ustreznega mentorja nisem lotila s previsokimi pričakovanji. V januarju (torej nekje 9 mesecev pred samim začetkom izmenjave) sem začela z aktivnim iskanjem mentorjev. Odločila sem se namreč, da bom poskusila najti prakso na kirurškem oddelku, saj je bil to edini predmet, ki mi je še ostal in sem želela vaje opraviti v tujini. Pri tem sem na internetu našla spisek vseh bolnišnic v Berlinu ter nato pri vsaki bolnišnici poiskala ustrezen kontakt. Večina bolnišnic ima objavljen poseben kontakt na katerega se obrniti glede povpraševanj za prakse in podobno, v primeru, da tega ni, je priporočljivo pisati predstojnikom oddelkov ali tajnicam; nikakor pa ne pisat na info maile, saj iz teh ni nikoli odgovorov. Ogromno so mi pomagala tudi poročila in nasveti kolegov, ki so prakso v Berlinu že opravljali. Po nekaj dneh in okoli 60 poslanih mailih sem dobila nekaj odgovorov, večina je bila sicer zavrnitvenih, dva pa sta bila na mojo presenečenje pritrdilna. Oba sta bila iz bolnišnice Charité, eden iz oddelka za abdominalno kirurgijo in drug iz Centra za mišično-skeletno kirurgijo. Izmed obeh možnosti sem se odločila za prakso na Centru za mišično-skeletno kirurgijo pod mentorstvom dr. Andreja Trampuža. Dr. Trampuža so mi priporočili kolegi, ki so pri njem že opravljali prakso in so bili izjemno zadovoljni. Tako sem imela v le treh dneh iskanja urejeno prakso v Berlinu.

Samo urejanje papirologije pred začetkom prakse mi ni vzelo veliko dela ali časa. Iz bolnišnice so mi poslali izjavo o varovanju osebnih podatkov in izjavo o tem, da za prakso iz njihove strani nisem plačana - oboje sem le podpisano poslala nazaj. Nekje 8 tednov pred prakso sem morala poslati še potrdilo osebne zdravnice, da sem zdrava in dokazilo o cepljenjih ter nekatere titre. Tako mentor kot kontaktna oseba sta bila izredno odzivna in sta mi zmeraj še isti dan odpisovala na e-maile, tako da s komunikacijo ni bilo težav.

Center za mišično-skeletno kirurgijo je lociran na kampusu Charité Virchow Klinikum (sama bolnišnica Charité je v Berlinu na dveh lokacijah - Virchow in Mitte, razlike med njima razen lokacije ni) in je sestavljen iz večih oddelkov - travmatologije, ortopedije ter septične kirurgije. Dr. Trampuž sicer deluje na septični enoti, kjer ekipa ortopedov, travmatologov, infektologov ter mikorbiologov skupaj obravnava potek zdravljenja pacientov.

Na oddelku sem večino časa opravljala isto delo kot njihovi študenti v 6. letniku. Zjutraj sem začejala ob 7.30 z udeležbo na skupinskem poročanju o poteku vseh novih primerov in operacij v zadnjih 24 urah. Nato je moje delo zajemalo odvzeme krvi, nastavljanje IV kanalov, pomoč pri oddelčni viziti, prevezovanje ran, odstranjevanje šivov ter naročanje pacientov na preiskave. Po potrebi smo nato tekom dneva bili poklicani za asistenco v operacijsko dvorano. Koliko časa na dan si bil v operacijski se je med posameznimi dnevi precej razlikovalo, kak dan sploh niso potrebovali nikogar, spet drug dan pa si bil po cel dan le v operacijski. Ker nas je bilo na oddelkih več, smo se študentje glede na lastne želje med seboj dogovarjali, kdo bi raje šel v operacijsko in kdo bi raje ostal na oddelku. Večkrat se je zgodilo, da sem šla z zdravniki na druge oddelke na konzilije, kar nekaj dni sem preživela tudi na urgenci. Z delom sem zaključila okoli 14.00 - 14.30, se je pa tudi to glede na potrebe razlikovalo, včasih sem šla domov tudi ob 16.00.

Vsi na oddelku so bili izjemno prijazni in sem se zato tudi zelo hitro vključila. Je pa kot najbrž povsod tudi tukaj veliko na samoiniciativnosti, prvih nekaj dni sem spraševala kje lahko pomagam in so mi nato v roku enega tedna že sami dodeljevali naloge. Čeprav sem še študent, so imeli vsi specialisti tam do mene odnos kot do enakovrednega kolega, bila sem del ekipe in se je od mene tudi pričakovalo, da pomagam pri delu na oddelku. Sem pa imela vseeno nekoliko lažje kot njihovi študenti, saj sem lahko brez problema imela kak dan prost, pa tudi v primeru, da ni ničesar za delati, sem lahko šla nekoliko prej domov.

Tekom prakse sem imela tudi možnost udeležbe na večih kongresih in workshopih. Tako sem se udeležila delavnice o okužbah prostetičnih sklepov, okužbah po fiksaciji zlomov ter nemškega kongresa ortopedije in travmatologije, ki je eden največjih na to temo v Evropi ter še nekaterih manjših predavanj na to tematiko.

