



MF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Medicinska fakulteta



Erasmus+

**ŠTUDIJSKA POROČILA ERASMUS+ ŠTUDENTOV MEDICINSKE FAKULTETE UNIVERZE
V LJUBLJANI**

(poročila so v obliki, kot so jih predložili študenti)

za študijsko leto 2023/2024



Ljubljana, oktober 2024

Vsebina

KONČNA POROČILA - ŠTUDIJSKE IZMENJAVE.....	6
1. AVSTRIJA - Medicinska univerza na Dunaju (Nina Pavčič).....	6
2. AVSTRIJA - Medicinska univerza v Gradcu (Uroš Šinigoj).....	8
3. BELGIJA - University of Antwerp (Bruno Kulaš).....	9
4. BELGIJA - University of Antwerp (Thomas Peric).....	10
5. ČEŠKA REPUBLIKA–Masarykova univerza, Brno (Tjaša De Luisa).....	12
6. ČEŠKA REPUBLIKA–Masarykova univerza, Brno (Anja Tomazin).....	13
7. ČEŠKA REPUBLIKA–I. Karlova univerza, Praga (Katja Fijavž).....	15
8. ČEŠKA REPUBLIKA–I. Karlova univerza, Praga (Lara Valenčič).....	16
9. ČEŠKA REPUBLIKA–II. Karlova univerza, Praga (Pia Mohorič Tomažin).....	17
10. DANSKA – Univerza v Aarhusu (Erik Lipej).....	18
11. DANSKA – Univerza v Aarhusu (Živa Nardin).....	20
12. DANSKA – Univerza v Kopenhagenu (Ana Starc).....	21
13. DANSKA – Univerza v Kopenhagenu (Nina Rutar).....	25
14. DANSKA – Univerza v Kopenhagenu (Pia Kravanja).....	27
15. ESTONIJA - Univerza v Tartuju (Aja Golob).....	30
16. FINSKA – Univerza v Ouluju (Nika Tonin).....	32
17. FINSKA – Univerza v Ouluju (Barbara Čižman).....	33
18. HRVAŠKA – Univerza v Splitu (Ivana Karasmanakis).....	35
19. HRVAŠKA – Univerza v Splitu (Rebeka Klemenčič).....	36
20. HRVAŠKA – Univerza v Zagrebu (Elnur Smajić).....	37
21. ITALIJA – Univerza v Padovi (Tinkara Krišelj).....	38
22. ITALIJA – Univerza Tor Vergata Rim (Ines Fabris Piščanec).....	40
23. LITVA - Lithuanian University of Health Sciences (Tina Kocjančič).....	41
24. NEMČIJA – Univerza RWTH Aachen (Matic Cesar).....	43
25. NEMČIJA - Univerza RWTH Aachen (Jaka Prevec).....	45
26. NEMČIJA – Univerza Charité Berlin (Filip Korošec).....	47
27. NEMČIJA – Univerza Charité Berlin (Martin Maks Urbanc).....	49
28. NEMČIJA – Alberts-Ludwig Univerza v Freiburgu (Iza Drakslar).....	51
29. NEMČIJA – Alberts-Ludwig Univerza v Freiburgu (Ana Schra der).....	54

30.	<i>NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Klara Logar)</i>	56
31.	<i>NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Katarina Simonič)</i>	58
32.	<i>NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Lara Betocchi)</i>	59
33.	<i>NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Nina Bernat)</i>	60
34.	<i>NEMČIJA - Univerze v Heidelbergu, Mannheim (Tina Pučnik)</i>	62
35.	<i>NEMČIJA - Univerze v Heidelbergu, Mannheim (Matic Suša)</i>	63
36.	<i>NEMČIJA – Univerza v Lübecku (Tina Zupančič)</i>	66
37.	<i>NEMČIJA – Ludwig Maximilian Universität München (Janko Starič)</i>	69
38.	<i>NORVEŠKA – Univerza v Bergnu (Ula Valentič)</i>	70
39.	<i>NORVEŠKA – Univerza v Oslu (Maša Pečnik)</i>	71
40.	<i>POLJSKA – Medicinska fakulteta Univerze v Gdansk (Monika Seliškar)</i>	73
41.	<i>POLJSKA - Medicinska univerza v Varšavi (Tadej Rajgelj)</i>	74
42.	<i>ŠPANIJA – Universitat de Barcelona (Gaja Turk)</i>	76
43.	<i>ŠPANIJA – Univerza De Las Palmas De Gran Canaria (Ivana Purg)</i>	78
44.	<i>ŠPANIJA – Univerza De Las Palmas De Gran Canaria (Neli Vrabič)</i>	80
45.	<i>ŠPANIJA – Univerza La Laguna, Tenerifi (Zarja Smokvina)</i>	82
46.	<i>ŠPANIJA – Univerza v Granadi (Lana Pluško)</i>	83
47.	<i>ŠPANIJA – Univerza v Murcii (Lara Vehar)</i>	84
48.	<i>ŠVEDSKA – Karolinska Institutet, Stockholm (Urška Kržišnik)</i>	86
49.	<i>ŠVEDSKA – Karolinska Institutet, Stockholm (Emil Nikolov)</i>	88
50.	<i>ŠVEDSKA – Univerza v Götheborgu (Lea Zupan)</i>	89
51.	<i>TURČIJA – Univerza Acibadem v Istanbulu (Sašo Mravljak)</i>	90
	<i>POROČILA – PRAKTIČNA USPOSABLJANJA</i>	93
1.	<i>AVSTRIJA – KABEG Celovec (Tadej Počiva všek)</i>	93
2.	<i>AVSTRIJA – LKH Gradec (Paula Djukanović)</i>	93
3.	<i>AVSTRIJA – LKH Gradec (Satja Škobalj)</i>	95
4.	<i>AVSTRIJA - Medicinska univerza v Gradcu / LKH Murtal, Standort Stolzalpe (Luka Pilič Turk)</i>	98
5.	<i>AVSTRIJA - LKH Wolfsberg (Klara Logar)</i>	99
6.	<i>AVSTRIJA – Medicinska univerza v Gradcu (Tadej Počiva všek)</i>	100
7.	<i>BRAZILIJA – FMUSP, Universidade de de Sao Paulo (Nina Žugelj)</i>	101
8.	<i>BRAZILIJA – FMUSP, Universidade de de Sao Paulo (Luka Pilič Turk)</i>	102

9.	ČEŠKA - 1. Medicinska fakulteta, Karlova univerza, Praga (Petra Šter)	104
10.	ČEŠKA - 2. Medicinska fakulteta, Karlova univerza, Praga (Luka Pesjak)	105
11.	ČEŠKA - 2. Medicinska fakulteta, Karlova univerza, Praga (Dimitar Trifunoski)	106
12.	DANSKA – Aarhus University Hospital (Lina Čadež)	107
13.	DANSKA – Univerzitetni klinični center v Københavnu (Lina Čadež)	108
14.	ESTONIJA – University of Tartu Ülikool (Melisa Lazarevič)	110
15.	FRANCIJA – Lyon Universite Claude Bernard (Anastazija Zajec)	111
16.	HRVAŠKA – Univerza na Reki (Lejla Habibović)	112
17.	HRVAŠKA – Univerza na Reki (Timur Mušić)	114
18.	HRVAŠKA - Univerza v Splitu (Tim Medved)	116
19.	MALTA – The Sports Medics, Naxxar (Tinkara Žnidarčič)	117
20.	NEMČIJA – Charité – Universitätsmedizin Berlin (Miha Tavčar)	119
21.	NEMČIJA – Charité – Universitätsmedizin Berlin (Katja Pregeljč)	121
22.	NEMČIJA - Alberts-Ludwig Univerza v Freiburgu (Anamarija Mihovec)	121
23.	NEMČIJA - Oftalmološka klinika univerzitetne bolnišnice LMU v Münchnu (Jakob Timotej Stojanov Konda)	122
24.	NIZOZEMSKA - Amsterdam UMC, Academisch Medisch Centrum (Petra Vidmar)	124
25.	NORVEŠKA - Tromsø, The Arctic University of Norway (Alenka Jerala)	125
26.	NORVEŠKA - Tromsø, The Arctic University of Norway (Ana Filipič)	126
27.	NORVEŠKA - Tromsø, The Arctic University of Norway (Jure Bosanac)	128
28.	POLJSKA - Faculty of Medicine, Medical University of Lublin (Lija Plantan)	131
29.	PORTUGALSKA Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Elena Marvin)	133
30.	PORTUGALSKA – Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Klara Rudolf)	135
31.	PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Ivana Basar)	137
32.	PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Katja Vöröš)	138
33.	PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Neža Divjak)	140
34.	PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Sara Mlakar)	142
35.	PORTUGALSKA – Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Hana Marzidovšek)	143
36.	PORTUGALSKA – Hospital de Santa Maria Lisboa (Ajda Galič)	145
37.	PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Santo António - Porto (Sofia Moreira)	146

38.	<i>ŠPANIJA - Complejo Hospitalario Universitario Insular - Materno Infantil, Las Palmas (Nikola Želčeski)</i>	147
39.	<i>ŠPANIJA – Clinica Dental Los Cristianos (Rok Gerbec)</i>	148
40.	<i>ŠVEDSKA – Karolinska Institut v Stockholmu (Ernest Privšek)</i>	148
41.	<i>ŠVICA - Ticino Laser, Locarno (Nuša Šlebinger)</i>	149
42.	<i>ZDA - Texas Medical Center, Houston (Ana Čuk)</i>	150
43.	<i>ZDA - Texas Medical Center, Houston (Ana Trebše)</i>	151
44.	<i>ZDA - Texas Medical Center, Houston (Sara Popović)</i>	153
45.	<i>ZDA - Texas Medical Center, Houston (Petra Prosen)</i>	156
46.	<i>ZDA - Texas Medical Center, Houston (Teo Mlinšek)</i>	158
47.	<i>ZDA - Texas Medical Center, Houston (Jakob Otorepec)</i>	159
48.	<i>ZDA - Texas Medical Center, Houston (Nives Križaj)</i>	161
49.	<i>ZDA - Texas Medical Center, Houston (Petra Olenik)</i>	162

KONČNA POROČILA - ŠTUDIJSKE IZMENJAVE

1. AVSTRIJA - Medicinska univerza na Dunaju (Nina Pavčič)

Na univerzi na Dunaju (Medizinische Universität Wien – MUW) sem opravljala poletni semester 5. letnika medicine. Začela sem 4. marca s 4 tedensko klinično prakso na pediatriji. Imela sem na izbiro več oddelkov znotraj pediatrije, izbrala sem si 2 tedna na oddelku za neonatologijo in 2 tedna na oddelku za nefrologijo. Oddelka za neonatologijo ne bi priporočala, od vaj nisem veliko odnesla, pa tudi zdravniki niso bili preveč posvečeni temu, da bi me kaj naučili. Ravno obratno pa velja z oddelkom za nefrologijo, kjer so me redno vključevali v klinične preglede in jemanje anamnez. Reden pouk sem začela 15.3. s predmetom Ginekologija in porodništvo. Pouk pri tem predmetu je sestavljen iz dveh tednov obveznih predavanj, nato trije tedni obveznih vaj. Pri predavanjih se spodbuja sodelovanje, za dnje predavanje je bilo v celoti namenjeno kratki obnovi snovi v obliki kviza (v podobnem stilu kot Kahoot). Za ta predmet sem vaje opravljala v Klinik Donaustadt, kjer se na študente zanašajo za dodatno pomoč. Dnevno so potrebovali koga za asistiranje pri operacijah, pomoč v ambulantah ali delo na oddelku.

Predmet Oftalmologija sem začela 22.5., predavanja so neobvezna, vaje in seminarji pa obvezni, predmet je trajal dobra 2 tedna. Vaje sem opravljala v Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien, predvsem v njihovih ambulantah, videla sem tudi par operacij. Otorinolaringologijo sem prav tako opravljala v Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien, večino vaj sem opravljala v ambulantah, sem pa tudi asistirala pri operacijah, pustili so mi narediti tudi par kožnih šivov. Predmet je trajal dobra 2 tedna. Vaje, seminarji in predavanja pri vseh predmetih so potekala v živo, na spletni učilnici nismo imeli posnetih predavanj z izjemo par predavanj pri oftalmologiji.

Opravljala sem 2 izbirna predmeta, oba vredna 2 ECTS in sicer English Communication in Medicine ter Ultraschall-Technik : Grundlagen vom B-Bild bis zum 3D/4D-Verfahren. Oba predmeta bi priporočala, imata fleksibilen urnik in od obeh sem veliko odnesla. Na izbirne predmete sem se prijavila v začetku februarja, prijave se namreč odprejo le kratko pred pričetkom semestra.

Enkrat v semestru te naključno izžrebajo za t.i. Tertialprufung (praktični kolokvij). Opraviti moraš anamnezo in jo poročati ter odgovoriti na par vprašanj iz snovi. Načeloma vsi uspešno opravijo, namen tega je, da se snov učiš sproti, saj so praktični kolokviji v za dnjem tednu predmeta, o tem ali si bil izžreban pa izveš samo teden vnaprej. Na koncu semestra sem pisala izpit SIP5a. Sestavljen je iz MCQ, na en Tertial pride 30 vprašanj. Ker sta ORL in Oftalmologija združena v Tertial je bilo na predmet 15 vprašanj. Ginekologija in porodništvo je Tertial zase, torej 30 vprašanj. Časa na izpitu je več kot dovolj, dovoljeno je imeti navaden slovar. Učila sem se iz Ambossa, dostop sem, kot študentka MUW, imela brezplačen. Obstajajo tudi Anki kartice starih vprašanj, ki so dostopne na AnkiWeb. Anki kartice bi priporočala, saj so določene teme večkrat v vprašanjih, kot druge, kartice same po sebi pa niso na domestilo za učenje snovi.

Stanovala sem v 19. Bezirku v študentskem domu Viennabase19. Za ta študentski dom sem se odločila po priporočilu starejših študentov, ki so izmenjavo opravljali na Dunaju. S prijavo sem se lotila že junija, saj je povpraševanje veliko. Imela sem sobo z lastno kopalnico in skupno kuhinjo za kar sem plačevala 480 evrov mesečno. Lokacija študentskega doma mi je bila všeč, saj sem do AKH potrebovala okoli 20 minut, ali s podzemno ali pa s tramom, postaje pa so v neposredni bližini AKH in študentskega doma. Prav tako sem imela čez cesto dm in Billa ter 10 minut oddaljen Hofer in Spar.

Kupila sem si semestrsko karto za javni transport (velja za S-Bahn, U-Bahn, buse in tramvaje) za 75 evrov. Kosila sem jedla v glavni bolnici (AKH), kjer je cena obroka med 2 in 5 evrov odvisno od tega, ali si vzameš tudi juho, solato ali sladico. Kosila ponujajo tudi v drugih bolnicah, kjer imaš lahko vaje, cene in kvaliteta hrane je povsod približno enaka.

Potek prijave na Dunajsko univerzo je enostaven, vsa navodila sem prejela na e-mail. Na Dunajski univerzi uporabljajo Medcampus in Moodle, poleg tega pa dobiš še svoj e-poštni naslov. Pred izmenjavo se vse ureja preko Mobility-Online strani, spletno povezavo do nje skupaj z navodili prejmeš na e-mail. Preko Mobility-Online si med drugim izbereš tudi v kateri rotaciji bi opravljal izmenjavo. Na voljo je 6 rotacij, sama sem izbrala rotacijo pri kateri sem lahko začela s klinično prakso (ostali v moji rotaciji so imeli predmet Živčevje), nato pa sem imela Ginekologijo in porodništvo, Oftalmologijo in Otorinolaringologijo.

Tekom prijave sem morala poslati tudi ustrezna potrdila o cepljenjih ali za dostnemu titru protiteles. Osebno zdravnico sem prosila za napotnico za infektologa, tam sem pojasnila, da potrebujem titer za izmenjavo. Ker niso imeli na voljo testov za davico in otroško paralizo sem se avgusta naročila v Ambulanti za cepljenje in potovalno medicino (NIJZ) in se cepila proti otroški paralizi (22,50 evrov) in proti tetanusu, davici in oslovskemu kašlju (31 evrov).

Pred odhodom na Dunaj sem se udeležila tečaja na Goethe inštitutu v nivoju B2. Udeležbo na tečaju nemščine ali par ur konverzacij bi priporočala vsakomur.

Dunajska medicinska univerza je organizirala Welcome dinner, katerega se nisem udeležila, saj je bila večerja na prvi dan poletnega semestra, sama pa sem prispela par dni kasneje. S strani študentov so prvi petek organizirali druženje v Charlie P's, katerega sem se lahko udeležila in tam tudi spoznala večino drugih Erasmus študentov. Charlie P's je pub v katerem tudi vsak torek potekajo »medicinski torki«, kjer so za študente medicine piva in špricerji za 2 evra. Udeležila sem se tudi par dogodkov organiziranih s strani ESN Vienna, kasneje pa samo dogodkov, ki smo jih organizirali znotraj družbe, ki sem si jo našla.

Dunaj je poln kulture, večkrat sem se udeležila opere v Volksoper, enkrat sem šla tudi v Staatsoper ter v Burgtheater. Priporočila bi uporabo aplikacije Ticket Gretchen, kjer lahko kupiš vstopnice za opere, gledališke predstave, koncerte in druge dogodke. Za velik delež dogodkov imajo na voljo znižane karte za tiste mlajše od 27 let (15-20 evrov, tudi za najboljše stole). Prav tako bi priporočila Kunstfreude aplikacijo, kjer si lahko kupiš letno karto za številne muzeje in galerije za 40 evrov (med drugim tudi vstop v Albertino in Sigmund Freud muzej). Veliko muzejev na Dunaju ponuja prost vstop na določen dan (npr. prvo nedeljo v mesecu) ali ima druge ponudbe. Tako sem brezplačno obiskala Kunsthistorisches Museum ter Oberes Belvedere. Poleg kulturnih vsebin bi priporočala tudi Stadtwanderwege in und um Wien (Mestne pohodniške poti na Dunaju in okolici), predvsem sprehod številka 1a, ki vodi na Leopoldsberg in Kahlenberg.

Z izmenjavo sem izredno zadovoljna, Dunaj je neverjetno mesto z veliko ponudbe, študij pa je presegel vsa moja pričakovanja.

2. AVSTRIJA - Medicinska univerza v Gradcu (Uroš Šinigoj)

V zimskem semestru 6. letnika študijskega leta 2023/24 sem imel priložnost opravljanja vaj iz predmetov Kirurgija in Interna medicina v sklopu študijske izmenjave na MedUniGraz, v Gradcu, Avstriji. Pri tem svetujem bodočim študentom, ki se boste odpravljali v Gradec, da se zaradi nekoliko višje štipendije odpravite v sklopu Erasmus prakse, ki je bila vsaj letos ustrezna alternativa študijski izmenjavi v šestem letniku.

PRIJAVNI POSTOPEK IN ŠTUDIJ

Prijavni postopek je pregledno voden preko e-maila s strani mednarodne pisane v Gradcu. Administracija mi ni povzročala težav, z izjemo dokumenta o ustreznem cepljenju oz. titrih protiteles, ki vključuje titre proti hepatitisu B, ki si jih dajte čim prej pomeriti pri prof. Tomažiču. Pomembneje pa sem imel nekaj težav pri organizaciji svojih vaj v Gradcu, kjer mi niso mogli omogočiti vseh izbranih oddelkov, čeprav sem se za te dogovarjal že pol leta prej. Razlog za nevšečnost je bil delno v visokem povpraševanju po internističnih oddelkih in tudi v spomladanski reorganizaciji mednarodne pisarne, na koncu pa sem se moral sprijazniti z mesecem interne medicine manj. Za dnja verzija mojega urnika vaj oz. famulatur je bila dorečena šele konec septembra in je bila naslednja: Ortopedija in travmatologija, Splošna kirurgija, Angiologija, Urologija. Vsem oddelkom je bilo skupno, da za me niso imeli posebnega načrta dela in sem se tako sam po najboljših močeh in lastnih interesih vključeval v delo. Med drugim je bila vedno možnost asistiranja pri operacijah, jemanja venske krvi, vstavljanja venskih kanil, sprejema pacientov in pisanja odpustnic. Poudarek je na lastni angažiranosti, ki ji bodo posebej specializanti radi šli nasproti in si vzeli nekaj časa, da kaj pokažejo ali razložijo. Ob tem sem se udeležil še intenzivnega tečaja nemščine v septembru in letnega tečaja nemščine, ki sta bila super za osvežitev nemščine in druženje z ostalimi mednarodnimi medicinci. Skupaj smo se predvsem radi pritoževali nad avstrijskim dialektom, ki je daleč od zborne nemščine in se mu v bolnici enostavno ne da izogniti.

NASTANITEV IN OKVIRNI ŽIVLJENJSKI STROŠKI

Večinoma se študenti odločajo za študentske domove v bližini bolnice, med temi Friedrich Schiller Studentenheim, Greenbox Uni Graz, Jugend-und Studentenheim des Landes Steiermark, Akademikerhilfe Schönbrunnheim in drugi. Cene se gibljejo nekje med 300-500eur/mesec, res pomembna pa je zgodnja prijava, saj imajo večinoma čakalne vrste, iskanje privatne nastanitve pa je še toliko bolj stresna. Javni prevoz je relativno drag. Celotna ponudba je na voljo na Graz Mobil in OBB aplikacijah. Semestrski karta za deželo Štajersko (ne zamešaj s slovensko Štajersko) je za študente najbolj ugodna opcija in stane 180eur. Jaz se zanjo najprej nisem odločil, ker sem iz Ljubljane vaju kolesariti, kljub temu pa se je na koncu izkazalo, da so me v času izmenjave enourne, vikend vozovnice in kolo stali več od semestrske vozovnice, ki bi mi prihranila marsikateri sprehod domov. Najcenejši prevoz iz Slovenije v Avstrijo pa je trenutno na prevozi.org.

Živila in življenjske potrebsčine stanejo primerljivo našim, z izjemo svežega sadja, zelenjave in mesa, ki so za odtenek dražji. Predlagam spremljanje akcij na izbranih aplikacij posameznih trgovin in pa aplikacijo "Too good to go", kjer lahko zvečer po zelo ugodnih cenah kupiš vrečko hrane iz različnih trgovin in restavracij, ki je blizu roka uporabe. V času prakse v bolnici pa sem imel tudi svojo kartico, s katero sem lahko v menzi v bolnici zastoj jedel vsak dan prakse, vključno z vikendom, ko prakse nisem imel. Nekateri praktikanti so si dodaten obrok odnesli tudi domov, ker je bila cena menija za imetnike kartice 3,30eur, na kartici pa je bilo vsak dan na voljo 6,50eur in si je bilo tako možno z 10c doplačila nuditi dva obroka dnevno. Gostinstvo izven menze pa je z izjemo hitre hrane (kebabov)

občutno dražje. Standardna kava v lokalu se giblje okoli 3,5eur, pivo pa nekje okoli 5eur. Svetla točka na petkov večer je lokal Dizzy's, kjer si je v „happy hour“ do 20h možno privoščiti številne koktejle za 6,50eur.

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

Infrastruktura za študente v Gradcu je izjemno kvalitetna. Delovna oblačila sem za teden že vnaprej dobil na prevzemni točki na bolnišničnem kampusu, na vseh oddelkih mi je pripadala omarica oz. soba za garderobo, dobil sem zastoj kosilo in s službeno kartico s katero sem imel dostop do bližnjic in dvigal. Tovrstni standard je na UKC Ljubljana tuj, lahko pa pohvalim celjsko bolnico, ki se mu zelo približa in dokazuje, da ni problem v razliki med država ma ampak prej v institucijah samih. Po drugi strani pa je bila organizacija dela na oddelkih zelo podobna naši v Ljubljani, za študente so specialisti in profesorji bolj ali manj »desenzitizirani« in se kot študent pogosto počutiš neopaženega. Mentorstva načeloma ni in si kot tuji študent prepuščen volji specializantov in lokalnih študentov. Mednarodna pisarna nas je pogostila z različnimi dogodki, med temi z izletom v muzej čokolade Zotter, »Pub quizom«, ogledi mesta in drsanjem.

ZAKLJUČEK

Z izmenjavo sem bil v splošnem zelo zadovoljen. Gradec sem si izbral, ker je po svoji velikosti, vremenu in karakterju zelo podobno Ljubljani in pa ker je relativno blizu in sem se tako lahko v času izmenjave za nekajkrat ugodno vrnil domov. Na izmenjavo sem se odpravil z željo, da postanem samostojnejši, izboljšam svojo nemščino in se spoznam s kliničnim sistemom, ki je pogosto opevan kot nadgradnja našemu. Mislim, da sem bil pri tem dokaj uspešen, ob tem pa sem spoznal tudi veliko mednarodnih in avstrijskih študentov pa tudi posamezne Slovence, ki živijo in delajo na vzhodni strani Alp. V poročilu je nemogoče zajeti vse informacije in če se zanimaš za izmenjavo mi lahko vedno pišeš

na: uros.sinigoj@gmail.com, oz. me najdeš na socialnih omrežjih.

3. BELGIJA - University of Antwerp (Bruno Kulaš)

Izmenjavo sem opravil v Belgijskem mestu Antwerpen. Mesto je velikosti približno dveh Ljubljan in je po dozdajšnjih izkušnjah varno in prijetno. Medicinska fakulteta Univerze v Antwerpnu se nahaja 6 kilometrov iz mestnega jedra in je locirana v kraju Wilrijk. Kampus na kateremu potekajo predavanja in v okviru katerega deluje Medicinska fakulteta se imenuje Campus Drie Eiken.

Prebivališče sem dobil preko Univerze v Antwerpnu in živim v njihovem študentskem domu, lociranem v kraju Wilrijk 15 minut peš od Kampusa. Cena študentskega doma je 370 evrov na mesec z vključenimi stroški. Soba je bila enoposteljna in precej velika, opremljena z omaro, mizo, stolom, policami, posteljo in umivalnikom. Soba je prav tako prišla opremljena s posteljnino, odejo in vzglavnikom. Kuhinja, toaleta in tuši so v skupni uporabi z desetimi drugimi ljudmi. Kuhinja je opremljena s posodo in drugimi pripomočki, v domu pa je locirana tudi pralnica v kateri se lahko samostojno opere oblačila ob plačilu 3 evre na pranje.

Življenjski stroški v Belgiji so generalno gledani višji kot v Sloveniji. Cene živil so v trgovini primerljive s Slovenijo. Precej dražje je obedovati v restavraciji, ampak je na kampusu urejena študentska menza kjer je cena toplega obroka med 5 in 7 evrov. Javni prevoz, pijače v barih, cene muzejev in prireditvev so dražji kot v Sloveniji. Javni prevoz znotraj mesta je precej slab in nezanesljiv, zato večina ljudi za prevoz uporablja kolesa. Izposoja kolesa vas bo stala okoli 25 evrov na mesec. Avtobusna vozovnica pa 33 evrov na mesec.

Navodila za prijavo so v celoti dostopna na spletni strani fakultete. Potrebno se je prijaviti na posebni spletni strani imenovani Mobility Online, ki vas vodi skozi postopek in skozi dokumente, ki jih je pred prihodom potrebno predložiti. Prav tako lahko kadarkoli kontaktirate mednarodno pisarno univerze ali fakultete. Predmeti in njihov opis so prav tako dostopni na spletni strani. Ob prihodu boste obveščeni o načinu prijave v spletno učilnico, kjer so urniki, posnetki predavanj in ppt-ji. Dodeljen vam je tudi nov šolski mail. Predavanj je v primerjavi z domačo fakulteto več, je pa veliko manj vaj. Predavanja so razporejena precej neenakomerno in so v enem tednu zelo poredko v drugem pa lahko vsak dan in skoraj ves dan. Predavanja niso obvezna. V Aprilu ima fakulteta tudi dva tedna počitnic.

Opravljal sem predmete Prebavila, Sečila, Gibala, Revmatske in imunske bolezni ter izbirni predmet (Intensive International Infectious Disease course).

Predmeti so v Flamščini in Angleščini, ampak se nam poskušajo kar se da veliko prilagajati in nam tudi pri predmetih kjer naj predavanja bila v Flamščini, ponujajo nekatera Angleška predavanja. Gradivo je za večino predmetov dostopno v Angleščini in je v obliki ppt predavanj ali knjig, le za predmet Kidney smo si morali tuji študentje sami prevajati ppt predavanja, saj je bila angleška knjiga neprimerna za učenje predmeta. Nekatere predmete je mogoče opravljati sočasno, čeprav se ti na urniku prekrivajo in naj ne bi bili združljivi. Ta informacija bi mi v naprej veliko pomagala pri organiziranju obveznosti. Izpostaviti je tudi potrebno da so nekateri predmeti veliko obsežnejši kot so ti predmeti obsežni na Ljubljanski fakulteti saj zajemajo tudi gradivo, ki je na naši fakulteti deljeno med druge predmete. Tak predmet je predmet prebavila

Končni izpiti so bili razporejeni tekom štirih tednov, vsak predmet pa je imel le en rok opravljanja izpita, kar naredi stvar precej bolj stresno. Popravljanje izpita bi naj bilo možno avgusta na jesenskem roku, za nekatere predmete tudi na daljavo. Izpiti so ali pisni ali ustni s pisno pripravo. Časa na izpitih je v večini na pretek.ocene so od 10 do 20 in se kasneje prevedejo v naše ocene. Pretvorba je morda rahlo nepravilna saj so ocene nad 17 praktično nedosegljive, že ocena 15 pa naj bi bila več kot dobra. Težavnost je primerljiva z domačo fakulteto in izpitov ni velik problem opraviti.

Kot pozitivno prakso bi izpostavil en skupen urnik v Excel tabeli, v katerem so vešena vsa predavanja, vaje in seminarji, prav tako datumi končnih izpitov.

Izmenjavo bi priporočil vsem zainteresiranim. Veliko je urejanja papirjev, malo je žrtvovanja s strani ocen, ampak je končni izkupiček veliko večji. Pridobiš si prijateljev in nepozabnih izkušenj, tudi akademsko pa ni za zanemariti nekaterih zelo dobrih predavanj, ki smo jih imeli in spoznati razlik v nekaterih vsebinah in pristopih. Prav tako je lepo videti se delo v kakšni drugi bolnici v drugi državi. In kot so že vsi pred menoj omenili in bom še jaz, vreme je res zelo slabo v Belgiji.

4. BELGIJA - University of Antwerp (Thomas Peric)

Destinacija, nastanitev in okvirni življenjski stroški: Odločil sem se za izmenjavo v zimskem semestru 5. letnika v Antwerpnu. Antwerpen je največje mesto v avtonomni regiji Flandriji v Belgiji in ima približno pol milijona prebivalcev. Ob prijavi na njihovo univerzo lahko zaprosiš za pomoč pri iskanju nastanitve (le v primeru trajanja izmenjave en semester). Sprejel sem njihovo ponudbo v študentskem domu Kotmerckx ob kampusu Staa dscampus (cena sob 320-450 evrov). Pouk poteka v kampusu Drie Eiken in bolnišnici UZA, ki se nahajata v bližnjem mestecu Wilrijk. Do tja se lahko pride z avtobusom (približno 40 min, linija 17) ali pa s kolesom (približno 35 min z električnim kolesom). Življenjski stroški so višji kot v Sloveniji. Hrana v trgovinah je dražja, priporočam cenejše

trgovine kot sta Lidl in Albert Hein (s tedenskimi popusti se lahko prihrani veliko denarja). Restavracije pa so povprečno zelo drage (20 evrov za en obrok in pijačo), najcenejše opcije se nahajajo v China town. Cena javnih prevozov je 81 evrov za 3 mesece, za vožnjo koles pa obstajajo različne možnosti (Velo, Donkey, Swapfiets). Med vikendi je zelo enostavno potovati z vlakom ali busom v druga mesta v Belgiji, Nizozemski, Franciji in Nemčiji. Poleg tega so leti zelo poceni iz letališč Bruxelles Charleroi in Bruxelles International.

Prijavni postopki, akademski postopek izbire predmetov, način študij: Prijava poteka preko spletne strani Mobility Online in je zelo enostavna. Predmete je nato potrebno označiti v spletni strani Sisa par tednov pred prihodom. Način študija je nekoliko različen kot pri nas. Pouk je razdeljen v module, ki trajajo dva ali tri tedne in so zelo intenzivni. Predavanja so večinoma od 8.30 do 18.00. Praktičnih vaj je manj kot pri nas, so pa kar dobro organizirane in poučne. V sklopu predmeta Metabolism and Hormones 2 so dvakrat prišli predavat pacienti. Na tak način smo vsi poslušali zgodbo 8 pacientov, med katerimi tudi nekatere z redkimi boleznimi (npr. MEN1, pseudoparatiroidizem). Ta predavanja so zelo interaktivna, saj lahko postavljaš veliko vprašanj in si pacienta dobro ogledaš. Vsa predavanja so tudi posneta, kar je zelo v pomoč, če si izgubiš kako razlago med predavanjem. Spletna učilnica (Blackboard) je ključna pri študiju, saj so tam objavljena vsa študijska gradiva in sporočila profesorjev. Pri predmetu Lungs 2 pa na primer smo imeli praktične vaje za laboratorijske meritve (telesna pletismografija, spirometrija) in poskusili smo lahko opraviti endoskopijo na modelih.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF: Mislim, da je količina predavanj in obremenitev rahlo večja v primerjavi z UL MF. Povprečno preživiš na univerzi 6-8 ur pri predmetu Metabolism and Hormones 2. Kar se tiče količine študijskega gradiva je obremenitev približno večja. V mesecu januarju je izpitno obdobje, ki je zelo naporno. Predmeti so večinoma usti s predhodno pisno pripravo.

Jezik izvajanja študijskega programa: Določeni predmeti so izvedeni v celoti v angleščini, ostali pa imajo predavanja v nizozemščini in vaje v angleščini za Erasmus študente. Profesorji naj bi nudili vse potrebno študijsko gradivo (powerpoint predstavitve in knjige) v angleščini, vendar se je izkazalo, da je bilo določeno gradivo v nizozemščini in smo si to morali sami prevesti.

Primeri dobre prakse, ki bi jih želeli prenesti na UL MF: Zelo so mi všeč predavanja s pacienti, saj si lahko vsi študentje ogledajo istega pacienta in tako vsi vidijo določeno bolezen. Ta predavanja so zelo interaktivna in istočasno se naučiš, kako poteka obravnava pacienta v praksi. Zelo koristno je tudi snemanje predavanj, saj si lahko npr. ponovno poslušаш neko razlago, ki ti ni bila zelo jasna. Poleg tega so predavanja bolj interaktivna z veliko vprašanji, tako da te res spodbujajo, da slediš.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli? Ovira je bila predvsem študijsko gradivo v nizozemščini, saj smo morali to sami študentje prevajati. Poleg tega na enem izpitu (Tropical medicine) je bilo par vprašanj napisanih v nizozemščini, vsekakor jih je potem profesor ustno prevedel. Prednosti pa je bilo veliko: družba drugih Erasmus študentov je bila odlična, mesto je izredno lepo, nočno življenje je zelo pestro, študentski klubi organizirajo veliko aktivnosti, kampus Drie Eiken je res lepo zgrajen, veliko je možnosti za potovanja itd.

5. ČEŠKA REPUBLIKA– Masarykova univerza, Brno (Tjaša De Luisa)

Brno je drugo največjemesto Češke in je zgodovinsko pomembno središče dežele Moravske. Gre za univerzitetno mesto, ki je le nekoliko večje od Ljubljane in ki postaja, predvsem v sklopu študijskih izmenjav, vse bolj popularna destinacija za mednarodne študente. Na medicinski fakulteti Masarykove univerze sem opravil zimski semester 5. letnika. Na študijski izmenjavi sem opravljal sledeče predmete: interno 2 (dihala), interno 3 (nefrologija, endokrinologija, diabetologija in revmatologija), interno 5 (obtočila), kirurgijo 1 (dopolnitev za obtočila in dihala), otorinolaringologijo, oftalmologijo, klinično onkologijo ter anesteziologijo kot izbirni predmet.

Prijavni postopek je potekal brez težav. Vsa navodila smopravočasno prejeli od mednarodne koordinatorke na gostujoči univerzi preko elektronske pošte. Njihova mednarodna koordinatorka je izredno odzivna in ob katerikoli težavi, takoj priskoči na pomoč. Konec marca smo prejeli prvi mail z navodili o vpisu, za katerega je bilo treba v njihov informacijski sistem naložiti prijavnico, LA, potrdilo o znanju angleškega jezika na nivoju B2 (za dostuje OLS certifikat). Kmalu za tem smo prejeli še sprejemno pismo. Pri sestavljanju urnikani bilo nobenih težav, saj se za to izredno potrudila koordinatorka na medicinski fakulteti, ki ga vsakemu posamezniku sestavi in poskrbi za to, da se predmeti med sabo neprekrivajo. Univerza uporablja enoten informacijski sistem, v katerem je možno v prvih dveh tednih tudi spremeniti izbrane predmete, saj je že od začetka študijskega leta možen vpogled v urnik za celoten semester.

Študijsko leto se je začelo v ponedeljek, 18.9.2023. Pred tem je en teden potekal Orientation week, v sklopu katerega je univerza priredila nekaj predavanj o vpisnih postopkih, LA in drugih praktičnih zadevah o poteku samega študija, poleg tega pa je poskrbel tudi za številne aktivnosti, druženje in zabavo. Prejeli smo tudi ISIC kartico, to je študentska izkaznica, s katero lahko plačuješ v menzi, vstopaš v študentski dom, uporabljaš omarice v bolnici, uveljavljaš študentske popuste po celi državi. V Brno sem prispela z avtom že približno teden dni pred začetkom uvodnega tedna. Nastanjena sem bilav študentskem domu Vínarska v bloku A1. Dom je na odlični lokaciji, saj se nahaja približno 15 minut peš stran od bolnišnice Svete Ane (to je ena izmed bolnišnic, kjer potekajo klinične vaje), 30 minut peš od centra, do univerzitetnega kampusa in univerzitetne bolnišnice je pa 20 minut vožnje z avtobusom. Študentski dom je bil pred nekaj leti obnovljen, zato je vsa oprema nova. Sobe so večinoma dvoposteljne z lastno kuhinjo, ki sicer ni opremljena (kuhinjsko opremo si moraš priskrbeti sam) in kopalnico. Mesečna najemnina znaša približno 270 evrov. Življenjski stroški so na Češkem primerljivi s Slovenijo: hrana je nekoliko cenejša (obrok v študentski menzi stane približno 3 evre), oblačila pa nekoliko dražja. Trimesečna karta za javni prevoz, ki je zelo zanesljiv in dobro organiziran, znaša približno 28 evrov. Na Češkem je uradna denarna valuta Češka krona (1 evro je približno 24 kron). Priporočam, da ob prihodu na Češko zamenjate nekaj denarja, saj v marsikaterem lokalni in na tržnici sprejemajo samo gotovino.

Vsak klinični predmet je v Brnu razdeljen na practice (klinične vaje in seminarji) in lecture (predavanja, v večini primerov lesamostojni študij). Predmeti potekajo v blokkih, ki trajajo približno 2 tedna. Vsak predmet se tekom leta ponovi večkrat. Kot erasmus študent se pri kliničnih vajah pridružiš eni izmed skupin mednarodne rotacije, ki šteje približno 15-20 študentov, v kateri pouk poteka v angleškem jeziku. Vaje potekajo vsak dan in trajajo od 7.30 do 12.30. Potek vaje zelo

podoben kot pri nas: na vado se začnejo s seminarskim delom, čemur sledijo še vaje na oddelku, kjer se študentje razdelijo v manjše skupine in gredo do pacientov. Na vajah zahtevajo 100% prisotnost, ki jo preverjajo s podpisom na evidenčni kartonček. Večina predmetov se zaključi s kolokvijem za kreditne točke, ki mu lahko sledi še ustni izpit, na katerega se je potrebno predhodno prijaviti preko IS sistema. Izjemo predstavljajo predmeti, kot je na primer interna medicina, kjer se posamezni bloki zaključijo samo s kratkim kolokvijem. Izpita pri teh predmetih ni, ker imajo redni študentje državni izpit iz interne medicine ob koncu študija. Za nemoten in učinkovit potek kliničnih vaj je potrebno poznati vsaj osnove češčine, saj večina pacientov ne obvlada angleškega jezika. Češčino lahko kot Slovenec sicer dokaj dobro razumeš, imam pa občutek, da nas Čehi težje razumejo. Zaradi tega priporočam vpis na enega izmed jezikovnih tečajev, ki jih ponuja univerza (krajši tečaj poteka kot dodatek tudi v sklopu uvodnega tedna), ali vsaj učenje osnov jezika prek spleta ali kakšne mobilne aplikacije.