Glavni jezik na oddelku je seveda nemščina. Pred izmenjavo me je nekoliko skrbelo, saj kljub temu, da je moja nemščina na nivoju C1, nisem obvladala medicinskih izrazov. To se na koncu ni izkazalo kot prevelik problem, saj se zelo hitro naučiš. Je pa dokaj nujno, da znaš pred samo izmenjavo nemščino vsaj na nivoju B2, saj boš od same izmenjave le tako kaj odnesel. Zdravniki sicer vsi znajo angleško, ampak zaradi obsega in tempa dela si ne bo nihče vzel časa, da ti stvari prevaja in te posledično tudi ne bodo tako dobro sprejeli na oddelku, če ne znaš vsaj koliko toliko nemško.

Najtežji oziroma najbolj zakompliciran del prakse je bilo iskanje stanovanja. Že pred leti so študentje pisali, da je iskanje stanovanja v Berlinu nočna mora. Če je bila to takrat nočna mora, potem sploh ni besede, ki bi opisala kakšna katastrofa je to zdaj. Berlin je izjemno multikulturno mesto in raste neizmerno hitro, prebivalstvo vsako leto zraste za nekaj 10.000 ljudi, ob tem se pa nič ne dela na gradnji stanovanj. Zato ne preseneča, da gredo cene najemnin v nebo. Sama sem se optimistično lotila iskanja stanovanja že marca, vendar sem po nekaj dneh ugotovila, da ponudbe za obdobje, ko jaz iščem stanovanje, še sploh ni. Iskala sem vsak dan preko večih strani in sicer wg-gesucht, studenten-wg ter morje FB skupin, vključno s Slovenci v Berlinu ter vse kar vsebuje besede WG in STUDENT. Do stanovanja sem uspela priti šele po proti koncu avgusta po približno 200 poslanih mailih in prošnjah.

Za stanovanje, v katerem sem živela sama, sem odštela 700 evrov na mesec z vsemi stroški (45 kvadratnih metrov, izvrstna lokacija). Marsikomu se na prvi pogled to zdi ogromno, ampak se za primerjavo majhne sobice v deljenem stanovanju (WG) kjerkoli v območju širšega centra ne da več dobiti pod 400 evrov na mesec, pa še to moraš imeti ogromno srečo. Sama sem se sicer odločila, da zaradi trenutne finančne in osebne situacije lahko za teh nekaj mesecev plačujem najemnino za celo stanovanje, je pa to za dlje časa kar velik zalogaj.

Pri iskanju je treba biti pazljiv, saj je na teh straneh ogromno "fake" profilov, ki samo prežijo na tujce, ki iščejo stanovanje v Berlinu, da bi od njih izsilili kavcijo, samo stanovanje pa na koncu dejansko ne obstaja.

Pri iskanju se mi je kar nekajkrat zgodilo, da sem "odpadla" kot resen kandidat samo zato, ker nisem bila v prej v Berlinu, da bi si lahko šla ogledat stanovanje v živo. Tako da imaš kot tujec, ki iščeš od daleč, še dodatno oteženo situacijo.

Če odštejemo astronomske cene najemnine, se da v Berlinu zelo poceni živeti. Cene v trgovinah (LIDL, ALDI, Edeka) so bolj kot ne enake našim, nekatere stvari so se mi zdele še celo cenejše. Tudi hrana v restavracijah izven ožjega centra je dokaj poceni, kava in cene v kavarnah so pa malenkost dražje. Jaz sem večino delovnih dni jedla v menzi v bolnišnici, kjer so dnevni obroki za 3-4 evre in se lahko tam konkretno naješ, ostale dni sem kuhala doma. Berlin ima precej divje nočno življenje, najde se prav vse za vsak okus, ni pa ravno poceni "žurat" zunaj, saj so tako vstopnine kot cene pijač v barih in klubih nekoliko višje. Poleg že omenjenih stroškov sem si na začetku priskrbel še študentsko karto za javni prevoz. Mesečna študentska karta stane nekje 55 evrov, je pa v to vključena neomejena vožnja s katerokoli obliko javnega prevoza (U-bahn, S-bahn, tram, bus) v AB coni, ki pa v bistvu zajema celoten Berlin, vključno z letališči.

Tako v kot iz Berlina sem letela z letalom, iz Ljubljane (pa tudi iz nekaterih okolišnjih letališč) trenutno večkrat na teden leti Easyjet, cene kart se seveda spreminjajo, ampak so ob pravočasnem nakupu dokaj nizke. Alternativa je tudi Flixbus, tako iz Ljubljane kot iz Maribora vozijo za nekje med 40-60 evrov, vožnja pa traja nekje med 13-15 ur.

Za prakso v Berlinu sem se odločila predvsem zaradi tega, ker sem bila nad samim mestom že prej čisto navdušena, življenje tam je pa to še samo ojačalo. Ta izmenjava mi je dala ogromno, ne samo iz vidika izobraževanja, ampak tudi na osebni ravni. V samo mesto sem popolnoma zaljubljena, prepojeno je z ogromno različnimi kulturami, zgodbami, zgodovino, vendar kljub vsemu temu kaosu premore nešteto mirnih kotičkov. Po teh dvanajstih tednih v Berlinu tako iz osebnega kot kariernega vidika veliko bolje vem, kaj hočem.

Takšna dobra izkušnja s prakso pa zagotovo ne bi bila mogoča brez dr. Andreja Trampuža. Ta me je kot moj uraden mentor vsak teden vprašal, kako sem zadovoljna s prakso in če obstaja še kaj, kar želim videti. Omogočil mi je, da sem se lahko naučila res ogromno novih stvari ter poskrbel, da mi nikoli ni bilo dolgčas in da bi padla v nek monoton ritem dela. Posledično sem vsak dan prav z užitkom hodila v bolnišnico, kljub temu, da ni nihče preverjal, če sem sploh tam. V Sloveniji sem imela z vajami kar precej slabih izkušenj, tako da je bilo to zame nekaj popolnoma novega in mi je vlilo novo energijo in zagon za delo v medicini.