Študij je po mojem mnenju zelo podoben našemu. Kvaliteta vaj in predavanj ter zahtevnost izpitov se pa spreminjajo od predmeta do predmeta. V povprečju bi rekla, da je kvaliteta kar dobra. Zelo dobra praksa je pri njih enoten informacijski sistem IS, ki je izredno pregleden in praktičen. Zanimiva izkušnja je tudi ta, da si kot erasmus študent vključen v mednarodno rotacijo, kjer so redni študentje od vsepovsod. Z izkušnjo v Brnu sem zelo zadovoljna, tudi mesto kot tako me je prijetno presenetilo.

6. ČEŠKA REPUBLIKA – Masarykova univerza, Brno (Anja Tomazin)

Brno je drugo največje mesto na Češkem in glavno mesto Moravske. Turistično mogoče ni tako zanimivo kot Praga, vendar pa je zelo prijetno za živeti. Znano je kot študentsko mesto, saj v njem študira več tisoč tako domačih kot tudi tujih študentov. Jezik, ki ga govorijo, je seveda Češčina, ki je dokaj podoben Sloveščini in se ga lahko naučimo hitro, še posebej, če se vpišeš na kakšen tečaj (jaz sem se udeležila le Survival Czech coursa, ki se ga lahko kupi v sklopu Orientation week-a, vendar veliko študentov priporoča Czech for foreigners, ki ga lahko uveljavljaš kot izbirni predmet).

ŠTUDIJ

V Brno sem se odpravila v poletnem semestru svojega 5. letnika in tam opravljala Onkologijo, Otorinolaringologijo in Oftalmologijo, poleg tega pa še dva izbirna predmeta Palliative care in the intensive care unit in Acute patient skills. Se mi pa zdi, da imaš več izbire s predmeti, če se odpraviš v zimskem semestru – poglej si dobro predmetnik in termine izvajanja določenih predmetov. Erasmus študenti se pridružimo tujim študentom, ki na Masarykovi univerzi študirajo redno. Ti prihajajo resnično iz celega sveta, zato so možnosti za spoznavanje novih kultur in razširjanje obzorij široke. Predavanja in vaje so organizirana na podoben način kot na univerzi v Ljubljani. Predmeti si sledijo en za drugim, posamezna rotacija oz. blok pa traja v povprečju okoli 2 tedna. Če imaš željo prestaviti/zamenjati kakšne predmete v urniku med sabo, kontaktiraj koordinatorja na faksu in ti bo pomagal najti ustrežnejši urnik, vendar je najbolje da to storiš čimprej. Vsi predmeti so ločeni na »lecture« in »practice« dele, kar pa v širšem kontekstu ne igra pomembnejše vloge, saj se oba dela izvajata skupaj. Pouk se vsak dan uradno začne ob 7:30, vendar to velikokrat v praksi pomeni ob 8:00. S predavanji in z vajami smo vedno zaključili pred 12:30. Predavanja potekajo v angleškem jeziku, kot pa si lahko predstavljaš je za klinične vaje priporočeno osnovno znanje češčine, saj večina pacientov uporablja svoj materni jezik za komunikacijo s študenti oziroma ne govorijo angleško. Pri tem ti radi pomagajo redni študenti, ki imajo v sklopu študija obvezno učenje češčine, prav tako pa se zaradi podobnosti s sloveščino veliko besed zelo hitro naučiš tekom vaj. Profesorji so v večini spretni z angleščino in imajo ogromno izkušenj s tujimi študenti zaradi poučevanja rednega

angleškega programa. Ob zaključku bloka opravljaš ustni ali pisni izpit. Ustni izpiti imajo v določenih terminih omejeno število razpisanih mest, kar lahko predstavlja nekaj stresa, vendar so profesorji pripravljeni razpisati dodatna mesta/termine za Erasmus študente, če jih lepo prosiš. Na Masarykovi univerzi me je najbolj očaral njihov medicinski simulator. Del kliničnih vaj oftalmologije in izbirnega predmeta Acute patient skills se je izvajal na simulacijah, kjer smo lahko študenti v nestresnih okoliščinah vadili medicinske posege in svoje teoretično znanje utrdili s praktičnimi primeri. Po besedah drugih študentov je zelo zanimiv predmet Intensive care, ki v celoti poteka v simulacijskem centru, vendar predvidevam, da ga mi lahko uveljavljamo le kot izbirni predmet.

ŽIVLJENJE

Brno je študentsko mesto. Študentje imajo tam veliko popustov, od kina do javnega prometa in obrokov, ki so dostopni s kartico ISIC. Priporočam, da poleg že precej razpoznavnega Flixbusa pregledaš tudi cene Regiojeta, kjer lahko uveljavljaš popust prek svoje ISIC študentske kartice. Ta kartica je ključnega pomena tudi za identifikacijo in dostopanje do študentskih domov, če se odločiš za bivanje v njem. Lokalni ESN organizira veliko dogodkov za mednarodne študente, med drugim zabave, karaoke, namizne igre, predstavitve držav ter pub kvize, z nakupom ESN kartice pa dobiš tudi vouchere za ogled gradu, letalske karte (Ryanair) in Flixbus prevoze, zato se mi zdi nakup dobra odločitev, s katero tudi finančno profitiraš. ESN kartico lahko pridobiš kmalu po prihodu na izmenjavo, v t.i. Orientacijskem tednu (Orientation week), za katero si je najbolje že predhodno pripraviti 500 čeških kron gotovine in fizični fotografijo- npr. Enako kot za osebne dokumente. Okolica Brna ponuja kar nekaj lepih izletov do zgodovinskih mest, narave ali pa uživanja ob jezerih, lahko pa se seveda gre tudi dlje, do Prage, Poljske, Slovaške ali pa s poceni leti iz Dunaja/Prage po Evropi. Cene hrane so podobne kot pri nas in se razlikujejo od trgovine do trgovine. Najdražja sta Albert in Tesco, najcenejši pa Lidl. Zunaj lahko ješ ceneje, kot v Ljubljani (redne cene brez študentskih bonov), še posebej, če izbiraš restavracije, ki ponujajo popuste za študente. Češka je dežela piv, zato je v vseh barih pivo dosti cenejše kot pri nas, bi pa rekla, da je cena kave v strogem centru nekoliko višja. Po mestu in po vsej državi je mogoče hitro in poceni potovati z javnim prevozom, ki ponuja odlične cene za študente. V Brnu stane 3-mesečna vozovnica za ves javni prevoz nekaj manj kot 30 eur, za potovanje po Češki pa sem jaz največ uporabljala Flixbus, saj ima zelo ugodne študentske cene- do 5 eur v eno smer. Štipendija, ki je namenjena za izmenjavo, v večini pokrije osnovne mesečne stroške, ki zajemajo prehrano, nastanitev in stroške javnega prevoza, večini ostane še kaj za zraven- razni zleti, športne aktivnosti, zabave,...

NASTANITEV

Živela sem v študentskem domu na Vinarski, ki najbolj znan in verjetno tudi najbolj zaželen študentski dom, predvsem zato ker ima vsaka soba (ki si jo sicer deliš še z eno osebo) svojo kopalnico in kuhinjo. Je nedavno prenovljen in ponuja veliko (fitnes, odbojko, košarko, mize za ping pong, sobo za študij ipd.), cena za sobo pa je okoli 240 eur. Je na dobri lokaciji, če si študente medicine, saj se nahaja na pol poti od centra do kampusa, poleg tega je 10 min hoje oddaljen od Onkološkega centra in tudi blizu bolnice Sv. Anne, kjer imaš skoraj vse vaje ORL. Vsekakor ga priporočam, če se odločiš živeti v študentskem domu, vendar pa pazi saj so sobe hitro zasedene, zato se jih splača rezervirati čimprej- prijavi se na spletno stran še par minut preden se odpre rezervacija, saj te dajo v čakalno vrsto in potem greš po principu prvi pride, prvi melje (velja tudi za druge domove). Glede privatne nastanitve sem slišala, da je dokaj težko dobiti sobo, moraš spremljati razne oglase na Facebook skupinah, linki do tega pa so na spletni strani universe. S sabo si v sobi lahko prineseš nekaj osnovnih

kuhinjskih pripomočkov, lahko pa jih kupiš na začetku orientacijskega tedna na second hand shopu. V stavbi imaš tudi pralnico, kjer svoj termin rezerviraš največ 1 teden vnaprej, stojalo si lahko sposodiš na recepciji ali pa uporabiš drying machine, ki spet zahteva rezervacijo termina. Tudi sesalec si lahko sposodiš na recepciji. Še ena prednost Vinarske je, da ima menzo, ki obratuje od ponedeljka do petka od cca 12.-14. ure. Samo v vednost lahko še opozorim, da se je v dormu treba prijaviti v 5ih dneh od začetka rezervacije sobe (jaz sem imela dorm od začetka februarja do konca junija- check in je torej najkasneje do 5. februarja- če te do takrat ni tam in ne sporočiš kasnejšega prihoda, ti bodo skenslali rezervacijo).

SPLOŠNI VTIS

Menim, da Brno ponuja zelo dobro Erasmus doživetje. Lokalni ESN tedensko organizira res veliko dogodkov, kjer lahko spoznaš tako lokalne, kot tudi druge erasmovce. Mesto je polno študentov, za razliko od Prage pa je turistov veliko manj. Sploh poleti, ko se temperature dvignejo in zacvetijo drevesa, je mesto zelo živahno in lepo, užitek pa je preživeti kakšen dan tudi na Brno dam (juniju je tam tudi drone show in ognjemet, ki sta vredna ogleda). Če bi morala izpostaviti eno stvar, ki je v Brnu presenetila v primerjavi z Ljubljano, je to organizacija javnega prevoza. Mesečne vozovnice so izjemno ugodne, poleg tega pa tramvaji in avtobusi prihajajo na zelo pogosto. Zelo priporočam izmenjavo vsem, ki si želite pouka v angleščini, biti na dobri lokaciji za potovanja po Evropi in hkrati blizu doma.

V kolikor te zanima še več informacij o sami izmenjavi, me lahko kadarkoli kontaktiraš na moj e-mail: anja.tomazin3@gmail.com

7. ČEŠKA REPUBLIKA– I. Karlova univerza, Praga (Katja Fijavž)

Poletni semester 5. letnika medicine sem opravljala na 1. Medicinski fakulteti na Karlovi univerzi v Pragi. Opravljala sem sledeče predmete: endokrinologija in metabolizem, otorinolaringologija, ginekologija s porodništvom, oftalmologija, anesteziologija z urgentno medicino ter dva izbirna predmeta – tečaj češčine in kompleksna prehrana športnikov in ne-športnikov. Skoraj vsi predmeti so se mi priznali na fakulteti v Ljubljani, razen anesteziologije. Pri otorinolaringologiji, oftalmologiji in ginekologiji sem imela v Pragi ustni del izpita, v Sloveniji pa sem ob končani izmenjavi morala pri oftalmologiji opraviti še praktični del. Ko vas bo prvič kontaktirala Erasmus koordinatorka iz Prage priporočam, da ji čim hitreje sporočite katere predmete si želite opravljati, saj je število mest pri določenih predmetih omejeno.

Prvi del mojega bivanja v Pragi sem stanovala v študentskem domu Kolej 17. listopadu, v samostojni sobi. Dom se nahaja precej iz središča mesta, z javnim prevozom je trajalo približno pol ure, da sem prišla do fakultete. Sam študentski dom je v slabem stanju kar se tiče opremljenosti – sobe so bile sicer prostorne, vendar pa je bilo pohištvo zelo staro. Kuhinjo in kopalnico si vsaka soba deli s sosednjo sobo. V domu se nahaja študentska menza, fitness, soba za igranje klavirja, soba za ping pong in majhna trgovina z najnujnejšimi stvarmi. Družabne sobe so zaklenjene, na recepciji je vsakič potrebno zaprositi za ključ. V domu je na voljo tudi nekaj javnih pralnih strojev in sušilcev. Do najbližje živilske trgovine je iz doma trajalo z javnim prevozom več kot 20 minut. Drugače se mi zdi študentski dom odlična priložnost za spoznavanje novih ljudi, vendar kot že omenjeno, je bila njegova pomanjkljivost zastarela oprema in oddaljenost iz središča mesta. Ravno zaradi te ter

relativno visoke mesečne najemnine v študentskem domu sem se odločila, da si poiščem nastanitev nekje bližje centru. Iskanje je bilo kar težavno, sploh ker sem iskala nastanitev le za dva meseca. Na koncu se je vse dobro končalo, našla sem si enoposteljno sobo v deljenem študentskem stanovanju, ki je bilo oddaljeno od fakultete le 5 minut. Seveda pa je bila cena najemnine tudi temu primerna. Bodočim študentom in študentkam, ki pridejo študirat v Prago svetujem, da si nastanitev poiščejo v deljenih študentskih stanovanjih, najbolje čim hitreje, ko je ponudba še največja.

Praga ima zelo dobro urejen javni prevoz, tri mesečna študentska vozovnica, ki vključuje vožnjo tako z avtobusi kot tudi s tramvaji in metrojem, je znašala le 14 evrov. Za dovoljna sem bila tudi z vožnjami v druge predele Češke – svetujem, da si naložite aplikacijo IDOS, kjer lahko uveljavljate študentski popust.

Praga je čudovita! Ulice so čiste, zdelo se mi je tudi zelo varno. Všeč so mi bile kavarne, muzeji, parki in na sploh samo vzdušje v mestu. Za družabni program je dobro poskrbljeno – prihajajoči dogodki so objavljeni večinoma na Instagramu ali pa v skupinah na Whatsappu. Študentska izmenjava se mi zdi odlična priložnost za ustvarjanje novih prijateljstev, spoznavanja različnih kultur in na sploh življenja v tujini, zato jo definitivno priporočam vsakemu študentu, ki si želi razširiti obzorja in ustvariti čudovite spomine.

8. ČEŠKA REPUBLIKA– I. Karlova univerza, Praga (Lara Valenčič)

V poletnem semestru, od februarja do junija 2024, sem kot študentka 5. letnika medicine odšla na Erasmus+ študijsko izmenjavo v Prago. Te mesece sem študirala na 1. Medicinski fakulteti Karlove univerze v Pragi, kjer sem opravljala predmete 5. letnika (Oftalmologija, ORL, Ginekologija, Hematologija, Endokrinologija), dva izbirna predmeta (Češčina in Complex nutrition) in Anesteziologijo (predmet za 6. letnik).

Dogovarjanje in urejanje birokracije pred, med in po izmenjavi je potekalo gladko, vsa navodila so bila zelo natančna in razumljiva. Njihova lokalna koordinatorica me je kontaktirala skoraj takoj po prejeti nominaciji z navodili, naj čim prej sestavim svoj urnik (na podlagi urnika preteklega leta), saj prijava za predmete pri njih poteka po načelu kdor prvi pride, prvi melje. Naš urnik se je popolnoma skladal z njihovim, zato pri sestavljanju nisem imela težav.

Predmete sem opravljala bodisi z angleško paralelko (njihovi redno vpisani študenti, ki študirajo v angleščini) bodisi s posebnimi skupinami za Erasmus študente (kar je bilo bolj zabavno, saj sem spoznala veliko novih ljudi, ki so postali moji prijatelji tudi izven časa vaj in predavanj). Vsi zdravniki so večinoma govorili dobro angleško, zato z jezikom nisem imela večjih težav, razen pri komunikaciji s sestrami in pacienti, ki redko govorijo angleško.

Skoraj vse obveznosti, ki sem jih opravila na izmenjavi, so mi bile priznane na ULMF. Za ginekologijo sem v Pragi morala opraviti ustni izpit, ki ga večina drugih študentov tam ni opravljala. Za ORL sem potrebovala dodatno potrdilo, da sem v Pragi opravila praktični del izpita (ORL pregled), pri Oftalmologiji pa sem prikaz praktičnih veščin morala opraviti naknadno, po izmenjavi, v Sloveniji. Edini predmet, kjer so mi priznali le predavanja in vaje, izpit pa moram opraviti doma, je Anesteziologija. Z izvedbo predmetov sem bila zadovoljna; večinoma imajo sistem, da najprej poslušáš predavanja, nato pa greš vsak dan še na vaje. Vsi izpiti na medicinski fakulteti v Pragi so ali ustni, ali pa izpita sploh ni in dobiš kreditne točke z (obvezno) prisotnostjo na predavanjih in

vajah. Na izpite sem se pripravljala s pomočjo gradiva, ki sem ga dobila od tamkajšnjih profesorjev, zapiskov študentov angleške paralelke (imajo spletno zbirko zapiskov) ter tudi po ULMF literaturi.

Bivanje: Bivala sem v študentskem domu Troja (Kolej 17. Listopadu). Za študentsko sobo sem se dogovorila preko tuje Erasmus koordinatorke, celotna prijava poteka preko spletnega obrazca. Stanovanja so apartmaji, kjer si dve sobi delita kuhinjo in kopalnico, v vsaki sobi pa sta po dva študenta, enoposteljnih sob ni. Soba je kar velika in prostorna, medtem ko so skupni prostori majhni. Dom je sicer precej star in (po mojem mnenju) ne najlepši, a je standard študentskih domov na Češkem precej nizek in študentski dom Troja je eden boljših. Tudi lokacijsko je oddaljen od mesta; v bližini ni trgovine in do centra potrebuješ približno pol ure. Komunikacija z zaposlenimi v domu je bila težavna, saj zelo slabo govorijo angleško. Kljub vsem minusom in z ozirom na visoke najemnine privat stanovanj v centru mesta, je bila moja izkušnja v študentskem domu za teh nekaj mesecev čisto v redu. Hitro se nava diš, tudi oddaljenost ni tak problem, ker je transport dobro urejen. Pa še spoznaš veliko super ljudi, s katerimi preživljaš prosti čas, hodiš na fakulteto in postanete dobri kolegi. V študentskem domu in v bližini fakultet imaš možnost jesti v menzah, kjer lahko obrok dobiš za 3-5€.

Prevoz: Javni transport je zelo dostopen in super urejen. Urediš si študentsko mesečno karto, ki stane približno 5 evrov. S to karto lahko potem uporabljaš katerokoli javno prevozno sredstvo v Pragi (tramvaj, metro, avtobus). Tudi za potovanja do drugih čeških mest je transport zelo dostopen in poceni, še posebej za imetnike ISIC kartice, s katero dobiš velik popust na vožnjo – za vlak do Brna npr. odšteješ 2 evra. ISIC kartica na Češkem velja kot naša študentska kartica. Uporabljaš jo tako za identifikacijo na fakulteti, hkrati pa z njo dobiš tudi veliko popustov – za javni transport, restavracije, vstop v muzeje. Narediš si jo po uvodnem srečanju na fakulteti in stane okoli 10eur.

Moja izkušnja v Pragi je bila super, tako v bolnišnici kot izven nje! Praga je zelo lepo in prijetno mesto, kjer ti nikoli ni dolgčas. Vsak dan se v mestu dogaja vse od zabav do izletov in raznoraznih srečanj, ki jih tekom semestra ne zmanjka. Praga je res super študentsko mesto z velikim številom študentov na Erasmusu, tako da se vedno nekaj dogaja. Malo me je razočaral le program njihove medicinske fakultete, katerih ekipa naj bi za študente na izmenjavi organizirala razne brezplačne izlete, subvencionirane karte za opero in balet in podobno, a so letos na nas po prvem mesecu in le dveh družjenjih kar pozabili. Upam, da se to v prihodnjih letih ne ponovi. Erasmus izmenjavo v Pragi res priporočam!

9. ČEŠKA REPUBLIKA– II. Karlova univerza, Praga (Pia Mohorič Tomažin)

Letni semester 5. letnika sem opravljala na 2. medicinski fakulteti (2. Lékařská fakulta) Karlove univerze v Pragi.

Opravljala sem ORL, oftalmologijo, perioperativno medicino, pediatrijo, onkologijo ter 2 izbirna predmeta. Eden od IP je bila tudi češčina, ki sem jo opravila online, še pred fizično izmenjavo. To je skupaj nanoslo 21 ECTS. Režimi so zastavljeni zelo podobno kot na naši fakulteti, zato nisem imela preveč težav. Pridružila sem se mednarodni skupini študentov 4. in 5. letnika. Profesorji načeloma govorijo dobro angleško, vaje so zanimive, predavanja kvalitetna. Prisotnost se pri vseh predmetih šteje in pregleduje, opravičeno lahko manjkaš lahko samo 2x. Predmeti so dolgi načeloma po 2

tedna, izpiti so v 90% samo ustni. Predmeti so mi bili na domači fakulteti v celoti priznani, edino za ORL sem v Ljubljani opravila praktični izpit.

Stanovala sem v študentskem domu Hvezda, v Prazi 6, na zahodu. Lokacija je bila idealna, saj je dom oddaljen 10 min z metrojem oz. 20 min peš od Nemocnice Motol (primarna učna ustanova 2. LF). Od središča mesta je oddaljen slabih 30 min z javnim transportom. V sobi sem prebivala še s cimro, kuhinja in kopalnica sta skupna za celotno nadstropje. Študentski dom je star, sobe pa zelo majhne. Za sobo sem odštela 180 evrov. V domu se nahaja študentski bar, kjer spoznaš večino ljudi s katerimi potem preživiš izmenjavo, fitnes, prostori za učenje in menza. Za pranje perila so na voljo plačljivi pralni stroji in sušilci. Če bi se odločila za najem stanovanja/sobe, bi samo za sobo v Prazi odštela 600 evrov/mesec.

Javni transport v Prazi je zelo dobro urejen. Študentska 3-mesečna karta te stane 13 evrov in velja za metro, vlak, avtobus, travmaj. Cene živil so v trgovini približno enako kot v Sloveniji, v restavracijah pa je zelo odvisno – v centru Prage so cene zelo podobne kot v Sloveniji, povsod drugje pa nekoliko nižje. Na Češkem uporabljajo češke krome – 25czk=1evro.

Prijavni postopek je bil zelo enostaven, tamkajšna koordinatorka je zelo prijazna in odzivna. Pouk na Češkem poteka zelo podobno kot pri nas – predavanja/seminarji/vaje se začnejo ob 8:00 in končujejo okoli 14:00. Vse informacije o predmetih se nahajajo v njihovem informacijskem sistemu SIS.

Erazmus v Prazi je odlično organiziran, obstaja ogromno skupin, ki organizirajo dogodke/druženja ipd. Priporočam, da si uredite ESN kartico, saj z njo dobite popuste tudi za Ryanair, Flixbus,.. Praga je zelo podobna Ljubljani, češki jezik pa se zlahka razume. Priporočam tečaj češčine, saj se tam naučiš osnov češkega jezika, domačini so pa izjemno navdušeni, če se potrudiš in naročiš kavo v njihovem jeziku. Na splošno pa je znanje angleščine zelo slabo. Toplo priporočam obisk Prage, ker te mesto zares lepo sprejme in ga hitro prevzameš za svoj drugi dom. Za vse ostale informacije me lahko kontaktirate preko FB ali Instagrama.

10. DANSKA – Univerza v Aarhusu (Erik Lipej)

Od septembra do januarja sem na Danskem, natančneje v Aarhusu, opravljal skupni predmet pediatrije, ginekologije in klinične genetike. Pouk je bil razdeljen tako, da sem imel 2 meseca teoretični del (simpoziji in delo v skupinah), nato pa 2 meseca kliničnih vaj, vsak petek pa so bila dodatna predavanja.

Prijava je preprosta. Kot Erazmus študent lahko na njihovi medicinski fakulteti opravljaš skoraj izključno prej omenjeni predmet, saj se edini izvaja v angleščini. Predmet je vreden 30 ECTS in se izvaja cel semester, t.j. od konca avgusta do konca januarja. Pri kontaktu z univerzo v Aarhusu nisem imel težav, bili so tudi zelo razumljivi pri moji pozni oddaji MRSA test (kar mimogrede potrebuješ za delo v skandinavskih bolnicah). Univerza tudi ponuja možnost bivanja preko njihovega portala, vendar so lokacije ponudb tega portala precej daleč od bolnice oz. centra mesta. Za stanovanje svetujem uporabo portala Student Housing Aarhus. Gre za organizacijo, ki upravlja z večino študentskih domov in stanovanj v mestu in so zato cene dokaj standardizirane, vendar glede na zaželjenost lokacije obstajajo različno dolge čakalne dobe za sobe, od enega meseca do nekaj let.

Pomembno je omeniti, da so sobe na omenjenem portalu brez povišja, vendar je preko Facebooka možno kupiti veliko poceni povišja.

Danska ima zelo učinkovit sistem digitalne uprave. Ob prihodu v državo se je potrebno registrirati na uradu in pridobiti CRP številko (ekvivalent EMŠO številke). S slednjo si lahko nato ustvariš MitID račun, t.j. neke vrste digitalna identiteta, ki je nujno potreba za veliko storitev, kot je nakup mesečne vozovnice Rejsekort, odprtje bančnega računa, dostop do bolnišnične dokumentacije idr. Ko si enkrat vzpostaviš digitalno identiteto, postane urejanje uradnih stvari mnogo lažje in hitreje. Ob registraciji v državi prejmeš še zdravstveno kartico, s katero lahko dostopaš do zdravstvenega sistema brezplačno.

Pouk je v grobem razdeljen na teoretični in klinični del. V sklopu teoretičnega dela smo imeli dokaj malo pouka, večina je bila v obliki TBL – team based learning. Vsak TBL se začne z listom vprašanj, katera najprej samostojno rešiš, nato poteka diskusija odgovorov v majhnih skupinah in kasneje še skupna diskusija z mentorjem vaj. Bistvo teh vaj je spodbujanje debate in iskanja rešitev v skupini drugih študentov. Poleg TBL smo imeli še seminarje oziroma predavanja.

Klinični del je obsegal 1 mesec vaj na pediatriji in 1 mesec na ginekologiji. Vaje praviloma trajajo od 8.00 do 14.00, vendar se dan včasih konča tudi prej. Zdravniki na oddelku se trudijo vključiti mednarodne študente v njihov vsakdan, je pa to velikokrat nemogoče zaradi jezikovne bariere. Na pediatriji prejme vsak mednarodni študent še 'buddy' Danskega študenta, ki ti nato prevaja in pomaga. Izpit je pisni in ustni oziroma praktični, sestavljen iz 10 OSCE postaj. To zglada nekako tako, da dobiš opis primera bolnika, nato pa sprašuješ po anamnezi, statusu, preiskavah idr. Ocenjevanje je zelo objektivno, sicer je zaradi obsega snovi potrebno morda nekoliko več učenja.ocene se zelo držijo normalne porazdelitve.

Mesto Aarhus je po velikosti podobno Ljubljani, ima pa več študentov iz celega sveta. Kampus se nahaja blizu centra mesta, v njem se nahaja kraljeva knjižnica, kjer je poleg cenovno ugodne menze tudi lepo urejen prostor za učenje in sobotni zajtrk, t.j. all you can eat bife različnih danskih dobrot. Zraven knjižnice stoji Studenterhus ali študentska hiša, kjer se organizirajo razni dogodki in aktivnosti, med drugim tudi tečaj danščine, ki je brezplačen. Na kampusu se nahajajo zgradbe vsake fakultete, vključno z družabnimi prostori, kjer se vsak petek organizira Fredagsbar, neki podobnega Pajzlu.

Ob vikendih je popularna aktivnost Nordic dip oziroma plavanje v vodi le nekaj stopinj nad ničlo, nato pa odhodom v savno, ki je postavljena zraven kopališča. Zaradi relativne majhne površine mesta se splača omisliti kolo kot prevozno sredstvo, obenem pa je tudi praktično povsod v mestu urejena kolesarska pot. Kolesa lahko kupiš preko FB Marketplace (v takem primeru vam svetujem vsaj osnovno znanje popraviljanja koles) ali najem Swapfiets kolesa za 25e/mesec, v ceno je vključen tudi zastoj servis. Javni prevoz je drag, ena vožnja po mestu stane 2-3e, mesečna vozovnica pa dobrih 50e, medkrajevni avtobus pa je izredno drag, zato se bolj splača najeti avto za potovanja po Danski.

Stroški bivanja se gibajo okoli 1000e/mesec. Najemnina je v povprečju 350-400e, v centru mesta tudi več. Hrana in pijača je draga, najcenejša kava je 5e, sam sem si veliko kuhal doma in sem za hrano porabil okoli 200-250e.

Na izmenjavi sem zelo užival in bi Aarhus priporočal vsakemu, ki ga mika skandinavski način življenja. Svetujem izmenjavo v spomladanskem semestru, saj je novembra in decembra na danskem

vreme zelo nelagodno, v Aarhusu je veliko dežja in vetra, zato tudi vsakemu toplo priporočam nakup nepremočljivih oblek in obutve. Kot pravijo mnogi Danci, »ni slabega vremena, je samo neprimerna oprema«.

11. DANSKA – Univerza v Aarhusu (Živa Nardin)

V sredini avgusta sem začela s svojo mednarodno izmenjavo v Aarhusu, na Danskem, kjer sem preživela 5 mesecev - jesenski semester 5. letnika. Z Danskimi študenti smo skupaj opravljali njihov 11. semester – Gynaecology, Obstetrics, Paediatrics and Clinical Genetics. Semester smo začeli z večimi uvodnimi dnevi, ki se jih lahko sicer preskoči, je pa bilo tistih prvih nekaj tednov res lepo uživati v sončnem in toplém vremenu, ki smo ga kasneje lahko samo pogrešali.

Aarhus velikokrat primerjajo z Ljubljano, saj je mesto primerljive velikosti in ima utrip mladega študentskega mesta. Tu je standard bivanja res visok, kar se opazi tudi na odnosu ljudi – božda najsrečnejši ljudje na svetu in kultura, ki ceni medsebojno zaupanje. Mesto ponuja veliko možnosti za raznorazne aktivnosti, veliko je športnih klubov, socialnih dejavnosti, lepa je tudi narava in plaže. Sama sem si zelo hitro našla odbojkarški klub, kjer so me lepo sprejeli in sem z njimi celo malo potovala po Danski, ko smo se udeleževali raznih tekem. Danci so super ljudje, zelo prijazni in pripravljeni pomagat, podobno kot Slovenci so veliki podporniki svojih športnih reprezentanc, ob vikendih pa radi nazdravijo na minuli teden. Najtežje sem se spopadala z vremenom, ker smo po lepem avgustu in septembru imeli praktično samo oblačno in zelo vetrovno vreme, skoraj vsak dan je deževalo. Proti koncu izmenjave nas je presenetil tudi sneg, s katerim pa se Danci presenetljivo ne znajo spopadati, saj ceste niti v središču mesta niso bile splužene po več dni.

Stanovala sem v študentskem domu, ki sem ga dobila preko Student Housing Aarhus in je bil s kolesom približno 10 min oddaljen od bolnice. Priporočala bi namestitev v centru ali v okolici bolnice – predel Skejby. Neopremljena stanovanja so v Aarhusu stalna praksa in tako je bilo tudi pri meni, je pa drugače, če si na mestitev poiščeš preko univerze ali pri zasebnih ponudnikih. Ponudba, ki sem jo za opremljeno sobo dobila od univerze, je bila 12 km oddaljena od bolnice, kar zame ni bilo sprejemljivo. Zasebni ponudniki pa seveda ponujajo namestitve po res visokih cenah. Neopremljenost stanovanja je bila zame stresna za deva, ker si je bilo treba kupiti vse od postelje do luči in kuhinjskega pribora, je pa res, da se na koncu stvari nekako uredijo. Veliko je preprodajanja pohištva na facebook marketplace-u ali v second hand trgovinah, kjer se da večino stvari dobiti za res poceni.

Konec avgusta smo začeli z uvodnimi predavanji, ki jim je sledilo 8 tednov klinične prakse. Za tem sem imela še 8 tednov teoretičnega pouka v obliki seminarjev, predavanj in TBL – Team Based Learninga. Urnik je bil po končani klinični praksi zelo sproščen z veliko prostega časa. Poskušala sem se udeležiti čim večjega dela pouka, pri čemer nisem bila vedno uspešna, vseeno pa menim, da je bil pouk kvaliteten in zelo uporaben tudi za pripravo na izpit. Danci zelo dobro govorijo angleško, zato težav zaradi jezikovne bariere pri študiju nisem imela, prijetno presenečenje pa so bili tudi otroci na pediatriji, ki so ponavadi z velikim veseljem povadili angleščino.

Izpit je bil sestavljen iz pisnega izpita tipa Multiple Choice Questions, ki sta mu sledila dva dneva OSCE ustnega izpita na desetih postajah. Za ginekologijo in porodništvo imajo super spletni učbenik,

v katerem je na koncu vsakega poglavja tudi zbirka MCQ. Pediatrijo sem se učila iz *Illustrated book of Paediatrics*, ki sem si jo izposodila v CMK, obstaja pa tudi spletna verzija. Za klinično genetiko bi priporočala obisk predavanj/TBL, kjer si lahko narediš lastne zapiske in lepo pokrijejo zahtevano snov. Večina študentov se uči v eni izmed knjižnic, ki so lepo urejene in imajo super menze, osebno priporočam *The Danish Royal Library* na kampusu. Zahtevnost bi ocenila s primerljivo domači, je pa na snov v Skandinaviji potrebno gledati iz malo drugačnega zornega kota. Vprašanja so veliko bolj konkretna za dejansko klinično okolje in manj je poudarka na nepomembnih podrobnostih.

Ob prihodu se je potrebno prijaviti na upravni enoti, kjer dobiš tudi svojo osebno številko – CPR in osebne zdravnika. Postopek je bil zelo enostaven, saj so v ta namen za študente rezervirali termine na upravni enoti in nam celoten posotpek dobro predstavili. CPR je zelo pomemben za številne stvari in se brez te številke na Danskem ne da živeti; potrebuješ jo v bolnici, za urejanje stanovanjskih vprašanj, naročnino za fitnes, dostop do osebnega zdravnika itd.

Skoraj obvezna oprema za življenje na Danskem je kolo, jaz sem si ga izposodila pri podjetju *Swapfiets* za cca 25 evrov na mesec. Kolo je najbolj praktična oblika transporta po mestu, je pa malo nadležno, ker ima Aarhus kar nekaj vzponov in, kot rečeno, velikokrat piha in dežuje, kar pa Dancev nikoli ne ustavi. Avtobusno omrežje je po mojem mnenju slabo narejeno, zelo pogoste so zamude in vožnje drage, zato ga ne priporočam. Kuhala sem si večinoma sama, saj so restavracije precej drage in se da na ta način malo prihraniti. So pa stroški bivanja v vsakem primeru višji kot v Sloveniji, za najemnino sem plačevala dobrih 500 evrov, okoli 300 evrov za hrano, 25 evrov za naročnino za fitnes in omenjenih 25 evrov za kolo. Pivo zna v restavraciji ali baru stati okoli 10 evrov za 3 dcl, zato tu prav pridejo študentski Friday bari, kjer pa je pivo tudi po 1 evro.

Aarhus bi iskreno priporočala za izmenjavo, ker je utrip mesta sproščen in mladosten, kvaliteta univerze pa na visokem nivoju. Za dodatna vprašanja sem na voljo na fb ali na mailu: ziva.nardin@gmail.com.

12. DANSKA – Univerza v Kopenhagenu (Ana Starc)

V drugem semestru 6. letnika sem opravila študijsko izmenjavo na Univerzi v Kopenhagenu. Ker je v študijskem letu 2023/2024 izmenjavo tu opravljala še ena študentka MF, priporočam, da si za informacije o splošni organizaciji pouka preberete tudi njeno poročilo.

NASTANITEV: Glede nastanitve sem sledila navodilom po e-mailu, ki sem ga prejela od Univerze v Kopenhagenu po uspešni prijavi na izmenjavo. Že v novembru sem prejela povezavo do sistema za rezervacije preko *Housing Foundation Copenhagen*, ki deluje po principu "prvi pride, prvi melje". Ko se prijaviš za določen študentski dom in sobo, dobiš podatke o plačilu najemnine za 3 mesece vnaprej vključno z depozitom (1000 EUR). Sama sem izbrala samostojno sobo v stanovanju (22 m²), ki sem si ga delila še z eno slovensko in tremi mednarodnimi študenti (skupni prostori so bili kuhinja in dve kopalnici). V sosednji stavbi študentskega doma se je nahajal tudi fitnes, ki pa ni bil vključen v ceno. Prebivala sem v študentskem domu *Mariendalsvej kollegiet*, ki se nahaja v soseski *Frederiksberg*. Za najemnino s stroški sem mesečno odštela 5376 danskih kron, kar je znašalo okoli 710 EUR, v primerjavi z ostalimi študentskimi domovi je ta cena še relativno ugodna – cene se gibljejo od 400 EUR do 1000 EUR in več, odvisno od lokacije študentskega doma. Načeloma moraš ob prihodu

prevzeti ključ na južnem kampusu, kjer se nahajajo pisarne The Housing Foundationa, vendar so uradne ure le med tednom, sama pa sem prišla malo kasneje in med vikendom, tako da je v mojem imenu s pisnim pooblastilom prevzel ključ drug študent. Termin za prevzem ključa rezerviraš preko spleta, sama sem poslala še svojo identifikacijsko številko in fotografijo osebnega dokumenta na mail, da sem potrdila prevzen ključa s strani druge osebe. Študentski dom je oddaljen od centra mesta približno 12 minut vožnje s kolesom, do medicinske fakultete približno 10 minut vožnje, do bolnišnice, v kateri sem opravljala klinične vaje, pa 15 minut (Rigshospitalet) oziroma 30 minut (Hvidovre hospital). Dostopen je tudi s podzemno železnico in avtobusem, vendar traja nekoliko dlje, zato je kolo optimalna izbira za transport. Sama soseka je zelo urejena, čista, prijazna družinam in študentom, z veliko zelenimi površinami, v bližini so trgovine, bari, tudi nakupovalni center in čudovit park. Meji na soseko Norrebro, ki je zelo urbana, pisana, večkulturna in trendovska, s številnimi kavarnami, restavracijami in parki. Sam najem je vezan na semester, kar pomeni, da traja fiksno od januarja/februarja do sredine julija, z možnostjo podaljšanja ali skrajšanja. V primeru skrajšanja najema moraš v sistemu rezervacij označiti pred začetkom meseca, da ponujaš "shortening offer", kar pomeni, da tvojo sobo ponudijo novemu študentu za najem. Če nekdo prevzame tvojo sobo, moraš "shortening offer" tudi plačati (~400 EUR, kot neke vrste strošek odpovedi) in se izseliti en teden pred iztekom meseca, do katerega si namera val skrajšati pogodbo. Ko zapustiš sobo, moraš ključ vrniti v poštni nabiralnik The Housing Foundationa na južnem kampusu. S študentskim domom sem bila zelo zadovoljna in bi ga priporočila glede na urejenost in čistost samega doma, opremljenost, dostopnost in relativno ugodnost. Tudi najemodajalci so hitro poskrbeli za odpravo kakršnihkoli težav, ki so se pojavile v stanovanju.

STROŠKI: Kopenhagen je zelo drago mesto v primerjavi z našim standardom, zato previdno zapravljajte. ☺ Večino časa sem si kuhala sama doma, za hrano sem mesečno zapravila okoli 250 – 300 EUR. Priporočam uporabo aplikacije eTilbudsaveis, kjer so tedensko objavljeni popusti in akcije za različne izdelke v različnih trgovinah, in aplikacije Too good to go, za katero sicer potrebujete dansko telefonsko številko, ponuja pa izdelke, ki so pred rokom uporabe in zato cenejši. V bolnišnicah in na kampusih so kantine, ki ponujajo relativno poceni obroke, npr. v bolnišnici Hvidovre je ena jed okoli 30 DKK, kar stane 4 EUR. Obstajajo tudi številni lokali in restavracije, ki študentom ponujajo nižje cene, zato se splača vprašati za študentski popust, saj jedi v restavraciji stanejo od 15 EUR dalje. Pijača je prav tako draga, za kavo lahko odšteješ 5 EUR ali več (razen filter kave, ki je navadno cenejša), za steklenico piva pa tudi od 5 EUR dalje. Študentje smo se tako na pijači najraje družili v t.i. Friday bars (lokali na kampusih, kjer je cenejša pijača ob petkih) ali Studenterehuset (študentski lokal). Priporočam tudi aplikacijo Rista, s katero lahko za 10 EUR mesečno dobiš kavo v izbranih kavarnah. Večina študentov se redno vozi s kolesom, saj je cena javnega prevoza (za študente) okoli 100 EUR na mesec. Sama sem kolo kupila preko kolegice, ki je bila na izmenjavi prejšnji semester in sem zanj odštela 100 EUR, prodala pa za 85 EUR. Luči in verigo za zaklepanje sem menjala enkrat, strošek je bil okoli 10 EUR. Na voljo je tudi podjetje Swapfiets, ki deluje kot izposojevalnica koles, lahko pa za kolo povprašate tudi po Facebook skupinah ali Whatsapp skupini za Erasmus študente. Za prevoz z/do letališča sem uporabila karto za javni transport Rejsekort (kot Urbana), ki stane 50 DKK (okoli 7 EUR), nato pa jo po želji napolnite z denarjem, prevoz v eno smer stane približno 4 EUR. Karta za fitness stane mesečno 35 EUR (če se jo vzame skupno za 3 mesece), enkratni obisk plezališča pa stane okoli 17-18 EUR. Imeli smo organiziranih tudi veliko aktivnosti v sklopu Erasmus Student Networka, med katerimi so bile nekatere zastoj (npr. obisk galerije Glyptotek zadnjo sredo v

mesecu), sicer pa so se cene gibale od 10 EUR (npr. savna) pa vse do 190 EUR (večdnevni izlet po Danski).