Tako da če razmišljaš o praksi ali izmenjavi v Berlinu - obljubim, ne bo ti žal!

Če te karkoli zanima me lahko kontaktiraš na e-mail naslov spela.994@gmail.com ali preko FB.

RAZDELITEV STROŠKOV:

Najemnina: 3x700 (2100 €)

Mesečna vozovnica: 3x55 (165 €)

Letalska karta 2x45 (90 €)

Stroški življenja 3x250 (750 €)

25. NEMČIJA – Universitätsklinikum Erlangen (Meta Rus)

V univerzitetnem mestu Erlangen sem opravljala vaje iz kirurgije od 1. 9. do 15. 11. 2019; 7 obveznih tednov ter še 4 tedne dodatno. Najprej sem si želela na izmenjavi opravljati še vaje iz interne, a žal niso imeli na voljo več nobenega prostega mesta za študente (pisala sem jim marca). Erlangen je mesto velikostnega razreda Maribora, ki malo izstopa od ostalih nemških mest. Ker je tu nekaj fakultet Nürnberške univerze (med njimi medicinska), je v mestu ogromno študentov in posledično tudi veliko dogodkov, organiziranih za mlade. V mestu se nahaja tudi firma Siemens, kar se pozna med drugim po tem, da je zaradi velikega števila delovnih mest težje dobiti ugodno sobo. Tretje, kar zaznamuje Erlangen, so kolesa; vsi se namreč od blizu in manj blizu vozijo s kolesi, veliko je tudi lepih kolesarskih poti v okolici. Skratka, če odmislimo malce dražje cene stanovanj, se mi Erlangen zdi super mestece za študentsko izmenjavo.

Vaje sem najprej 5 tednov opravljala na splošni oz. Allgemeinchirurgie (ta zajema tudi abdominalno kirurgijo), nato en teden na travmatologiji, na koncu pa še 5 tednov na otroški srčni kirurgiji (pri slovenskem kirurgu :)). Vaje mi je preko maila odobrila tajnica splošne kirurgije Frau Heravi (kontakt je na spletni strani fakultete), ki je prijazno uredila vse, kar sem potrebovala. Vaje so se začele ob 7h, najprej sem približno dve uri s še kakšnim študentom (PJ ali famulantom) jemala kri na oddelku in po potrebi vstavila kak kanal, nato so me po dekti-telefonu (imela sem svojo!) poklicali na operacijo, na katero sem bila razpisana. Nekatero operacije so bile na splošni kirurgiji zelo dolge in kompleksne (kakšni karcinomi v abdomnu), kar je bilo včasih precej naporno. A večino dni sem si vseeno lahko vzela pavzo za kosilo. Popoldne sem bila do okoli štirih zopet ali v operacijski ali pa na oddelku. Podobno je bilo na travmi, le da so bile tam operacije krajše in so se vrstile ena za drugo. Bilo je (več ali manj) jasno, katere zadolžitve imamo študentje, a želela bi si, da bi imeli več stika z zdravniki; da bi nam pogosteje kdo kaj razložil. . . Na otroški srčni kirurgiji je bilo drugače; tam so si zdravniki vzeli več časa za razlage, imela sem manj zadolžitev (sem le asistirala, krvi ni bilo treba jemati). Poleg tega sem lahko šla na vizite in razne konzilije ter razlage poteka operacije staršem, kar je bilo super. Operacije so bile tu še daljše, najdaljša približno 10 ur. A je bilo res zanimivo in okoli 16h do 17h sem lahko po želji šla domov. Sem ter tja so mi pustili tudi kaj zašiti ali npr. 'zaklepati' PDA. Priporočam pa kompresijske nogavice; imajo jih skoraj vsi kirurgi in res pomagajo pri dolgotrajni stoji.

Ena od super zadev na izmenjavi so bila tudi kosila v menzi za zaposlene; kot študentka na praksi sem vsak dan na kartico za zaposlene dobila 6 eur za kosilo, kar je bilo odlično – z gurmanskega in finančnega stališča.

V Erlangu, kot že rečeno, ni najlažje dobiti ugodne sobe. Najprej sem stanovala v sobi študentke medicine (300 eur/mesec), a sem morala ob začetku njihovega semestra (sredi oktobra) najti nekaj drugega. Sobo sem dobila v KHG (Katholische Hochschul Gemeinde), kar je bilo super, saj se je tam tudi veliko dogajalo za študente; od raznih plesov, druženj, mladinskih maš, izletov, kuharskih večerov . . .

Jezik sporazumevanja je bila nemščina, čeprav sem se na začetku precej lomila. Morda priporočam kakšen obnovitveni tečaj za tiste, ki, tako kot jaz, od gimnazije naprej niso bili v stiku z nemščino. Je bilo pa izboljšanje govorjene nemščine eden večjih motivov, da sem se odločila za izmenjavo.