DOKUMENTI: Vsak evropski študent, ki na Danskem ostaja več kot 3 mesece, mora pridobiti evropsko potrdilo o prijavi prebivanja. Na internetu sem izpolnila obrazec za pridobitev dokumentov, termin za izdajo dokumentov pa dobiš dva tedna kasneje. Zglasiti se moraš v prostorih Agencije za mednarodno novačenje in integracijo (Danish agency for international recruitment and integration, SIRI), kjer preverijo tvojo prijavo in identiteto ter izdajo ustrezne dokumente. S potrdilom o prijavi prebivanja sem se nato preko interneta prijavila še za CRP številko, ki je kot nekakšen danski EMŠO. Če prihajaš iz države EU, in ostajaš na Danskem manj kot pol leta, ni nujno, da si jo pridobiš, jo pa priporočam za dostop do različnih storitev, saj dobiš svojega osebnega zdravnika, upravičen si do brezplačnega jezikovnega tečaja ipd. Po pridobitvi CRP številke si lahko pridobiš še NEM ID (digitalno identiteto), ki se nato uporablja za urejanje vseh birokratskih postopkov, vendar je sama nisem ustvarila. Večinoma so vse storitve digitalizirane in potekajo relativno hitro, vseeno pa je potrebno ob pridobivanju CRP številke obiskati tudi Agencijo za mednarodno novačenje in integracijo (SIRI) in Danish International House fizično.

PREDMETI, ŠTUDIJ: Na Danskem sem opravljala študijski paket II (Course Package II), ki ga sestavlja 5 tednov vaj iz interne medicine, 5 tednov vaj iz kirurgije in 2 tedna vaj iz anesteziologije, kar se mi je vse priznalo v okviru rednega pouka. O poteku vaj sem bila sproti primerno obveščena po e-mailu. Pred praktičnim delom v bolnišnici Hvidovre naj bi prinesla potrdilo o negativnem testiranju na MRSA, vendar me v bolnišnici ni nihče o tem vprašal. Interno medicino sem opravljala na Oddelku za infekcijske bolezni bolnišnice Hvidovre. Začeli smo z uvodnim sestankom za vse medicinske študente, kjer s(m)o poslušali navodila za vaje in potek dela na oddelkih v danščini. Vsak dan smo začeli z raportom ob 8.00, ki so ga imeli v angleščini zaradi mene, da bi jih lahko razumela. Študentje smo bili razporejeni po raznih deloviščih, tako da smo nekaj časa preživeli na oddelku, nekaj časa v ambulantah (npr. ambulanta za nespecifične simptome s sumom na okužbo oziroma raka, ambulanta za SPO), in na internistični urgenci, kjer smo sledili specializantom. Zaradi lastne želje po kardiološkem oddelku sem pisala mentorju, če lahko del svojih kliničnih vaj opravi na Oddelku za kardiologijo, in so mi z veseljem ustregli. Tudi tam sem rotirala med različnimi delovišči, npr. ambulantami, UZ srca, cikloergometrijo, antikoagulantno ambulanto, bolnišničnimi oddelki ipd. Mentorji so se vedno potrudili odgovoriti na vprašanja in razlagati, vendar so bili tudi precej zaposleni. Dovolili so mi pregledovati paciente in se z njimi pogovarjati (če so znali angleško), posneti EKG, opraviti UZ srca, jemati kri, nastaviti venski kanal, ipd. Če pacienti niso znali angleško, so mi povzeli pogovor s pacientom, sicer pa sem se veliko zanašala na danske študente, jim sledila na oddelku, da smo se skupaj pogovorili s pacienti in jih pregledali. Najbolj mi je bilo všeč, če me je s sabo vzel kakšen specializant ali specializantka, saj so bili zelo za greti za razlago in kazanje primerov na urgentnem bloku. Vaje iz kirurgije sem opravljala na Oddelku za abdominalno kirurgijo iste bolnišnice. Vaje so se začele z raportom ob 7.45, potem pa smo se razvrstili po operacijskih sobah, kjer sem lahko opazovala različne operacije, pretežno laparoskopske, pa tudi robotske. Nisem dobila priložnosti za asistiranje ali drugo praktično udeležbo, čeprav je imela moja kolegica drugačno izkušnjo, tako da menim, da je veliko odvisnega od samoiniciative in pobude s študentove strani. Poleg operacijskih smo lahko obiskali tudi kirurški urgentni blok, razne ambulante in endoskopske preiskave. Študentje smo lahko opravili tudi dežurstvo v popoldanskem času. Vaje iz anesteziologije sem opravljala v bolnišnici Rigshospitalet, ki je glavna (univerzitetna) bolnišnica v Copenhagenu, na

oddelku za kirurgijo glave in vratu. To so bile zame najljubše vaje, saj so bile odlično organizirane, z uvodnimi predavanji, praktičnimi delavnicami in vsakodnevnimi primeri. Zdravniki so nas študente zelo aktivno vključevali v delo in nam razlagali postopke. Pacientom sem lahko nastavila venske kanale, jih predihavala, intubirala, pripravljala in aplicirala terapijo, sodelovala pri epiduralni anesteziji, poleg tega pa so bile tudi operacije same zelo zanimive, npr. presa ditev kože pri opečencih, vzpostavitve traheostome.

Univerza v Kopenhagenu ponuja tudi številne predmete v angleščini, namenjene mednarodnim študentom, npr. o danskih filmih, filozofiji, kulturi, politiki in študiji spola. Te predmete se lahko na MF uveljavlja kot izbirni predmet. Priporočam vam predmet Danish Culture Course, ki je med najbolj obiskanimi, saj ponuja vpogled v dansko kulturo, umetnost, politiko in zgodovino, da поблиžje spoznate državo, v katero ste prispeli. Poleg tega brezplačno organizirajo tudi tri ekskurzije, ki so bile zelo zanimive in poučne. Sama sem se odločila za program DCC 1, kar pomeni, da se ocenjuje samo prisotnost pri predavanjih oziroma ekskurzijah, za kar dobiš 7,5 kreditnih točk, za več kreditnih točk pa lahko opravljaš tudi druge programe, pri katerih moraš še reševati MCQ tip izpita oziroma napisati esej.

Univerza se je izkazala za zelo napredno in študentom prijazno. Kampusi so moderno zasnovani, urejeno, pouk poteka digitalizirano in vključuje redno uporabo intraneta Univerze v Kopenhagenu z dostopom do raznih študijskih vsebin, poleg tega omogoča tudi komunikacijo s profesorji, urejanje birokratskih postopkov, prijave na izpit in reševanje izpitov.

JEZIK: Večina Dancev govori odlično angleško, na moje presenečenje tudi starejših, tako je angleščina v vsakdanjem življenju izven bolnišnice povsem zadostovala, v bolnišnici pa je pomanjkanje znanja danščine predstavljalo oviro pri komunikaciji s pacienti, predvsem starejšimi na Oddelku za kardiologijo. Na Oddelku za infekcijske bolezni je bilo precej mladih ali priseljenih, tako da sem uspela opraviti nekaj namnez in pregledov v angleščini, mentorji so se vedno potrudili, da so mi poiskali kakšnega angleško govorečega pacienta. V veliko pomoč so bili tudi danski študentje, ki so mi pogovore s pacienti in njihove zdravstvene težave prevajali v angleščino. Danščine se lahko za branje hitro naučiš, saj je podobna mešanici angleščine in nemščine, vendar je izgovorjava in slušno razumevanje precej težje. Sama se nisem odločila za dodatno jezikovno izobraževanje, ker sem bila na Danskem prekratek čas, da bi mi koristilo, pa tudi sicer menim, da se ne bi uspela kaj dosti naučiti in odnesti od tečajev v dobrih treh mesecih, je pa dobro poznati vsaj osnove danščine, saj pacienti nadvse cenijo, če jih pozdraviš in se jim predstaviš v njihovem domačem jeziku.

PREDNOSTI, SLABOSTI, OVIRE: Kopenhagen je eno najbolj živahnih in kulturno bogatih evropskih mest in zato je hitro postalo ena izmed mojih najljubših destinacij. ☺ Presenetilo me je s svojo odlično arhitekturo, trajnostno urbanistično zasnovano, veliko zelenimi površinami, estetsko oblikovanimi ulicami, zgradbami, mostovi. Mesto je precej čisto in urejeno, zavezano zeleni mobilnosti, zato je za kolesarje dobro poskrbljeno – široka mreža kolesarskih poti omogoča varno in udobno kolesarjenje. Danski zdravstveni sistem je dobro organiziran, večinoma je vse digitalizirano, za paciente je odlično poskrbljeno, predvsem sem opazila, da za preiskave in posege hitro pridejo na vrsto, zdravniki pa nimajo pretirano stresnega in obremenjujočega delovnika, saj delajo 37 ur na teden. Tudi vse uradne upravne storitve so povsem digitalizirane, tako da je vse potekalo več ali manj gladko. S praktičnim delom v bolnišnici sem bila zadovoljna, zdi se mi, da so me dobro vključili in da so si prizadevali, da

bi karseda največ odnesla od vaj, so pa tudi pustili, da si kdaj manjkal na vajah, če si se predhodno dogovoril za nadomeščanje. Zadovoljna sem tudi z izbiro predmeta Danish Culture Course, saj sem izvedela veliko novega o Danski, obiskala muzeje, gradove, prav tako pa sem tam spoznala veliko tujih študentov. Iz istega razloga sem tudi izbrala študentski dom za svojo nastanitev. Kopenhagen je zelo živahno in multikulturno mesto, sem pride študirat veliko mednarodnih študentov, tako da ponuja veliko priložnosti za spoznavanje novih ljudi, druženje in zabavo, prav tako je pestro nočno življenje. Vsem bi priporočala, da se pridružite Erasmus Student Networku – ESN, saj organizirajo veliko izletov, aktivnosti, delavnic, imajo pa tudi skupine za različne dejavnosti, v katerih se potem študentje sami dogovarjajo zanje (npr. skupina za plezanje, za umetniško udejstvovanje, za izlete v naravo). Veliko je tudi lepih destinacij v bližini, ki se jih splača obiskati za vikend izlet (npr. Malmö, Aarhus, Odense). Pozitivna novost je, da se je z letošnjim letom vzpostavila direktna povezava Ljubljana Brnik–Kopenhagen letalskega ponudnika Norwegian Air, ki omogoča, da si v 1 uri in 45 min lahko že v Kopenhagnu in obratno. Slabosti, ki bi jih izpostavila, so visoke cene in visok strošek življenja, ki pa se jih da z nekaj pametnimi ukrepi da nekoliko omiliti, ter slabo vreme februarja in v začetku marca; še zlasti, če za prevoz uporabljaš kolo, se moraš pripraviti s pelerino, kapo, rokavicami in plastenjem oblek (vedno te navzven zebe, navznoter pa se prepotiš). Drugače pa bi vsem priporočila ERASMUS+ izmenjavo, ker je nepozabna izkušnja, ki vam bo gotovo za vedno ostala v lepem spominu. ☺

Za kakršnakoli vprašanja ali podrobnejše informacije me lahko kontaktirate na facebooku oziroma na mailu: starc.anastarc.ana@gmail.com.

13. DANSKA – Univerza v Kopenhagnu (Nina Rutar)

Splošne informacije

V zimskem semestru 6. letnika sem se odpravila na izmenjavo v Kopenhagen, kjer sem na univerzi Københavns Universitet opravljala vaje iz interne medicine, kirurgije in anesteziologije. Poleg tega sem v okviru predsemestrskega tečaja danskega jezika in zgodovine opravila izbirni predmet, izbrala pa sem tudi izbirni predmet o danski kulturi, ki so mi ga v Ljubljani priznali kot dodatno izobraževanje.

Nastanitev in bivanje

Z izmenjavo sem zaradi predsemestrskega tečaja pričela avgusta, bivala pa sem v študentskem domu Signalhuset kollegiet, ki se nahaja v soseski Ørestad, v južnem delu mesta. Izbira študentskega doma je konec junija potekala preko portala Housing foundation, o čemer so me obvestili preko e-maila. Potek izbire je bil precej dolgotrajen, saj jim na dan izbire sistem ni deloval, ko pa sem naslednji dan zopet prejela povabilo za vstop v sistem, sem bila 900. v čakalni vrsti. Čakala sem približno 2 uri, do mojega vstopa pa so pošle že vse sobe. Kasneje so se začele prikazovati tiste z najdražjo najemnino, čez približno teden dni pa se je pojavila ta, v kateri sem na koncu stanovala. Soba je bila del stanovanja, v katerem smo imeli 2 kopalnici ter skupno kuhinjo in dnevni prostor, delila pa sem si ga skupaj s tremi sstanovalci. Najemnina je za cel semester znašala okoli 700€ na mesec, plačati pa je bilo potrebno tudi 1.000€ depozita. Dom se nahaja v bližini letališča, trgovinskega centra in naravnega rezervata, do južnega kampusa univerze, kjer sem obiskovala predsemestrski tečaj in dodatni izbirni predmet, sem porabila 15 minut s kolesom, do bolnic in mestnega središča pa od 30 do 40 minut. Za transport po mestu sem večino časa uporabljala rabljeno mestno kolo, ki sem ga kupila preko spletne strani <https://www.dba.dk/>. Zanj sem skupaj s servisom, ključavnico in lučkami

odštela okoli 130€, na koncu izmenjave pa sem ga prodala. Za uporabo javnega prevoza sem kupila vrednostno kartico rejsekort, cena ene vožnje pa je bila odvisna od tega koliko con sem prečkala, ob kateri uri ter tudi dnevu sem ga uporabljala, za krajše razdalje pa se je gibala med 2-3€. Mesečno sem za stroške hrane, prevoza, občasnih pijač ali kave v baru porabila od 400 do 500€. Večino časa sem si obroke pripravljala doma, včasih sem kosilo jedla tudi v bolnišnici Hvidovre hospital, kjer je v menzi topel obrok stal okoli 5€. Pred prihodom so mi z univerze poslali tudi več e-mailov o dokumentaciji, ki sem si jo morala urediti za bivanje v Kopenhagenu, udeležila pa sem se tudi spletnega predavanja, ki ga je organiziral Danski urad za zaposlovanje in integracijo (Danish Agency for International Recruitment and Integration). Pred odhodom sem izpolnila obrazec za pridobitev EU dokumenta za bivanje (EU residence document), uradno potrjen dokument pa so mi nato izdali v International house Copenhagen. Uredila sem si tudi CPR številko, s čimer sem pridobila dostop do zdravstvenih storitev in osebnega zdravnika.

Fakulteta in študij

Izmenjava sem pričela s predsemestrskim tečajem jezika in zgodovine, v okviru katerega sem se naučila nekaj osnov danščine, Dansko zgodovino pa so nam približali z dvema ekskurzija ma in različnimi predavanji, pred katerimi so nam v branje posredovali literaturo. Za izpit smo morali napisati zgodovinski esej podprt z viri, določene dolžine in naslova, za katerega smo imeli na voljo 2 dni.

Septembra sem pričela z vajami iz interne medicine, ki sem jih 5 tednov opravljala na pljučnem oddelku v bolnišnici Hvidovre hospital skupaj s študentko iz Avstrije in dvema z Danske. Vsak teden smo se enakomerno razporedile med vajami na oddelku, v ambulanti ali na urgenci. Pričenjale smo ob 8.00 zjutraj z raportom v danščini, čemur je sledilo približno pol ure dela na oddelku, ob 9. uri pa smo imeli tudi raport z medicinskimi sestrami. Popoldanske vaje so se pričenjale ob 14.30. Vsak dan sem spremljala enega od zdravnikov, ta pa mi je po navadi prevajal pogovor s pacientom v angleščino ter omogočil opravljanje delnega pregleda pacienta ali opazovanje določenih posegov ali preiskav. Z mladih pacienti, ki so tekoče govorili angleško, sva s študentko iz Avstrije samostojno opravljali preglede, včasih sva dobili priložnost za odvzem arterijske krvi. Naslednjih 5 tednov sem na oddelku za abdominalno kirurgijo opravljala vaje iz kirurgije. Prvi dan nam je mentor naredil razpored za celoten potek vaj, tako da smo vsi študentje vedeli na katerem delovišču bomo. Vaje smo začinjali z raportom ob 7.45, ki je trajal 15 minut. Tekom vaj sem opazovala številne posege, opravila samostojne preglede pacientov na urgentnem oddelku, pri operacijah pa sem lahko asistirala ter šivala. Zdravniki so nas bili zelo pripravljeni vključiti v delo ter nam razlagati potek operacij ali posegov.

Vaje za anesteziologijo sem 2 tedna opravljala na oddelku za ginekologijo in porodništvo v bolnišnici Rigshospital. Prvi dan smo začeli z različnimi predavanji na temo anesteziologije, opravili vaje v simulacijskem centru ter se naučili kako ravnati z zdravili in različnimi pripomočki za intubacijo. Nato sem začela z vajami na oddelku, kjer sem lahko pri operacijah opazovala delo anesteziologa, vstavljala periferne venske kanale, pod nadzorom dozirala zdravila, ventilirala in intubirala paciente, opazovala sem tudi administracijo epiduralnih in spinalnih anestezij. Opravila sem tudi dodatni izbirni predmet o danski kulturi, pri katerem smo izvedeli več o Danski, njihovih običajih, literaturi, filmski industriji, politiki, prehrani in drugih področjih, organizirali pa so nam tudi štiri ekskurzije.

Obštudijske dejavnosti

Pred prihodom na Dansko so nas z univerze obvestili, da se lahko prijavimo za dodelitev študentskega mentorja, kar sem tudi storila. Prvo srečanje z mentorji - danskimi študenti medicine in ostalimi študenti na izmenjavi smo imeli pred pričetkom vaj. Prejeli smo nekaj informacij in nasvetov o tem kako se lažje znajti v mestu, brezplačno pa so tekom semestra organizirali tudi številne družabne dogodke.

Vtisi

Na izmenjavo sem se prijavila, ker sem želela izvedeti več o danskem načinu izobraževanja, njihovem bolnišničnem sistemu ter pridobiti nove izkušnje, veščine in znanja, ki mi bodo pomagale na moji nadaljnji poti. Tekom mojega bivanja in študija sem to zagotovo pridobila, poleg tega pa sem spoznala tudi študente s celega sveta in tako izvedela več o različnih kulturah ter stkala nova prijateljstva.

14. DANSKA – Univerza v Kopenhagnu (Pia Kravanja)

Poletni semester 6. letnika sem opravljala v sklopu Erasmus+ izmenjave na Univerzi v Kopenhagnu na Danskem. Na izmenjavi opravila 2 tedna vaj iz perioperativne medicine, 5 tednov vaj iz interne medicine, 6 tednov vaj iz kirurgije in izbirni predmet. V Kopenhagnu sem ostala 4 mesece, od februarja do junija.

Nastanitev: Živel sem v študentskem domu Mariendalsvej kollegiet v soseski Frederiksberg, ki se nahaja 15 min kolesarjenja od centra. Soseska je urejena in mirna, a hkrati blizu vsemu; nedaleč stran so različne trgovine, nakupovalno središče, velik park in soseske, ki so znane po odličnih kavarnah, barih in nočnem življenju. Skoraj tik pred stavbo je tudi avtobusna postaja, nekaj ulic stran pa postaje različnih linij podzemne železnice. Od medicinske fakultete in glavne bolnišnice (Rigshopitalet) je oddaljen 10 minut vožnje s kolesom, od Hvidovre hospital (kjer sem sama opravljala vse vaje) pa 30 min s kolesom. Sobo sem najela preko Univerze oziroma njihovega Housing Foundation, ki ponuja različne študentske domove na različnih lokacijah. Vsakemu študentu, ki je vpisan na Univerzo v Kopenhagnu avtomatično ponudijo možnost, da si preko njih uredi bivanje. V stanovanju sem prebivala s še 4 mednarodnimi študenti, vsak od nas je imel svojo sobo, delili pa smo si 2 kopalnici, precej velik skupni prostor s kuhinjo in balkon. Najemnina s stroški je znašala 710 EUR na mesec, kar je glede na druge nastanitve nekje na srednjem nivoju, je pa cenejše nastanitve precej težje najti. Najem sobe je sicer mogoč le za 6 mesecev v kosu (razen izjemoma za 3-4, če se tvoja soba lahko takoj odda drugemu študentu). Ob prihodu sem ključ prevzela na južnem kampusu, ki je od študentskega doma oddaljen 15 min vožnje s podzemno železnico in ga tja ob odhodu tudi vrnila. Vsa navodila o rezervaciji, vselitvi, prevzemu in vrnitvi ključev so mi posredovali preko e-maila, večina informacij pa je dostopna tudi na njihovi spletni strani. Sama sem bila s študentskim domom zelo zadovoljna, stanovanje in sobe so bile precej prostorne in lepo opremljene, na strehi ene izmed stavb je tudi skupna terasa in v pritličju fitness (ki ga je sicer treba doplačati, tri-mesečni paket stane nekaj čez 100 EUR). Kot prevozno sredstvo sem uporabljala skoraj izključno kolo, ki sem ga nedaleč od študentskega doma najela za 25 EUR mesečno pri podjetju Swapfiets. Kolo je imelo je 7 prestav in bilo opremljen z 2 ključavnica in lučmi. Prav tako je bil v ceno vključen servis kolesa. Kolesarske poti so po celotnem mestu odlično urejene.

Dokumentacija: Vsakemu evropskemu študentu, ki na Danskem živi več kot tri mesece pripada lastna CPR številka (kot slovenski EMŠO), preko katere lahko dostopa do zdravstvenih storitev in ki služi kot identifikacija za digitalno identiteto in vaje v bolnišnici. Pred pridobitvijo CPR številke je potrebno pridobiti evropsko potrdilo o prijavi prebivanja (obvezno z vsakega, ki na Danskem ostaja več kot tri mesece). Za pridobitev potrdila in CPR številke sem termin rezervirala preko spleta in se osebno zglasila na Danish Agency for international recruitment and immigration (SIRI) za pridobitev prvega in na International House za pridobitev drugega. Navodila za ureditev obojega sem prejela tudi preko e-maila. Po pridobitvi CPR številke si lahko ustvariš tudi digitalno identiteto NemID in MitID s pomočjo katerih lahko urejaš večino birokratskih postopkov, tudi preverjaš svojo pošto, ki je od prejema zdravstvene izkaznice v celoti digitalizirana. Ob odhodu sem morala obvestiti lokalno skupnost kjer sem imela prijavljeno prebivališče in le-tega odjaviti.

Študij: Na Univerzi v Kopenhagnu lahko kot mednarodni študent medicine izbiraš med tremi že vnaprej sestavljenimi paketi premetov. Za šesti letnik pride v poštev drugi paket (Course package II), ki ponuja 2 tedna vaj iz perioperativne medicine, 5 tednov vaj iz interne medicine in 5 tednov vaj iz kirurgije. Na MF se za priznanje kirurgije zahteva opravljanje 6ih tednov vaj, zato sem kontaktirala Kopenhagensko univerzo, kjer so mi svetovali, naj ob dodelitvi mentorja za kirurgijo, direktno z njimi in bolnico uredim podaljšanje vaj za dodaten teden, kar sem lahko storila brez težav. Po vrnitvi domov sem zato v sklopu kirurgije potrebovala opraviti le še seminar »Ukrepi zdravstva ob množičnih nesrečah« in dva tedna vaj iz interne medicine, ki jih mora opraviti vsak študent, ki interno medicino sicer opravlja v tujini. V sklopu perioperativne medicine sem se doma morala udeležiti uvodne ure in vaj v simulacijskem centru, kar pa sem opravila že pred odhodom. Izpite za vse tri predmete bom opravljala v Sloveniji, saj pristop k izpitom na Danskem ni mogoč ne iz njihove strani, niti se ne priznajo na MF.

Celotne vaje sem opravila v bolnišnici Hvidovre, ki pokriva območje južnega Kopenhagna, približno 500.000 ljudi. Vaje sem opravljala skupaj z danskimi študenti, med katerimi sem bila edina tuja študentka. Na vseh treh oddelkih smo bili vsak dan razporejeni na drugo delovišče oziroma k drugemu mentorju, ki smo mu tisti dan sledili. Dan se je začel z jutranjo raportom, kjer so kolegi iz nočne izmene predstavili bolnike, ki so se bili sprejeti preko noči oziroma primere, ki o katerih so želeli nasvet kolegov. V četrtek so v sklopu jutranje konference potekala tudi izobraževanja za zdravnike. Prve dva tedna sem opravljala vaje iz perioperativne medicine v sklopu katere sem sledila anesteziologom in anesteziološkim sestram, ki so me poskušali čim bolj aktivno vključiti v svoje delo, tako da sem lahko nastavljala kanale, predihavala paciente in pomagala pri aplikaciji zdravil. Nekaj dni sem preživela tudi na oddelku intenzivne nege, kjer pa sem delo bolj opazovala.

Naslednjih 5 tednov sem preživela na oddelku za kardiologijo, kjer so se še posebej potrudili in na vseh konferencah govorili angleško, čeprav sem bila edina ne-dansko govoreča oseba tam. Sledila sem različnim zdravnikom, na različnih deloviščih (oddelek, UZ ambulante, antikoagulacijske ambulante, Internistični urgenci), največ so me v delo vključevali specializanti in kolegi študenti medicine s pomočjo katerih sem lahko prevzela pacienta in sodelovala pri jemanju anamneze in pregledu. Komunikacija med zdravniki in pacienti, predvsem starejšimi, je večino časa še vedno potekala v danščini, kar mi je včasih onemogočilo dobro sodelovanje. Kljub temu se je večina mentorjev precej potrudila, da so mi razložili kaj se dogaja in me kolikor je bilo mogoče vključili v proces dela. Še posebej so bili zanimivi dnevi na urgenci, kjer sem lahko videla veliko različnih

primerov in patologij. Mlajši zdravniki na oddelku so večkrat organizirali tudi izobraževanja, kjer smo se lahko naučili praktičnih stvari (npr. opraviti UZ srca) oziroma smo v manjši skupini obravnavali določene primere in pogostejše patologije.

Zadnjih 6 tednov sem preživela na oddelku za abdominalno kirurgijo. Oddelek je zelo velik, zato je bilo mentorjev in različnih delovišč veliko (3 oddelki, urgencia, operacijske dvorane z operacijami na različnih predelih prebavil, endoskopije, kolonoskopije, dnevna kirurgija, kjer so izvajali manjše posege...). Sama sem imela zelo dobro izkušnjo saj so me pogosto vključili v operacijsko delo in sem asistirala tako pri odprtih kot laparoskopskih operacijah. Zdravniki so bili tudi vedno pripravljeni odgovoriti na vprašanja in pojasniti kaj se dogaja.

Zdi se mi, da so bile vaje precej dobro organizirane in, da so se mentorji v večini primerov precej potrudili z razlagami in vključevanjem v delo. Nisem imela izkušnje, da bi bilo komu od njih odveč govoriti v angleščini ali odgovoriti na vprašanja. Včasih je bil nivo vključenosti sicer bolj odvisen od študenta samega – če pokažeš zanimanje in angažiranost se bodo res potrudili, da ti omogočijo čim boljše sodelovanje. Edina večja težava v mojem primeru je bilo nerazumevanje jezika, včasih pa se mi je zdelo tudi, da bi bilo mogoče bolje, da bi mi bil dodeljen en mentor na oddelek in bi vsak dan sledila njemu/njej, saj te na tak način bolje spoznajo in vedo, kaj si že videl in naredil in na ta način lahko sodeluješ pri več različnih stvareh.

Kot izbirni predmet sem opravljala Danish Culture Course I, katerega namen je spoznavanje danskega jezika in kulture. Za priznanje predmeta je bila potrebna le prisotnost na predavanjih in ekskurzijah, ki so bile organizirane v okviru predmeta. Predavanja so potekala enkrat na teden na južnem kampusu, s poudarkom na različnih aspektih danskem kulture vsak teden. V okviru ekskurzij smo si ogledali nekaj muzejev in bili deležni vodenega ogleda mesta. Univerza je bila glede dostopa do informacij, podajanja navodil in komunikacije zelo korektna in ažurna. Kampusi in univerzitetne stavbe so zelo lepo urejeni in moderni, prav tako je vsak izmed nas dobil svoj univerzitetni elektronski naslov in dostop do portala Univerze, kjer lahko dostopaš do informacij o univerzi, predmetih in izpitih. Tudi v bolnici je velika večina stvari digitaliziranih, tudi kot študent lahko s svojo izkaznico dostopaš do podatkov, izvidov in kartotek bolnikov. Na splošno sem bila tako z univerzo kot z vajami v bolnici zelo zadovoljna.

Prosti čas: Ponudba aktivnosti v Kopenhagenu je res neskončna, zagotovo se najde kaj za vsakogar. V mestu deluje tudi Erasmus Student Network (ESN), kjer študenti prostovoljci organizirajo različne dogodke in izlete za Erasmus in druge tuje študente. Sama sem se udeležila nekaj njihovih dogodkov in vsi so bili zanimivi in zabavni. So tudi odlična priložnost za spoznavanje drugih tujih študentov v mestu. Sama sem se največ družila z ljudmi iz študentskega doma, z ljudmi ki sem jih spoznala na ESN dogodkih in nekaj danskimi dekletki, ki sem jih spoznala na vajah. Izkušnje, da bi bili Danci zelo zaprti in se nebi želeli družiti s tujimi študenti, nisem imela, vsi s katerimi sem prišla v stik so bili namreč izredno prijazni. Sem pa se večinoma gibala v mednarodnih krogih.

Jezik: Večina ljudi v Kopenhagenu zelo dobro govori angleško, vse kar sem potrebovala sem lahko uredila v angleščini. Edinokrat, kjer sem bila zaradi neznanja jezika v slabšem položaju je bilo na vajah v bolnici, kjer sem manjkrat lahko sama prevzela pacienta in opravila anamnezo in status. Vsakemu novemu prebivalcu Danske sicer pripada brezplačni tečaj danščine, a je najkrajši tečaj

trajal 6 mesecev, zato se ga nisem mogla udeležiti. Pričakovala sem, da se bom nekaj danščine naučila v okviru izbirnega predmeta, a je bil poudarek bolj na kulturi in zgodovini. Žal jezika kot izbirnega predmeta ni bilo na voljo.

Stroški: Skupno sem na mesec zapravila okrog 1200 EUR, rekla bi, da za precej udobno študentsko življenje. 710 EUR sam plačala za najemnino skupaj s stroški, 26 EUR za kolo (javni prevoz je precej drag, zato ga nisem uporabljala) in 35 EUR za fitness. Za hrano sem zapravila nekje od 200 do 300 EUR. Največji strošek predstavlja hrana in pijača v barih in restavracijah, sama sem večinoma jedla doma in si hrano nosila s seboj v bolnico. V trgovinah z živili lahko najdeš izdelke po podobnih (malo dražjih) cenah kot pri nas, ugodnejša kosila in malice ponujajo tudi v kantinah na kampusih in v bolnici (nekje med 4 in 8 EUR). V nekaterih restavracijah in barih imajo tudi študentski popust. Če malo več pozornosti posvetiš temu kje in kaj izbereš mislim, da lahko stroške precej prilagodiš.

Vtisi: Iskreno lahko rečem, da je bila izmenjava ena izmed najboljših izkušenj v mojem življenju. Kopenhagen je prelepo mesto, urejeno, s številnimi parki, kanali, kavarnami, restavracijami... Morje je zelo blizu zato ob sončnih dnevih lahko tudi poležavaš na plaži. Ponuja številne možnosti za vse mogoče aktivnosti, od športa do umetnosti, dobre hrane, koncertov in super lokacij za druženje. Zdravstveni sistem in bolnica sta prav tako zelo dobro urejena in organizirana, osebje je prijazno in pripravljeno pomagati vsakomur. Dobila sem občutek, da svoje delo opravljajo z veseljem in, da jim je kljub obremenitvam na delovnem mestu, na voljo čas za sprostitev in stvari ki jih veselijo izven službe. Celoten odnos ljudi do življenja in drug do drugega se mi je zdel zelo spoštljiv, zaupljiv in pozitiven. Zelo sem vesela tudi, da sem za bivanje izbrala študentski dom, saj sem tam hitro spoznala ljudi s katerimi sem preživela večino časa in, ki so izmenjavo naredili še posebej nepozabljivo. Edini negativni stvari sta visoke cene in veter, ki je še posebej neugoden med kolesarjenjem, a v primerjavi z vsemi pozitivni je tudi to zanemarljivo. Erasmus+ izmenjavo bi brez dvoma priporočila vsakemu, v Kopenhagu še posebej.

15. ESTONIJA - Univerza v Tartuju (Aja Golob)

V prvem semstru 6. letnika, sem se odpravila na izmenjavo v drugo največje estonsko mesto, Tartu. Tam sem opravljala predmete kirurgija, anesteziologija in dva izbirna predmeta. Kot enega od izbirnih predmetov sem izbrala estonščino. V Estonijo sem prišla z letalom, iz Trevisa sem letela v Tallinn, nato pa sem iz Tallinna do Tartuja potovala z avtobusom. V Estoniji deluje prevozniška družba LuxExpress, ki je nekakšen analog Flixbusa, karto se da kupiti predčasno, avtobusi so točni in sodobno opremljeni, tako da so odlična izbira za potovanje po Estoniji.

Prijavni postopek in nastavnitev: Pred izmenjavo je vse potekalo gladko. Gospa Annika Kalda, ki je odgovorna oseba s strani Univerze v Tartuju, me je sproti obveščala o vsem, kar sem morala vedeti. Prav tako je bila vedno na voljo za vsa moja vprašanja. Prav tako ti ponudijo tudi 'Buddy-ja', torej študenta Univerze v Tartuju, ki ga lahko kontaktiraš, če imaš vprašanja ali nejasnosti.

Bivala sem v študentskem domu Raatuse 22. To je dom, ki ti ga ponudijo, ko si nominiran z njihove strani, in je dom, v katerem bivajo po večini samo študentje na izmenjavi. Čeprav dom ni najnovejši, ima zelo dobro lokacijo (5min peš do samega centra), prav tako je tik pred domom postaja avtobusa, ki pelje direktno do bolnice. Apartma v domu je sestavljen iz treh dvoposteljnih sob, ene kopalnice in

ene kuhinje. Ker obstaja tudi možnost, da najameš sobo samo zase, se pogosto zgodi, da si apartmaja ne deli 6 oseb, ampak manj. V kolikor si sobo deliš še eno osebo je cena 250 evrov/mesec, če imaš svojo sobo (vendar te zelo hitro poidejo, tako da je treba biti pri prijavi hiter), je cena 410 evrov/mesec.

Pred začetkom semestra, se je potrebno v njihoven študijskem informacijskem sistemu prijaviti na predmete, ki bi jih radi opravljali. Za medicinske predmete sistem ne deluje, tako da smo za prijavo zaprosili koordinatoja medicinske fakultete. Ker so mesta za določene predmete omejena, je potrebno pri prijavi biti dovolj hiter, drugače se lahko zgodi, da predmeta ne boš mogel opravljati. Estonščina za začetnike je eden od teh predmetov. Prijaviš se lahko na pouk estonsčine, ki poteka v živo, ali na estonsčino, ki v celoti poteka preko spleta. Ker zaradi prekrivanj v urniku nisem mogla izbrati estonsčine v živo, sem se odločila za estonsčino preko spleta, kjer imaš v spletni učilnici vsak teden objavljeno snov in vaje, ki jih opraviš, ko imaš čas.

Študij: Univerzitetna klinika v Tartuju, v kateri potekajo predavanja in vaje, je od doma oddaljena 40 min hoje oz. 15 minut z avtobusom. Klinika je bila pred kratkim prenovljena, tako da je izobraževanje v takšnem okolju resnično užitek. Pouk poteka skupaj z angleškim razredom, v katerem so večinoma študentje s Finske ter Erasmus študentje. Profesorji so zelo razumevajoči, v kolikor se zgodi, da ne moreš biti prisoten na kakšnih obveznih vajah, ti ponudijo možnost, da vaje opraviš kdaj drugič. Oviro pri komunikaciji s pacienti predstavlja jezik, saj večina starejših pacientov ne govori angleško. Tako sem komunikacijo s pacienti prepustila finskim študentom, ki po večini govorijo estonsko in so mi oni potem prevajali, kar je pacient povedal. Vaje iz kirurgije so potekale predvsem v obliki seminarjev, za bolj praktično delo se je potrebno dogovoriti z zdravniki, vendar z veseljem sprejmejo študente. V Estoniji sem tudi opravljala izpit iz kirurgije, saj je to olajšalo priznavanje opravljanja predmeta. V tajništvu medicinske fakultete so mi sicer rekli, da bi mi lahko napisali potrdilo, da sem opravljala vaje iz kirurgije, vendar pa temu niso bili preveč naklonjeni, zato sem se odločila, da opravljam izpit, ki pa ni bil težek. Predmet anesteziologija je sestavljen iz enega tedna predavanj, sledijo vaje, ki se izvajajo v simulacijskem centru in na oddelku. Predavatelji so bili zelo kvalitetni, tako da od vaj veliko odnesla. Kot izbirni predmet sem izbrala First Aid, ki je v bistvu namenjen 1. letnikom, vendar me je predmet zelo pozitivno presenetil, saj smo imeli veliko praktičnih vaj, tako da sem lahko ponovila osnove prve pomoči.

Stroški bivanja:

Stroški bivanja so nekoliko dražji kot v Sloveniji. V neposredni bližini doma je več trgovin, kjer smo študentje kupovali hrano, vendar pa smo večje nakupe rajši opravljali v Lidlu, saj se je izkazal za najcenejšega. V restavracijah je stane jed večinoma več kot 10 evrov, vendar pa so v določenih restavracijah ob določenih urah za študente na voljo bolj ugodne cene. Cena piva se giblje od 5 evrov dalje, kava stane okoli 3 evre.

Obštudijske dejavnosti: V Tartuju je veliko tujih študentov, zato z lahkoto spoznaš nove ljudi in navežeš prijateljstva z ljudmi s celega sveta. Študentska organizacija v Tartuju je zelo dejavna. Tedensko so organizirane različne dejavnosti, od karaok, bingo večera, indijskih plesov, do kulturnih dogodkov in filmskih večerov. Prav tako so nam ponudili tri organizirane izlete – na estonski otok

Saaremaa, obisk baltskih prestolnic ter izlet na Laponsko. Vikende smo izkoristili za raziskovanje Estonije, Rige, Helsinkov ...

Za Estonijo bi se v sekundi odločila še enkrat. Razlogi za to so odlična komunikacija in organizacija s strani Univerze v Tartuju, dostopnost in razumevanje profesorjev, enostaven postopek pridobitve nastanitve, odličen socialni program za študente in domačnost ter urejenost mesta Tartu. Izmenjavo v Tartuju resnično priporočam, saj sem prepričana, da ne more biti nič drugega kot odlična izkušnja. Z veseljem bom odgovorila na kakršnakoli vprašanja (aja.golob@gmail.com).

16. FINSKA – Univerza v Ouluju (Nika Tonin)

V Oulu sem se odpravila v poletnem semestru 2024. Ker se na Finskem semester začne prej (okoli 4.1.) kot se pri nas zaključí 1. semester, sem uvodni teden, zamudila. Ta je bil namenjen uvajanju Erasmus študentov novemu okolju, razlaganju birokratskih zadev itd. Stanovala sem v študentskem domu Tellervontie, ki je z avtobusom od dentalne klinike oddaljen 40 min, s kolesom pa 30. Na Finskem nastanitve za študente ureja organizacija PSOAS, ki konec novembra organizira »home run« : 1-urno časovno okno v katerem se lahko prijaviš za željen študentski dom in sobo. Najemnina se giblje okoli 300 Eur na mesec z stroški. Tellervontie, kjer sem bivala jaz velja za miren študentski dom. Preko rednih obiskov pa sem delno izkusila tudi življenje v Tirollintie študentskem domu, ki pa je bolj znan po družejih, zato predlagam, da pred izbiro doma premisliš kakšen način ti bolj odgovarja. Osebnostno bi se odločila za Tirollintie, ker daje več priložnosti za vključitev v družbo, za katero mislim, da pride zelo prav še posebej na začetku, ko še nikogar ne poznaš.