Hvaležna sem za izkušnjo vaj v Erlangu, kljub nekaterim napornim dnevom. Drži to, kar pravijo tudi ostali; da se ti v tujini pogled na različne aspekte v življenju nekoliko razširi. Je pa ob vsem, kar se vsak dan dogaja, nujna samorefleksija; priporočam pisanje dnevnika. ;)

26. NEMČIJA – Katolisches Karl-Leisner-Klinikum, St. Antonius Hospital Kleve, (Matej Burkat)

Moja praksa je trajala 4 mesece in sicer od začetka Novembra 2019 do konca Februarja 2020. Za samo bolnišnico sem izvedel iz prejšnjih poročil študentov, ki so napisali pozitivne stvari. Bolnišnica in sam kraj Kleve sta dokaj majhna (predvsem za nemške razmere). Vendar sem se zavestno odločil za tako opcijo saj se mi je zdelo da če ne bo veliko študentov bom imel jaz več možnosti za delo in ne samo opazovanje ostalih, kar se je izkazalo kot res. Kleve ima 50.000 prebivalcev a je kljub temu največje mesto v regiji. Leži tik ob nizozemski meji, tako da je tukaj tudi veliko nizozemcev. Najbližji večji nemški kraj je Dusseldorf, ki pa je skoraj tako oddaljen kot Amsterdam. V sami bolnišnici nisem naletel na nobenega drugega študenta na Erasmus izmenjavi, le proti koncu izmenjave je prišlo nekaj nemških študentov na prakso. Prošnjo sem oddal na mail od tajništva in kmalu sem dobil pozitiven odgovor. Tajnica je bila zelo prijazna in mi je pomagala pri organizaciji same prakse. Ravno v času dogovarjanja se je zamenjal šef oddelka tako da sem imel malo težav z pridobitvijo podpisa a se je na koncu vse lepo izteklo. Z tajnico sva se dogovorila kam in kdaj naj pridem, tako da ni bilo neznank.

Potovanje: Z rezervacijo leta sem dolgo odlašal, tako da sem se na koncu odločil za vlak. Dolga in draga opcija, se ne splača. Kasneje sem letel med Dusseldorfom in Benetkami, od Dusseldorfa do Kleve pa z vlakom. Obstaja tudi opcija Amsterdam-Brnik ter Koln-Treviso.

Nastanitev: Prebival sem v domu, ki je v lasti bolnišnice. Dom se nahaja na samem območju bolnice in se je skoraj drži. Imel sem svojo sobo v kateri je bil tudi umivalnik. Kuhinja, tuši, pralnica in WC so bili skupni. Nastanitev je bila brezplačna.

Hrana: Na začetku sem dobil kartico, s katero mi je bil omogočen 1 obrok na dan v menzi v bolnici (zajtrk ali kosilo), tudi med vikendom. Ostale stvari sem si kupoval v supermarketu, kjer so stvari cenejše kot pri nas.

Delo: Prakso sem opravljal na oddelku za travmatologijo in ortopedijo. V bolnišnici nisem imel stalnega mesta ampak sem krožil med oddelkom, urgenco in operacijsko kakor mi je ustrezalo. Večinoma sem hodil okoli z specializanti. Na samem oddelku sem se zadrževal malo, večino časa sem preživel na urgenci in v operacijski. Specializanti so bili zelo prijazni in so mi pomagali in mi dali tudi veliko dela. Predvsem na urgenci sem lahko pregledoval ljudi, jemal anamnezo, oskrboval rane, tudi šival. Vmes sem hodil v operacijsko ko so me potrebovali za asistiranje ali pa če je bila na programu zanimiva operacija. Proti koncu, ko sem se dobro spoznal z zdravniki in so mi zaupali, sem lahko delal več in več stvari. Sam šef oddelka prof. Gehrman je bil zelo prijazen in ni nikoli kompliciral. Na začetku sem se še lovil kar se tiče jezika, vendar so zdravniki tega kar navajeni, saj je na tem območju veliko tujcev. Vsi tudi govorijo dobro angleško. Posledično se tudi nisem ukvarjal z papirologijo (se nisem pritoževal).

Z samo prakso na splošno sem bil zelo zadovoljen. Naučil sem se veliko novih stvari in pridobil praktične izkušnje na področju travmatologije in ortopedije. Priporočam tudi ostalim. Kot minus se mi zdi, da ker je to dokaj majhna bolnišnica se najbolj zapleteni (in zanimivi) primeri pošljejo naprej v univerzitetne centre (vendar je bilo takih v 4 mesecih le nekaj). Vendar je to tudi največja bolnišnica v bližnji okolici tako da pridejo težji primeri iz sosednjih bolnišnic sem. Nemška študentka, ki je pred tem opravljala prakso na splošni kirurgiji v mestu Goch (sosednje mesto), je to varianto izjemno pohvalila, tako da je lahko to tudi opcija.

27. NEMČIJA – BG Klinik Ludwigshafen (Vanessa Koračin)

Poleti 2020 sem opravljala 3-mesečno prakso na BG Klinik Ludwigshafen, na oddelku za plastično in rekonstrukcijsko kirurgijo. Kliniklo so mi priporočili na eni od preteklih izmenjav, velja za najboljšo nemško kliniko na področju rekonstrukcijske kirurgije in je hkrati tudi center za opeklino. Za prakso sem se dogovorila direktno z njihovo tajnico (e-mail: lehre@bgu-ludwigshafen.de), približno pol leta pred izmenjavo.

Klinika nudi stanovanja za študente in gostujoče zdravnike, vendar so dražja od zasebnih ponudb v centru Ludwigshafna in hkrati na precej odročnem delu mesta. Sama sem stanovala v WG-ju, za sobo sem skupaj s stroški plačevala po 260€ mesečno, do klinike pa sem se vozila s kolesom. Vsem študentom pripada tudi brezplačno kosilo v bolnišnični menzi, s solato in sladico.

Delavnik se je začel ob 7.00 z jutranjim raportom, potem pa glede na razpored študentov nadaljeval v operacijski dvorani ali pa z vizito na oddelku. Delo na oddelku je zajemalo še jemanje krvi, nastavljanje venskih kanalov, občasne preveze in pomoč sobni zdravnici pri pisanju sprejemnih in odpustnih pisem. Poleg tega sem lahko opazovala še delo v ambulanti za roko, opekline, postbariatricne posege, estetiko, kompleksne rekonstrukcije, brazgotine in v urgentni ambulanti. Velik del klinike je namenjen opeklina, tako da sem imela priložnost opazovati celoten proces, od prevoza in prvega stika z opečenim pacientom, umivanja, intenzivne terapije, demarkacije opeklina, v operacijski dvorani pa sem lahko pomagala pri tangencialnih nekrektomijah, odvzemu in presaditvi kože, spoznala sem različne vrste oblog in nadomestkov dermisa. Kliniki pripada tudi rehabilitacijski center, namenjen rehabilitaciji po poškodbah pri delu in po opeklinah. Vsak teden je bilo nekaj pacientov operiranih tudi zaradi kontraktur po opeklinah, predvsem z Z-plastiko, presaditvijo cele debeline kože, nekaj pa je bilo tudi laserskih terapij. Klinika je zelo znana tudi po rekonstrukcijski kirurgiji, vsak dan je bilo na urniku več rekonstrukcij z različnimi režnji (ALT, DIEP, TMG in latissimus), pri teh operacijah sem kirurgu najprej asistirala pri dvigu režnja ali pripravi sprejemnega mesta, nato pa sem lahko sama nastavila drenaže, zašila odvzemno mesto in opazovala mikrokirurške tehnike na zaslonu mikroskopa. Študenti smo lahko tudi samostojno šivali kožo pri urgentnih primerih, odvezemali kožo, jo mrežili in presajali. Dvakrat na teden so plastiki v sodelovanju s travmatologi pripravili tudi pouk za študente, ponavadi v obliki predavanj, enkrat pa celo kot praktični tečaj osteosinteze. Domov sem odhajala odvisno od trenutnega števila študentov na kliniki, na začetku nekje od petih do sedmih popoldne, ko nas je bilo malo več pa ob štirih.

Ludwigshafen je sicer za preživljanje prostega časa bolj nezanimivo, industrijsko mesto, za nakupovanje in kavice se je bolje odpraviti kar čez most v Mannheim, dobre povezave pa so tudi s Heidelbergom, Frankfurtom, Stuttgartom in Mainzem.

Prakso na kliniki bi priporočila vsem, ki jih zanima rekonstrukcijska in opeklinska kirurgija (klasičnih estetskih posegov je bolj malo), naučiš se res ogromno, je pa potrebno zelo dobro znanje nemškega jezika, saj te obravnavajo enako kot njihove študente.

Za vsa morebitna vprašanja mi lahko pišete na vanesa.koracin@gmail.com □

28. NIZOZEMSKA – RadboudUMC, Nijmegen (Nina Anžič)

Jeseni 2019 sem na Nizozemskem opravljala 2,5-mesečni raziskovalni elektiv v okviru Erasmus+ prakse in sicer na RadboudUMC v Nijmegnu. Za prakso sem se odločila, ker sem si vedno želela izkusiti študij na Nizozemskem, poleg tega pa me je zelo zanimalo, kako pri njih izgleda zdravstveni sistem. Edina partnerska univerza na Nizozemskem z MF, je Radboud v Nijmegnu, za katerega poprej še nisem slišala. Možnost opravljanja te prakse sem zasledila med starimi poročili iz Erasmus+ izmenjav. Glavni razlog, da sem se odločila za to izmenjavo, je to, da se mi je raziskovalno delo priznalo kot opravljene obveznosti za pristop k izpitu iz Primarnega zdravstvenega varstva (poleg seminarja, ki ga je treba opraviti po prihodu v Slovenijo).

Tema moje raziskave je bila iz področja družinske medicine, moja mentorja sta bila že upokojena družinska zdravnik, ki pa še vedno delata na univerzi kot raziskovalca in vodita različne projekte. Delala sem na oddelku za primarno zdravstvo v sklopu medicinske fakultete. Delo je obsegalo večinoma prebiranje literature in nato analizo podatkov s statističnim programom SPSS. Zelo sem bila zadovoljna s svojima mentorjema, predvsem z načinom komunikacije, spodbujanjem razmišljanja. Poleg obveznega dela, sem parkrat obiskala tudi ambulanto družinskih zdravnikov. Poskusila sem se zmeniti tudi za obisk bolnišničnih oddelkov, vendar je težko priti zraven, če ne govoriš Nizozemsko. Nizozemski študentje medicine imajo tudi precej drugačen nivo znanja in sposobnosti, kot recimo študentje medicine v Sloveniji. Njihovi zadnji trije letniki obsegajo

ogromno praktičnega dela, tudi stvari, ki jih sicer v vsakdanu opravljajo sestre, medtem ko imamo študentje MF obsežnejši splošni teoretični repertoar. Če tam kot student 6. Letnika medicine krožiš na oddelku v bolnici, se od tebe pričakuje, da boš sam obravnaval pacienta (od sprejema do odpusta, s predpisovanjem zdravil in sprejemanjem odločitev itd), vse sicer pod nadzorom specializanta.