Na Finskem sem opravljala naslednje predmete:

<i>Fiksna protetika</i>	<i>Literature exam: Fixed prosthodontics Esthetics in prosthodontics</i>
<i>Snemna Protetika</i>	<i>Literature exam: Prosthetic treatment of the edentulous patient</i>
<i>Otroško zobozdravstvo</i>	<i>Literature exam: Paediatric dentistry for Erasmus exchange students</i>
<i>Parodontologija</i>	<i>Literature exam: Periodontal therapy Literature exam: Periodontal instrumentation Periodontology: phantom training Glass fibers in periodontal and prosthetic treatment</i>
<i>Zobne bolezni</i>	<i>Light curing technique for dental exchange students Literature exam: The principles of endodontics</i>
<i>MAFA</i>	<i>Dental traumas, tooth transplantations and maxillomandibular fractures</i>
<i>Čeljustna in zobna ortopedija</i>	<i>Literature exam: Introduction to orthodontics</i>
<i>Izbirni predmet</i>	<i>Survival Finnish</i>

Vzgoraj navedeni tabeli se vsi predmeti z oznako »literature exam« opravljajo kot izpit. Tega lahko pišeš ka darkoli se dogovoriš z nosilcem predmeta, poteka pa vedno v obliki esejskih vprašanj. Rešuješ na računalniku v posebni sobi (Examinarium room) namenjeni pisanju izpitov. Ostali predmeti so v obliki delavnic na fantomih. Od izpitov pri nas so mi priznali fiksno protetiko, OPZ, ČZO in del parodontologije iz prvega semestra. Za izbirni predmet sem vzela Finščino, ki je trajala 6 tednov po 2x na teden, končala pa se je s pisnim preverjanjem znanja. Za izbirni predmet sem vzela tudi »Other studies given by the Institute of Dentistry«, pri katerem hodiš na kliniko in asistiraš dodeljenemu študentu, ki je tudi tvoj tutor.

Finska je čudovita država kar se tiče naravnih dobrin, je pa tudi dežela ekstremno hladnih temperatur in pozimi dolgih noči. V januarju je dan dolg le okoli 4 ure, temperatura pa pa de tudi do -30*. V mesecu maju pa praktično ni več noči. S spremembo temperatur in dolžino dneva se spremeni tudi življenje v Oulu – na začetku malenskot turobno in izumrto mesto postane s pomladjo živahno, ljudje se martinčkajo na travi, ulice pa preplavi prijeten vrvež. Ker mi na začetku zunaj v temi in mrazu ni pasalo biti, sem se včlanila v UniMove, kar tudi zelo priporočam. Plačaš članarino okoli 30 Eur potem pa lahko cel semester neomejeno koristiš razne delavnice kot so vodene vadbe, plesni tečaji, skupinski športi itd. Izven univerzitetnih dejavnosti pa močno priporočam tudi kak izlet preko organizacije TimeTravels, ki študente po ugodnejši ceni pelje na izlete po Skandinaviji.

17. FINSKA – Univerza v Ouluju (Barbara Čižman)

Na izmenjavo sem se odpravila v letnem semestru 5. letnika, in sicer v finsko mesto Oulu. Oulu je obmorsko mesto na severu Finske, ki se nahaja nedaleč od arktičnega kroga. Na Finskem se drugi semester začne že v začetku januarja, tako da sem se tja odpravila, ko je bilo ekstremnih -30 stopinj in zelo malo svetlobe.

NASTANITEV IN BIVANJE

Živela sem v študentskem domu, ki je bil namenjen Erasmus študentom. Na Finskem imajo zelo dobro urejen sistem študentskih domov. V Ouluju za to skrbi organizacija PSOAS, preko katere resnično priporočam, da si priskrbite nastanitev vsi, ki se tja odpravljate. V našem študentskem domu so bile vse sobe za eno osebo (poleg potrebnega pohištva je imel vsak v svoji sobi še hladnilnik in mikrovalovno pečico), kuhinjo in kopalnico pa si deliš z ostalimi. Lahko izbiraš med apartmajem za 3 ali 7 oseb. Sama sem se odločila za apartma s sedmimi osebami. V apartmaju je bilo vedno pestro in zanimivo, s cimri smo se odlično razumeli in ogromno časa preživeli skupaj. V kuhinji je bil vedno nekdo, s katerim si se lahko pogovarjal in spil skodelico kave, velikokrat smo skupaj jedli kosilo, se skoraj vsak večer kartali ali pogledali kakšen film. Dvakrat smo oranizirali mednarodno večerjo, kjer je vsak pripravil svojo nacionalno jed. Skratka, življenje v študentskem domu je bilo nepozabno in prav trenutki, preživeti s študenti z različnih koncev sveta, bogatijo mojo Erasmus izkušnjo. V študentskem domu je bila na voljo uporaba pralnega in sušilnega stroja, imeli smo celo manjšo savno, ki smo jo lahko koristili. Študentski dom je omogočal tudi izposojlo koles, kar je v Ouluju, ki slovi po zelo dobro urejenih kolesarskih poteh, res priročno.

STROŠKI

Za študentski dom sem mesečno plačevala 315 evrov (skupaj s stroški). Cene v trgovinah so nekoliko višje kot pri nas, imajo pa tudi verige kot je Lidl, kjer so cene primerljive z našimi. V nekaterih trgovinah imajo popust za študente. Zelo ugodne so cene kosil za študente na kampusu. V kantini na kampusu smo namreč jedli od 0,94 do 2,50 evra za kosilo (glavna jed, kruh, solata), kar je bilo res super. Drugače so cene kosil v gostilnah precej visoke. Mesečno karta za javni prevoz (avtobus) stane 42 evrov. Ker pa je kolesarjenje v Ouluju najpogostejši način transporta, redko kdo uporablja avtobus.

ŠTUDIJ

V Ouluju smo bile v drugem semestru štiri Erasmus študentke, ki smo študirale dentalno medicino. Na začetku januarja smo imele informativni dan, kjer so nam razkazali kliniko in nas seznanili s potrebnimi informacijami. Vsi profesorji in sestre so bili zelo prijazni in nam vedno z veseljem pomagali, na kliniki sem se res počutila dobrodošlo. Vsaka od nas je dobila tutorja, ki ga je spremljala na kliničnih vajah (zara di jezika same nismo smele delati na pacientih).

Klinika v Ouluju je zelo moderna, digitalizirana in sodobna, celoten kampus je bil namreč zgrajen leta 2017. Na kliničnih vajah ima vsak študent svoj "box", v katerem dela. Navdušena sem bila, da imajo vse zelo digitalizirano, saj ne uporabljajo natiskanih protokolov kot pri nas, ampak vse vpisujejo v računalnik, kjer imajo tudi dostop do pacientovih rentgenskih slik in informacij o prejšnjih obiskih. Poleg tega lahko preko računalnika pokličejo profesorja, če ga potrebujejo. Veliko prednost vidim tudi v tem, da se lahko vedno posvetujejo tudi s profesorji drugih specialnosti (tudi če imajo vaje za drug predmet) in se tako naučijo bolj celostnega pristopa obravnave pacientov.

Čeprav nisem smela delati na pacientih, sem na kliniki zelo uživala. Še posebej zanimivo mi je bilo, kadar so delali kaj, česar mi kot študentje v Sloveniji ne (uporaba CAD/CAM sistema, jemanje biopsij, RTG slikanje...). Zelo všeč pa so mi bile tudi fantomske vaje.

IZPITI

Izpiti na Finskem so potekali drugače kot pri nas. Izpite sem pisala v Examinariumu, učilnici z računalniki, ki je video in avdionadzorovana. Študent se lahko sam odloči, kdaj želi opravljati izpit in profesor mu takrat sestavi in odpre izpit na računalniku v Examinariumu. Izpiti so bili sestavljeni iz esejskih vprašanj.

OBŠTUDIJSKE DEJAVNOSTI

Oulu je študentsko mesto in omogoča ogromno možnosti za kvalitetno preživljanje prostega časa. Ker se rada ukvarjam s športom, sem kupila članarino (30 eur za cel semester) za Unimove program, ki je vsak dan ponujal ogromno možnosti športnih vadb (pilates, fitnes, zumba, ples, odbojka...). Pozimi smo si lahko brezplačno sposodili drsalke ali smučiče za tek na smučeh, pomladí smo večino časa (v Ouluju se meseca maja skoraj sploh ni več stemnilo) preživeli zunaj ob jezerih, na plaži, organizirali piknike, veliko smo kolesarili, igrali odbojko. ESN (Erasmus student network) je organiziral ogromno dogodkov, zabav in izletov. V tem času sem veliko prepotovala in videla. Eden lepših spominov pa je bilo spremlje Evrovizije s študenti iz več kot 15-ih različnih držav. In nenazadnje vsa druženja s cimri, skupne večerje, bowling, kino, kartanje..

Na izmenjavi sem resnično uživala in vesela sem, da sem ta semester preživela na Finskem. Zame je bilo to obdobje odkrivanja sveta in spoznavanja ljudi različnih kultur; obdobje, ko se je del mojih sanj

spremenil v resničnost; obdobje norih dogodivščin, spontanih odločitev in najlepših spominov. Hvaležna sem za vse možnosti, ki mi jih je ponudila Finska in za to, da sem jih lahko izkosistila. Za kakršnakoli vprašanja sem na voljo: barbi.cizman44gmail.com

18. HRVAŠKA – Univerza v Splitu (Ivana Karasmanakis)

Pred samim začetkom pisanja svojega poročila, bi vam rada povedala samo to: izmenjava v Splitu vam bo najboljša odločitev v življenju!

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški

V prvem semestru 6.letnika sva se skupaj s kolegico Rebeko Klemenčič odpravili na izmenjavo v Split (Medicinski fakultet, Sveučilište u Splitu), kjer sva opravljali 3 predmete: Klinično pediatrijo, Družinsko medicine ter en izbirni predmet. V Split sva prišli v nedeljo, 01.10.2023, en dan pred začetkom pouka. Nastanitev sva imele organizirano skoraj dva meseca pred dejanskim začetkom izmenjave. Pri iskanju so nama pomagali skupni prijatelji, ki poznajo ljudi, ki oddajajo stanovanja za najem v Splitu. Stanovanje je veliko in se nahaja malo izven centra Splita (cca. 15 minut z avtom). Soseščina je res mirna in ugodna za učenje v miru. Lastniki so prijazni in dostopni v vsakem času. Cena stanovanja je 500 evrov, mesečni stroški naj bi se gibali med 50 do 60 evrov (po osebi je to vse skupaj cca. 280 evrov, kar v primerjavi z ostalimi nastanitvami ni veliko). Gledena to, da ses kolegico peljeva na pouk in vaje z avtom, morava plačati tudi gorivo. Cene prehranskih izdelkov so dokaj podobne kot v Sloveniji, zelo pa se izplača jesti v njihovih študentskih menzah, kjer na študentski X kartici kosilo stane okrog 1,5 €.

Prijava postopki, aka demski postopek izbire predmetov, način študija

Zaradi dostopnosti Službe za mednarodne izmenjave na Medicinski fakulteti v Ljubljani lahko rečem da mi prijavi postopek ni bil naporen in travmatičen. Vse informacije v zvezi z izmenjavo in potrebno dokumentacijo sem dobila pravočasno. Glede izbranih predmetov, ki jih bom delala na izmenjavi, sem se odločila zaradi časovne omejitve: v Splitu v 6.letniku poteka pouk namreč samo v 1.semestru, saj so v 2.semestru že klinične rotacije oziroma praksa. Izbrala sem Družinsko medicino, Pediatrijo in izbirni predmet, saj mi časovno najbolj ustrezajo. Podpise predstojnikov teh kateder sem dobila zelo hitro ter poslala naprej, kako bi hitreje izpolnila svoj Learning Agreement. Ves čas sva s kolegico bili v kontaktu z odgovorno osebo za Erasmus študente v Splitu, to je ga. Andrea Buzov (andrea.buzov@mefst.hr).

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF

Obveznosti pri vsakem predmetu so razporejeni tako, da pouk poteka vsak dan. Pouk iz Družinske medicine (pri njih se imenuje Obiteljska medicina) je potekal vsak dan, bodisi v obliki predavanj/seminarjev, bodisi v obliki praktičnih vaj v ambulanti. Kakor sem seznanjena, je princip pouka v Ljubljani dokaj podoben temu, tako da nisem imela večjih težav s prilagajanjem. Pouk se izvaja v hrvaščini (čeprav se lahko študentje prijavijo tudi na pouk v angleščini – kar pa seveda mora biti pravočasno urejeno). Izbirni predmet Daltonizam kao javnozdravstveni problem danas je bil dosti kratek, v obliki enega kliničnega seminarja in je bil ocenjen kot opravil/ni opravil. Pediatrija je bila dosti zahtevna, saj smo imeli 30 vaj, zraven pa še seminarje in predavanja, tako da je pouk skoraj vsak dan trajal od 08:50 do 14:00. Vaje pa so bile pestre, saj smo vsi rotirali na različnih oddelkih in

se spoznali s različnimi problematikami. Rada bi poudarila, da so profesorji zelo prijazni in ne zamerijo, če se malo zmotiš pri pogovoru, saj se zavedajo, da ti hrvaščina ni materini jezik.

Jezik izvajanja študijskega programa

Z kolegico sva se odločili, da bova pouk poslušali v hrvaščini, čeprav fakulteta ima tudi klasičen Erasmus+ program v angleščini. Želeli sva bolj spoznati Dalmacijo, Dalmatince in njihovo kulturo in najine odločitve sploh ne obžalujeva, saj sva spoznali krasne ljudi in uživali v njihovi pozitivni energiji.

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

Zelo mi je všeč, da profesorji in docenti v Splitu spodbujajo študentje, da čim bolj samostojno razmišljajo in spoštujejo njihovo mišljenje in ideje. Zdi se mi, da imajo hrvaški študenti veliko bolj praktičnega znanja iz prejšnjih letnikov in osnovne kompetence za samostojno delo. Zара di sama obsega vaj (npr. v sklopu Pediatrije smo imeli 30 vaj v kliničnem okolju) se mi zdi, da so študenti bolj sposobni delati na kliniki, saj imajo stik s pacienti zelo pogosto in delo v kliničnem okolju jim ni tuje. Všeč mi je tudi koncept študentskih menz, saj za relativno dobro kosilo plačaš max. 2€, kar je velika olajšava za enega študenta, ki ni tako finančno zmogljiv.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli?

Edina slabost te izmenjave je ta, da na začetku profesorji niso vedeli, da sva na pouku s hrvaškimi študenti in naju ni bilo na seznamih za vaje in predavanja, kar pa se je seveda zelo hitro uredilo zaradi sodelovanja in dostopnosti profesorjev in upravne službe fakultete. Življenje je tipično za Balkana, polno druženja in zabav.

Ta izmenjava je ena izmed najlepših izkušenj v mojem življenju, čeprav nikjer ni tako popolno kot si vsi mislimo. Življenje v Splitu je bolj počasno (Spličani bi rekli – samo polako), brez stresa in polno pozitivne. Ljudje tam preprosto ne vedo, kaj pomeni zima, saj je najnižja temperatura okrog 3 stopinje. Če želite dobro hrano, sonček januarja in vesele ljudi, je Split prava destinacija za vas!

19. HRVAŠKA – Univerza v Splitu (Rebeka Klemenčič)

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški.

Split, Hrvaška. Zasebna nastanitev v dvosobnem stanovanju s kolegico. Življenjski stroški: 500 eur najemnine + 40 eur stroški (voda, elektrika) - deljeno s kolegico, kar pride na osebo okrog 280 eur. Hrana: 100-200 eur, v študentskih menzah obrok od 1-2 eur, gorivo, stroški za zabavo.

Prijavni postopki, akademske postopek izbire predmetov, način študija

Prijavni postopki po navodilih mednarodne pisarne. Po podpisu študijskega sporazuma smo na mail dobili navodila iz Splitske univerze za pridobitev potrebnih dokumentov: OIB številke, dovoljenja za prebivanje, študentske kartice, zdravstvenega zavarovanja.

Glede izbire predmetov sva s kolegico gledali splitski študijski koledar, kjer sva videli, da imajo kolegi tu v 6. letniku družinsko medicino in pediatrijo. Ta dva predmeta sta se ujemala z najinimi v Ljubljani in sta nama tudi vsebinsko ustrezala, saj ne veljata za najtežje v 6. letniku. Kar se tiče potrditve predmetov s strani profesorjev, nisva ne v Splitu niti v Ljubljani naleteli na nobeno težavo.

Način študija je zelo podoben kot v Ljubljani. Pridružili sva se hrvaški skupini in ne angleški, kar je seveda mnogo bolj pristno. Tudi jezik nama je bil všeč, saj je hrvaščina obema bolj domača kot slovenščina. Pouk je sestavljen iz predavanj/seminarjev in vaj - na kliničnih oddelkih in ambulantah. Prisotnost se preverja s podpismi. Na družinski medicini sva vaje opravljali v eni ambulanti, kjer sva imeli vaje približno pet tednov. Vaje bi sicer morali opravljati v treh različnih ambulantah, ena od teh naj bi bila na otoku. Ker pa se nama je zgodila smola in naju niso pravočasno razdelili v skupine, sva morali za vaje dobiti mentorico naknadno, pri kateri sva bili ves čas. Sicer je bila mentorica super in celotna izkušnja je bila zelo prijetna. Izpit iz družinske medicine ni bil preveč zahteven. Naslednji predmet ki sva ga opravljali je bil pediatrija. Tu je pouk potekal v obliki vaj na različnih oddelkih in pa obveznih seminarjev in predavanj. Kot vedno pri obveznih oblikah pouka, naletiš na veliko nepotrebnih ur prebitih v predavalnici, od katerih odneseš kolikor pač sam želiš. Po mojem mnenju bi lahko bilo teh obveznosti manj, vendar smo preživel. Za izpit se je bilo potrebno pripravljati dlje časa, saj je pediatrija kar obsežen predmet, vendar pa sam izpit ni bil tako grozen. Poleg tega sva poslušali še izbirni predmet Daltonizam, ki je potekal kot samo enkratno predavanje, po katerem se je predmet samodejno priznal.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF

Kot sem že povedala, je bilo veliko predavanj in seminarjev obveznih. Sicer je veliko najinih sošolcev manjkalo, tako da sva dobili občutek, da so nekatere stvari obvezne bolj v teoriji kot v praksi. V primerjavi z ljubljansko medicino, bi rekla, da so si stvari kar podobne.

Jezik izvajanja študijskega programa: Predmete sva poslušali v hrvaščini.

Primeri dobre prakse, ki bi jih želeli prenesti na UL MFOsebo se mi pouk in bolnišnica ne zdita tako drugačna. Mogoče je v Dalmaciji in na morju nasploh le malo bolj sproščeno vzdušje kot v naši Ljubljani, kjer včasih vlada prevelika napetost. Všeč so nama bile tudi študentske menze, kjer za obrok velikokrat odšteješ le 1 euro, vendar pa se tudi te hrane (iz vrečke) hitro naveličaš, tako da so plusi in minusi.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli? Če bi lahko, bi se še tisočkrat odločila za izmenjavo v Splitu. Če bi se dalo bi jo tudi podaljšala in celoten 6. letnik opravljala v Splitu, vendar pa zaradi njihovega urnika ostalih predmetov nisva mogli poslušati v poletnem semestru. Poleg tega nimam občutka, da sem naletela na velike ovire.

20. HRVAŠKA – Univerza v Zagrebu (Elnur Smajjić)

V poletnem semestru 5. letnika sem se udeležil nepozabne izmenjave na Medicinski fakulteti Univerze v Zagrebu (hrv. Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu). Izmenjava je trajala od začetka tretjega meseca do sredine sedmega meseca na program v hrvaščini. Postopek prijave je pred začetkom izmenjave stekel brez kakršnih koli težav, saj sta bili gospa mag. Ajda Rudel iz naše mednarodne pisarne in gospa Jasna Turković iz zagrebške mednarodne pisarne izredno zanesljivi pri svojem delu. Vsem, ki se odločite za izmenjavo v Zagrebu, lahko zagotovim, da boste pred prihodom v Zagreb imeli večino dokumentacije končane.

Potek izmenjave

Ob prihodu v Zagreb sem se najprej oglasil na recepciji Študentskega doma Stjepan Radić. Vsa navodila za namestitev dobite nekaj mesecev pred začetkom izmenjave. Pred začetkom izmenjave

sem lahko izbiral med Študentskem domom Stjepan Radić, Študentskim domom Cvjetno naselje in Študentskim domom Ante Starčević. Predlagam vam, da v Zagreb pridete vsaj nekaj dni pred začetkom pouka, saj boste potrebovali ta čas, da pridobite študentsko izkaznico (X-ico) in izkaznico za javni mestni prevoz. Poleg tega izkoristite ta čas za raziskovanje mesta in preizkušanje široke ponudbe okusnih kosil v menzi vašega bodočega študentskega doma.