Bivala sem v studiu oz enosobnem stanovanju, ki mi ga je priskrbela organizacija SSH&, ki je organizacija za študentske nastanitve po celi Nizozemski. Imela sem neverjetno srečo, stanovanje so mi priskrbeli par tednov pred odhodom. Namreč, lahko se prijaviš na njihov "housing service" in ti pomagajo z iskanjem nastanitve, ni pa garantirano, da ti bodo kaj našli, zato ti svetujejo, da si obenem stanovanje iščeš tudi sam, kar pa ni mačji kašelj. Stalo me je 400eur na mesec, vključno s stroški, bilo je v kampusu, čez cesto od bolnišnice in še zraven športnega centra, ki ga nadvse priporočam (18eur na mesec, ogromno različnih aktivnosti).

Na Nizozemskem si "luzer", če nimaš kolesa. Sploh Nijmegen, je raj za kolesarje s noro urejenimi kolesarskimi progami. Kot kolesar si tudi zelo privilegiran udeleženec v prometu, ni globe, če si malce nad 0,0 alkohola v krvi, ne smeš pa pozabiti na lučko spredaj in zadaj, ko pade noč. Zaradi super lokacije moje nastanitve in kolesarskih nebes, nisem plačevala za javni prevoz znotraj mesta, sem pa se skoraj vsak vikend odpravila nekam na izlet z vlakom. Vlaki so sicer dragi, vendar lahko v trgovinah najdeš posebne ponudbe ali pa najdeš nekoga, ki ima OV karto in ti lahko kupi dnevno povratno karto za 19eur (namesto 40, kot bi dal za redno npr). Tako sem se večkrat odpeljala na zahod (Amsterdam, Hag, Utrecht...), na sever v Groningen in enkrat tudi v Antwerpen v Belgijo. Nijmegen je čudovito staro mesto ob reki, ob mestnem robu pa se nahaja tudi večji gozd. Kar sem pogrešala po nekaj časa, so gore in Slovenska narava, ter seveda študentski boni. V centru je veliko pubov, občasni coffee shopi, restavracije, tudi nekaj klubov. Ogromno ljudi se ukvarja s športom. Za mednarodne študente je sicer organiziranega zelo veliko dogajanja (ESN, univerzitetne organizacije, klubi itd.), vendar se sama nisem kaj dosti udeleževala v le-teh.

Za več informacij me brez problema kontaktirajte ☺

29. PORTUGALSKA – Univerza v Lizboni (Julija Kobal)

Erasmus+ praktično usposabljanje sem opravljala na Univerzi v Lizboni, v Hospital de Santa Maria, kjer sem bila tudi že v prejšnjem študijskem letu na Erasmus+ študijski izmenjavi. Za podaljšanje mojega bivanja tam sem se odločila, ker mi je bilo mesto res všeč in bi v njem z veseljem ostala še dlje.

S prakso sem začela sredi oktobra in jo končala pred Božičem, ter tako tam naredila 8 tednov vaj na kirurgiji (sistem je tak, da si lahko na posameznem oddelku le parno število tednov) in 2 tedna vaj na urgenci. S tem sem opravila celotne vaje iz kirurgije, preostali trije tedni pa se mi bodo šteli kot dodatne študijske obveznosti. Vaje iz kirurgije so bile še kar ok, sploh glede na to, da me samo področje ne zanima preveč. 4 tedne sem preživela na splošni kirurgiji, kjer sem bila večinoma na oddelku in tako spremljala stanje pacientov po operaciji. Dvakrat na teden sem bila v operacijski, kjer sem tudi asistirala. Mentor mi je bil sicer dodeljen, vendar ga nisem videla prav pogosto, so pa bili specializanti večinoma zelo prijazni in odprti za vprašanja. Delo v splošnem ni bilo preveč intenzivno. Naslednja dva tedna sem nato preživela na anesteziologiji, kjer mi je bilo veliko bolj všeč, saj so se zdravniki in specializanti z veseljem ukvarjali z mano, mi razlagali in kazali vsemogoče stvari. Vsak dan mi je bil določen drug mentor, s tem da sem si zbrala področja, ki sem jih želela videti. Po dva dni sem tako preživela na porodniškem oddelku, pediatriji, ortopediji, urgenci in splošni kirurgiji. Nato sem bila na nevrokirurgiji, ki me je zares zelo navdušila. Dodeljen mi je bil mentor, s katerim sva se zelo ujela, same operacije so me več kot fascinirale, povrh vsega pa je celoten oddelek zelo navajen kratkotrajnejših obiskov tujih študentov, saj tja pride tudi kar nekaj ameriških Pre-med študentov. Celoten tim je tako popolnoma adaptiran na angleščino in res vsakič med operacijo, ko ni popolnoma napeto, se spomnijo nate in ti lepo počasi v angleščini vse razložijo.

Dva tedna sem preživela tudi na urgenci, česar ne priporočam, saj nihče nima zares časa zate in ti tako drugega kot "fikusiranje" po kotih pravzaprav ne preostane. So pa v splošnem še kar prijazni. V splošnem glede jezika bi rekla tako, zasilno znanje portugalsčine mi je definitivno prišlo prav, večinoma pri komuniciranju s pacienti. Zdravniki pa pravzaprav niso pričakovali, da znam karkoli portugalsko in so bili bolj kot ne navdušeni ob vsaki spregovorjeni besedi. Vsi precej dobro govorijo angleško, tako da je bil to glavni jezik komunikacije, sploh po tem ko sem ugotovila, da se lahko ali naučim bolje govoriti portugalsko ali pa pridobim neko medicinsko znanje, oboje naenkrat pa bo malo težje. Bi pa rekla, da sem v lanskem študijskem letu z jezikom napredovala veliko bolj, predvsem zato, ker sem bila v to res prisiljena.

Torej če si za nekaj časa želite malo lahkotnejšega ritma študija, pestrejšega socialnega življenja in bolj sončne zime, je Lizbona kar dobra izbira. Več o sami nastanitvi in potovanju v Lizbono, pa si lahko preberete v mojem prejšnjem poročilu ali pa me kontaktirate na julija.kobal@gmail.com.

22. ŠPANIJA - Hospital Universitario San Roque Maspalomas (Urška Progar)

Na izmenjavo, ki je potekala dva meseca, sem se odpravila zaradi želje po stiku z ginekologijo v tujini. Prakso sem si zagotovila sama, saj sem v letu 2018/2019 opravljala študijsko Erasmus + izmenjavo na istem otoku, kjer sem si pridobila kontakt tokratnega mentorja. Izmenjavo sem opravljala v bolnišnici Hospital Universitario San Roque Maspalomas na oddelku za Ginekologijo. Je največja bolnišnica na jugu otoka, kjer vsako leto letuje večino turistov, ki obišejo otok ter kjer živi velika večina priseljenih iz evropskih držav. V trenutnem obdobju je bilo sicer obiskov na sploh manj, predvsem pa se je poznal padec tujih pacientov.

Na oddelku so me zelo prijetno sprejeli, nekatere zaposlene sem poznala že iz opravljanja vaj urologije in travmatologije. Z jezikom težav nisem imela, veliko manj kot prvo leto, ko sem se morala še rahlo privaditi na kanarsko narečje. Čeprav nekateri zdravniki in specializanti govorijo angleško, izmenjave brez osnovnega znanja španskega jezika ne bi priporočala, ker so vsi izvidi pisani v španščini ter večina pacientov ne razume niti ne govori angleško – brez španščine je mogoče delovati le v operacijskih dvoranah. V nekaterih primerih pa mi je znanje angleščine ter drugih jezikov prišlo zelo prav, saj so pacienti prihajali iz različnih držav in nekateri niso razumeli niti govorili špansko. Sicer ima bolnišnica prevajalce skoraj vseh jezikov vendar je velika prednost, če sam znaš jezik in prevajalca ne potrebuješ, saj tako delo poteka hitreje.

V bolnico sem prihajala vsak dan ob osmi uri. Tri dni na teden so vaje potekale v operacijski sobi, dva dni na teden pa v ambulantah – v ambulanto sem vstopala samo prva dva tedna vaj, kasneje smo se zaradi ponovnega vzpona okužb s COVID-19 dogovorili, da sem te dni urejala zdravstveno dokumentacijo ter samo vmes prišla na pregled kakega pacienta. Morala sem se testirati za COVID-19 vsake 2 tedna, drugače me v bolnišnico ne bi spustili. Omeniti moram tudi, da je delo v tem času potekalo malo drugače kot pozimi, ko situacije s COVID-19 še ni bilo. Pacienti so prihajali v razmaku 30 minut, opazno je bilo, da jih sprejmejo manj na dan kot so jih, ko sem opravljala vaje urologije in travmatologije. Mislim, da je tak način za študenta še boljši, saj ima mentor čas sproti razlagati vse o pacientu, tudi za ultrazvok si je vzela več časa, tako da sem imela večkrat priložnost še sama poskusiti upravljati napravo. Že na začetku vaj sem spoznala njihov operativni bolnišnični program in način dela v kirurški sobi ter ambulantni, prav kmalu pa me je mentor vključil v svoje delo, kolikor me je le lahko. V ambulantah sem opravljala ultrazvoke pod nadzorom mentorja ter izvajala fizične preglede pacientov ter nekatere anamneze. Pri operacijah sem vedno več asistirala, izboljšala sem večino kirurškega šivanja in bazičnih postopkov kirurgije. Dobila sem občutek, da 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. Zelo se trudijo, da te vključijo v delo ter ti omogočijo, da res veliko asistiraš pri operacijah. V nasprotju s strahom in živčnostjo, ki sem ju doživljala na pri začetkih v operacijski dvorani, sem

proti koncu že precej samozavestno sodelovala, saj mi je mentor s svojo potrpežljivostjo in spodbujanjem vlil veliko zaupanja vase. Poleg tega pa moram omeniti, da je vzdušje na oddelku odlično. Navdušil me je tudi odnos zdravnikov in sester do pacientov, ki je poln prijaznosti in spoštovanja ter hvaležnost, ki jo pacienti na koncu obravnave izkažejo celotni ekipi.

Pa še na kratko o življenju na samem otoku. Živela sem na severu otoka v Las Palmasu. 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 euri na študentsko sobo. Trenutno so zaradi celotne situacije s COVID cene še rahlo padle, tako, da je bivanje na otoku res ugodno. 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. Zaradi epidemije je na vseh javnih mestih in prevozih trenutno potrebno nositi zaščitne maske, precej se držijo pravil razkuževanja. Jaz sem se zaradi manjše verjetnosti okužbe na delo vozila s kolegom z osebnim avtom, ki prav tako vsak dan potuje iz severa na jug otoka.

Za potovanje po otoku samem se mi zdi najboljša možnost 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). To seveda velja, za obdobje, ko ne vlada epidemija – trenutno ni svetovano potovati po državi, sploh če obiskuješ bolnišnico.

Lahko bi še kaj več povedala o trenutni situaciji v zvezi z epidemijo, vendar je epidemiološka slika in ukrepi precej podobna, kot v Sloveniji. Med potovanjem je opazno, da so letališča bolj prazna, vendar poteka vse še bolj tekoče kot prej. Na letalo se vkrcaš po skupinah, glede na sedež, ki ga imaš. Enako poteka izkrcanje. Všeč mi je bilo, ker imaš na letalu več protora, saj zapolnijo vsak drugi sedež. Med potjo sem se počutila varno, res se povsod držijo ukrepov, tako, da mislim, da strah pred potovanjem ni potreben.

23. PORTUGALSKA – Univerza v Lizboni (Tadeja Skok)

Oktobra 2019 sem se odpravila na 10-tedensko praktično usposabljanje v Lizbono v bolnišnico Santa Maria. Prva dva tedna sem tako preživela na oddelku internistične urgence, ostalih 8 pa med anesteziologi na različnih oddelkih.

Prijava sprva poteka zelo enostavno, izbereš si področja in termin opravljanja izmenjave, vse ostalo pa uredi mednarodna pisarna v Lizboni. Ni potrebno iskati mentorja, izbiraš lahko praktično med vsemi področji klinične medicine. Vse super, brez pritožb. Na nekaj zapletov smo naleteli kasneje, saj njihova mednarodna pisarna zelo počasi ureja dokumentacijo in jih moraš večkrat opozoriti, kaj potrebuješ. Potrditev Learning Agreementa sem dobila šele 1 mesec pred načrtovanim odhodom, zato sem vse urejala v zadnjem momentu (v tem času sem bila še na drugi izmenjavi in se nisem bolj aktivno ukvarjala z naslednjo, če bi jih začela prej »priganjati«, bi verjetno vse papirje dobila prej). Ob prihodu ni bilo težav, osebje pa super prijazno in na voljo za vsa vprašanja.

Stanovala sem v študentski nastanitvi blizu Marques de Pombal, ki sem jo našla preko spletne strani Uniplaces. Sobo se splača iskati čim prej, saj je zasedenost kar velika, cene pa se gibljejo od 300 evrov naprej. Ob prihodu si urediš mesečno karto za javni promet, splača pa se tudi investirati 15 evrov v ESNcard. Večinoma je možna komunikacija v angleščini (tako na oddelkih kot tudi drugje v Lizboni), priporočeno pa je znanje vsaj osnov portugalsčine.

Prvi delovni dan sem prispela na oddelek urgentne medicine in izmenjava se ne bi mogla začeti bolje. Edina stvar, ki jo obžalujem, je to, da tam nisem ostala dlje časa - bilo je odlično! Mentorica, ki me je vzela pod svoje okrilje, se je potrudila, da sem se na oddelku počutila sprejeto in uporabno ter da nisem zamudila niti enega pomembnega primera. Internistična urgencia bolnišnice Santa Maria je razdeljena po oddelkih glede na Manchester triažni sistem. Večino časa sem preživela v

»opazovalnici«, kamor so bili sprejeti pacienti z oznako rdeče in oranžno, ter v reanimacijskem prostoru. Tam si seveda le opazovalec, drugače pa sem delala vsa »študentska« dela, od statusov, jemanja PAAK in spremstva pacientov na preiskave. Imeli smo ogromno zanimivih primerov in le redko se je zgodilo, da je urgenca samevala. Portugalska ima dogovor o zdravljenju z nekaterimi bivšimi afriškimi kolonijami, zato se vsakodnevno srečaš z redkejšimi patologijami, nezdravljenimi tumorji itd., najbolj pa sem bila presenečena, ko se je jetrna okvara izkazala za primer malarije. Še ena super stvar - delovni dan se nikoli ni pričel pred 8.30! □

Praksa se je nadaljevala na anesteziološkem oddelku in je v celoti gledano super izkušnja. Vsak teden sem zamenjala oddelek in tako spoznala različne anesteziološke tehnike in posebnosti vsakega področja, odkročila sem oddelke splošne kirurgije, ortopedije, urologije, ORL, oftalmologije, travmatologije in intenzive. Posledično sem vsak teden zamenjala tudi mentorja, ki me je že poznal in mi zaupal. Tako je vsak novi mentor potreboval 2-3 dni, da se me je »navadik« in me spoznal, šele nato pustil delati, potem pa je že prišel konec tedna in menjava oddelka. Večinoma pa so zelo prijazni, brez problema se pogovarjajo v angleščini in ustvarijo »ni neumnih vprašanj« vzdušje. Študentov so veseli in če je le priložnost, te naučijo intubirati, vstavljati i-gele in kanale. Teoretičnega znanja odneseš ogromno, če le pokažeš interes.

Za konec pa še nekaj o samem mestu. Lizbona je kraj, ki ti vzame sapo – ne samo s čudovitimi razgledi, vrhunsko kulinariko in prijaznimi domačini, temveč tudi dobesedno, saj s svojimi 7 griči pridno skrbi za tvojo športno formo. Spoznavanje ljudi s celega sveta je zagotovljeno in priložnosti za druženje ne manjka, vse od raziskovanja nočnega življenja pa do sproščenega druženja ob pastel de nata in portovcu. Težko bi izbrala boljše mesto in že odštevam dneve do ponovnega obiska!