Študentski dom Stjepan Radić se nahaja v južnem delu mesta ob Savi (zato domu tudi pogosteje pravijo samo Sava) blizu jezera Jarun (športno-rekreacijski park). Dom je torej precej oddaljen (30-40 minut s tramvajem) od lokacij, kjer poteka pouk, saj se vse lokacije nahajajo v severnem delu mesta. Vendar to ima tudi svojo prednost, o kateri povem več kasneje. V bližini doma se nahajajo postajališča za tramvaj in avtobus. Rekel bi, da je javni prevoz zanesljiv, saj nikoli nisem zamujal na pouk in vaje, glede na to, da tramvaji prihajajo na postaje v bližini doma z visoko frekvenco. Nedaleč od doma se nahajajo trgovine kot so Lidl, Spar in Konzum. V povprečju so cene živil nekoliko nižje kot v Sloveniji. Poleg tega se na bližnjem križišču nahaja pekarna Mladost, ki dela 24/7 in vam ponuja slastne prigrizke tudi ob treh zjutraj.

Študij

Program medicine je zasnovan enako kot v Ljubljani. Študenti so razporejeni v skupine, ki sledijo določenemu zaporedju predmetov. Najprej sem dva tedna obiskoval Maksilofacialno kirurgijo, nato dva tedna Anesteziologije, nato tri tedne ORL in na koncu še 8 tednov Ginekologije. Glede na obseg pouka Ginekologije v Zagrebu mi je domača katedra priznala še izbirni predmet Izbrane teme iz ginekologije in porodništva. Z izjemo Anesteziologije sem opravil vse izpite v Zagrebu. Običajen dan se je začel okrog 8. ali 9. ure in končal okrog 13. ure. Najprej potekajo predavanja v začetnih tednih predmeta, nato so na urniku samo seminarji in vaje. Vse oblike pouka so obvezne in prisotnost na pouku se preverja. Preverjanje znanja po koncu pouka je samo ustno, čeprav so letos profesorji povedali, da se bodo pri vseh predmetih v naslednjem letu uvedli tudi pisni izpiti.

Pripravljenost profesorjev na predavanjih je na visokem nivoju in predavanja so interaktivna ter vzbujajo zanimanje. Na (številnih!) vajah vseh predmetov smo študenti imeli možnost vaditi praktične veščine, kar je dvignilo našo pozornost in olajšalo proces učenja.

Življenje

Ko se enkrat namestite v študentskem domu, vam priporočam ogled mesta izven njegovih turistično najbolj obiskanih točk. Vzemite se čas za sprehode ob jezeru Jarun in Savi, obiščite številne muzeje, narodno gledališče, koncerte in festivale. Konec junija sem obiskal glasbeni festival Inmusic, ki se je organiziral na jezeru Jarun. Junij je čas glasbenih festivalov in v istem vzdušju se organizirajo Radićevi dani na lokaciji Študentskega doma Stjepan Radić. Gre za tridnevni študentski festival, ki ga organizira študentski zbor študentskega doma. Trije dnevi popestrjeni s skupinskimi in individualnimi športnimi tekmovanji, glasbo in nočnim rajanjem do jutranjih ur. To je tudi glavna prednost, ki jo nosi odročnost študentskega doma.

Izmenjavo toplo priporočam vsem, ki želite spremeniti vsakodnevno okolje za nekaj mesecev in razširiti svoj socialni krog!

21. ITALIJA – Univerza v Padovi (Tinkara Krišelj)

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški:

Na ERASMUS+ študijski izmenjavi na Univerzi v Padovi (Università Degli Studi di Padova) sem opravljala obveznosti 5. letnika.

Z iskanjem nastanitve sem imela kar nekaj težav, po pogovorih z drugimi ERASMUS študenti sem ugotovila, da nisem bila edina. Z iskanjem sem začela 4 mesece prej. V študentskih rezidencah so sobe za evropske študente zelo omejene. En mesec pred pričetkom izmenjave so nam sporočili, da se je sprostilo nekaj mest in tako smo lahko izpolnili registracijo. Čeprav sem jo izpolnila v prvi minuti, nisem bila dovolj hitra, zato sem nastanitev iskala pri privatnem ponudniku preko platforme HousingAnywhere. Našla sem sobo v apartmaju, ki sem si ga delila s petimi drugimi italijanskimi in mednarodnimi študenti. Cena najemnine je 500€/mesec, v kar niso vključeni stroški. Po podpisu pogodbe so mi sicer sporočili, da se je sprostilo mesto v študentski rezidenci, kjer bi za svojo sobo s privatno kopalnico plačala 365€/mesec. Cena hrane in drugi življenjski stroški so primerljivi s cenami v Ljubljani, največji strošek je gotovo najemnina. Javni prevoz vključuje avtobuse in tramvaj; cena za karto, ki je veljavna 90min je 1,70€; sicer pa se kot način prevoza največ uporablja kolo (cena rabljenega kolesa je 35€-80€). Ljubljana in Padova sta dobro povezani, na dan je približno 5 avtobusov ponudnika Flixbus, ki do Ljubljane potrebujejo od 3:45h do 5:50h, najnižja cena je okoli 20€. Do Ljubljane se da priti tudi z vlakom (Padova-Trst, Trst-Ljubljana).

Prijavni postopki, akademski postopek izbire predmetov, način študija

Na Univerzi v Padovi sem opravljala 11 predmetov, in sicer: endokrinologija in bolezni presnove, dihalna, ginekologija in porodništvo, oftalmologija, otorinolaringologija, obtočila, splošna pediatrija, klinična pediatrija, onkologija in dva izbirna predmeta (laboratorio di lingua italiana, la cannabis medicinale). Največja razlika od študija pri nas je, da so v Padovi klinične vaje popolnoma ločene od predavanj in niso vezane na njih ne časovno, ne vsebinsko. Predmet (teoretični del, »corso«) lahko recimo opravljaš v zimskem semestru, vaje (tirocinio) iz tega predmeta pa v poletnem semestru. Na klinične vaje se prijaviš preko posebne platforme, ki ti omogoča izbiro področja vaj in čas izvajanja. Če vaj, ki jih potrebuješ ni na seznamu, se lahko za opravljanje dodatno dogovoriš z erasmus pisarno. Vsak teden ti prinese 2 ECTS, izbereš glede na zahteve domače univerze. Kvaliteta vaj je odvisna od oddelka in nasičenosti s študenti. Običajno vaje potekajo tako, da se v ponedeljek zjutraj zglediš v tajništvo oddelka, kjer ti določijo mentorja, ki mu nato slediš tisti teden. Bolnišnica v Padovi je velik učni center s številnimi specializanti in študenti, zato so včasih oddelki kar preveč nasičeni in mentorji nimajo vedno časa za razlago in vprašanja. Običajno vrzel zapolnijo specializanti, ki se potrudijo in razložijo dogajanje študentom. Včasih pa so tudi specializanti preveč zasedeni - v tem primeru na žalost od vaj ne odneseš prav veliko.

Predavanja se začnejo ob 8.30 in so razporejena čez cel dan. Študenti so razporejeni v 4 skupine (MED1, MED2, MED3, MED4), vse skupine imajo enake predmete, vendar pa so predavatelji in nosilci predmetov različni. Erasmus študenti lahko izbirajo predmete vseh 4 skupin, izbereš tako, da se ti predavanja čim manj prekrivajo. Predmeti 5. letnika pri nas so na primer v Padovi razporejeni v 4., 5. in 6. letnik. Letnik je razdeljen na dva semestra in ima 3 izpitne roke (konec januarja in februar; sredina junija in julij; sredina avgusta in september). Literatura je v italijanščini in se skoraj v večini najde na internetu.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF

Količina predavanj je primerljiva z UL MF, razlika je v količini seminarjev, ki jih v Padovi skoraj da ni. Pri nekaterih predmetih seminarji potekajo v obliki predstavitve kliničnih primerov s strani profesorja ali pa kot delo v skupini, ni pa samostojne priprave in predstavitve seminarjev s strani študentov. Klinične vaje v Padovi temeljijo bolj na opazovanju, učenja kliničnih veščin je manj kot v Ljubljani.

Jezik izvajanja študijskega programa

Študijski program se izvaja v italijanskem jeziku. Večina izpitov je ustnih in se s profesorji lahko dogovoriš, da jih opravljaš v angleščini oz. izkažejo veliko potrpljenja, če jih opravljaš v italijanski. Imajo tudi angleški program, kjer so tako mednarodni študenti kot italijanski študenti in se v celoti izvaja v angleškem jeziku, vendar pa se predmeti in njihova vsebina razlikujejo od italijanskega programa. Večina zdravnikov sicer govori angleško ampak je za lažje sledenje kliničnemu delu zelo priporočljivo znanje italijanske.

Izmenjava v Padovi je bila res enkratna izkušnja, spletla sem številna nova prijateljstva, spoznala veliko novih kultur, se naučila in utrdila znanje novega jezika. Padova je z dobrimi železniškimi povezavami in bližnjima letališčema v Trevisu in Benetkah tudi dobro izhodišče za odkrivanje ostalih mest. Je zelo študentsko mesto z veliko mednarodnimi študenti in dobro organizirano ESN (Erasmus Student Network). Izmenjavo bi toplo priporočila! Za več informacij mi lahko pišete na mail: tinkara.kriselj@gmail.com ali pa na FB

22. ITALIJA – Univerza Tor Vergata Rim (Ines Fabris Piščanec)

DESTINACIJA, NASTANITEV IN OKVIRNI ŽIVLJENJSKI STROŠKI

Zimski semester petega letnika dentalne medicine sem opravljala v Rimu, na univerzi Tor Vergata. Tam sem bivala od srede oktobra do konca meseca februarja. Pred prihodom sem bila v navezi z njihovo erasmus koordinatorco, s katero sem se tudi sestala svoj prvi dan izmenjava.

Bivala sem v privatnem stanovanju, približno 10-15 minut z avtobusom stran od fakultete. Imela sem veliko srečo pri stanovanju, saj sem našla stanovanje za dobro ceno in odlično lokacijo. Na splošno so stanovanja v Rimu zelo draga (cene se gibljejo od 500 - 1200 evrov na sobo). Hotela sem biti v študentskem domu, vendar v tej fakulteti obstaja samo privatni študentski dom, ki stane 800 evrov/sobo, kar se mi je zdelo absurdno visoko. Iskanje primerne stanovanja je bilo zelo naporno in dolgotrajno, saj so večinoma zelo oddaljena od fakultete, draga in v slabem stanju. Menze za erasmus študente ni, je pa na fakulteti bar, kjer imajo kar poceni izbiro (primer cappuccino = 0,97 evrov, sendvič = 4 evre). Cene v trgovinah so podobne kot pri nas oziroma nekoliko dražje, odvisno kje seveda nakupuješ. Javni prevoz stane 35 evrov na mesec, v to ceno pa je vključen metro in avtobus karta. Skozi mesec so torej najvišji stroški najemnina in hrana, lahko pa se stroški dvignejo, če upoštevamo izlete, zabave, druženje ob pijači in hrani ter druge turistične dejavnosti (obiskovanje muzejev, itd.).

PRIJAVNI POSTOPKI, AKADEMSKI POSTOPEK IZBIRE PREDMETOV, NAČIN ŠTUDIJA

Prijavni postopek je bil zelo dolgotrajen in zahteven, saj je bilo precej težko priti do ustreznih informacij na njihovi spletni strani, poleg tega pa je bila njihova odzivnost izjemno slaba in počasna. Akademski postopek izbire je po dobitju njihovega urnika in režimov postal lažji, saj imajo zelo podoben sistem kot pri nas. Izbrala sem si praktično vse predmete, ki so bili na voljo. Razlika je le v tem, da pri njih so modul Oftalmologija in Onkologija opravljali v drugih letnikih, zato bom to mogla še nadomeščati.

KOLIČINA PREDAVANJ IN OBREMENITEV V PRIMERJAVI Z UL MF

Način študija je pa drugačen, saj nimajo sprotnih obveznosti, aka seminarjev, sprotnih kolokvijev in drugih načinov preverjanja znanja. Imajo samo končne izpite, kar je precej drugače kot pri nas, glede na to, da imamo stalno neke obveznosti. Prav tako so imeli ugoden urnik, saj smo vsak dan pričeli s predavanji ob 8:30 in končali različno od 12:30-14:30. Predavanja so bila izvedena vsa v enem kosu, brez vmesnih 2 ali 3 urnih "lukenj," kot je to zelo pogosto na naši fakulteti. Popoldneso potekale vaje na polikliniki zraven fakultete. Tudi vaje so imele dober urnik in sicer od 14:00 do 20:00, vmes med predavanji in vajami si lahko nekaj pojedel in nato šel direktno na vaje. Vaje so pa vseeno veliko bolj kvalitetne na UL MF kot v Rimu.

JEZIK IZVAJANJA ŠTUDIJSKEGA PROGRAMA

Pouk je potekal izključno v italijanščini, zato predlagam vsem, ki se boste izmenjave udeležili, da se jo predhodno dobro naučite.

PREDNOSTI IN SLABOSTI IZMENJAVE, NA KAKŠNE OVIRE STE NALETALI?

Ovire so bile na žalost že od prvega dneva, saj, kot sem že omenila, je zelo težko priti do vseh informacij, ki jih potrebuješ za natančno oblikovanje LA. Ob prihodu v Rim sem ga potem tudi dopolnila in spremenila. Tudi ustrezne informacije iz strani Rima sem dobila zelo pozno in slabo organizirano. Mogla sem jih včasih večkrat pozivat in prosit za informacije, saj so bile ponavadi slabo podane in pomanjkljive. Prav tako je bilo zelo težko priti v kontakt s profesorji, saj praktično noben ne odgovarja na gmaile. Na splošno je bilo dogovarjanje z njimi kar naporno.

Ne glede na vse tegobe in težave, sem zadovoljna, da sem se odločila za izmenjavo in vztrajala do konca. Izmenjava mi je ponudila osebnostni razvoj, saj sem postala veliko bolj samostojna, prilagodljiva, vztrajna, izboljšala se je moja sposobnost reševanja težav, itd. Prav tako izmenjava ponudi neprecenljivo priložnost spoznavanja nove kulture, novih poznanstev, učenje novega jezika, lahko pridobiš tudi kakšno poslovno poveza vo in nove študijske priložnosti itd. Slabosti izmenjave bi lahko bile poleg navedenega tudi večji finančni strošek, saj erasmus štipendija na žalost ni dovolj.

23. LITVA - Lithuanian University of Health Sciences (Tina Kocjančič)

V obdobju med 1.9.2023 in 31.1.2024 sem opravljala študijsko izmenjavo na Lithuanian University of Health Sciences v Kaunasu v Litvi. Kaunas je drugo največje mesto v Litvi in je bilo v preteklosti tudi njeno glavno mesto. Nahaja se na sotočju največjih rek v Litvi, Neumunas in Neris. Središče mesta, kjer živi večina študentov, je sestavljeno iz lepih prenovljenih meščanskih hišic, ki obdajajo glavno ulico Laisves Aleja. Na glavni ulici je veliko trgovin, kavarn, pekarn in restavracij. Nekoliko naprej se nahaja še stara trdnjava in velik park, ki ga obdajata reki, ki pozimi tudi delno zaledenita. Kaunas je študentsko mesto, kjer univerza ponuja tudi programe v angleščini, zato je veliko stalnih tujih študentov. Največ jih je iz Švedske, Nemčije, Izraela in Ukrajine. Kaunas je prejel tudi naziv mesto kulture 2022. V njem lahko obiščete več kot 40 različnih muzejev in vsak dan občudujete številne skulpture in poslikave.

Na izmenjavi sem opravljala naslednje predmete: Endokrinologijo, Kardiologijo, Pulmologijo, Onkologijo in Kri. Vse predmete bi priporočila. Najbolj mi je bila vseč Endokrinologija. Vsi predmeti imajo pisni izpit, ki se ga piše v računalniški sobi. Vprašanja so tipa abcd. Pri pouku smo se erasmus študenti pridružili rednim mednarodnim študentom, ki so zelo prijazni in so mi vedno pomagali. Pouk je obvezen, vendar brez skrbi, prostega časa je dovolj. Pri Kardiologiji in Pulmologiji smo imeli

priložnost opazovati tudi operacije. Predvsem pri kardiologiji so nas kirurgi še dodatno vabili na operacije izven rednega pouka. Endokrinologija in Kardiologija imata vmesne manjše izpite, ki pa niso zahtevni in sem se zaradi njih že vmes naučila vso snov. Večina vprašanj temelji na kliničnih primerih, kar je bilo meni zelo všeč. Veliko imajo oblike pouka, ki se imenuje »tutorial«. Pri tutorial študenti dobimo kliničen primer in naj bi ga vsi skupaj rešili-se odločili katere preiskave bi naredili, kako bi osebo zdravili, kako bi jo spremljali po zdravljenju. Izvedba tutoriala je odvisna od predmeta, najboljša je bila pri Endokrinologiji. Pri tem predmetu smo namreč dobili kompleksne resnične primere in smo se vsi skupaj dobili v knjižnici in se na primer pripravili. Nato smo se dobili s profesorjem, ki je imel vlogo pacienta in smo skupaj primer v bistvu odigrali. Na koncu se od posameznega primera veliko naučiš. Zaradi tega, ker se semester prične že septembra, sem bila prosta 1 teden na koncu septembra in nato še 3 tedne v novembru. Prav tako sem imela daljše božične počitnice, saj se pri njih pouk ponovno prične 8. januarja. Prosti čas sem izkoristila za potovanja. Obiskala sem Trakai (staro mesto pol ure izven Vilne z gradom), Vilno, Klaipėdo (obmorsko mesto, ki je najbolj obiskano poleti, ima tudi naravni rezervat s peščinami, ki Litvo povezujejo z Belorusijo), Rigo (odlična destinacija za podaljšan vikend z Flixbusom), Oslo (lahko letite zelo poceni z Norwegian, če uporabite kodo UNDER26), Tromsø in Lofoten, za novo leto sem pa odpotovala na Portugalsko.

Kaunas je sicer majhno mesto, vendar je zaradi velikega števila študentov zelo živahno. Prva 2 tedna zimskega semestra redni mednarodni študenti organizirajo dogodke čisto vsak dan, zato je bilo spoznati druge erasmus študente zelo lahko. »Welcome week« se zaključí z »Freshers camp«, kjer smo za vikend odšli na kamp zraven jezera 1 uro proč iz Kaunasa. Igrali smo igre, odšli v savno, jedli sladkarije ob ognju in se kopali. Poleg tega je veliko organiziranih izletov-najbolj priljubljen je 10 dnevni izlet v Lapland na Finskem. Tudi kasneje ESN organizira številne dogodke-drzanje, gledanje filmov, namizne igre itd. Vsak torek študenti radi gredo na karaoke v Džem pub, veliko je pa tudi priložnosti za žuranje, saj je mesto polno diskotek.

Sami Litvanci so zelo zadržani in jih je presenetljivo težko spoznati. Najbolj priporočam, da poskusite njihove hladne in tople pijače iz različnih robidnic (»berry drinks«). Lahko jih naročite v kavarnah ali pa jih kupite v trgovini Maxima (najboljši so berry drinks Mashie, dobite jih tam, kjer so čaji). Meni osebno je najbolj všeč berry drink iz nava dneva raketovca (šaltalankiai). Priporočila bi vam tudi litvanske čaje. Stroški življenja so primerljivi s Slovenijo-nekatera živila so cenejša (recimo korenčki, mleko), nekatera so dražja (ribe, meso). Imajo pa veliko ugodnosti za študente-če imate ISIC kartico imate 50% popust na avtobusih in vlakih. Mesečna vozovnica za avtobuse po Kaunasu stane samo 5eur! V restavracijah so podobne cene kot v Sloveniji, pica je sicer nekoliko cenejša (priporočam Casa della pasta). Najboljša kavarna z najboljšimi rogljički v mestu je pa Kasdienybes bakehouse. Sicer je mesto polno zelo prisrčnih restavracij in kavarn. Cenejše obroke lahko jeste v menzi zraven stavbe od kardiologije-če pokažete isic kartico dobite popust (celoten obrok za 2.5 eur). Ponujajo jih tudi v knjižnici (5 eur).

Mesto je polno zelo lepih knjižnic, sama sem največ hodila v knjižnici v centru zraven Studentu skveras (študentski trg). Živela sem v Student Residence Hall, privat študentski dom v centru mesta. Dom bi priporočila, v njem večinoma živijo redni mednarodni študenti in erasmus študenti. Sobe so prostorne, kuhinje je dovolj in so odličen kraj za se družiti. Dom ima tudi printer, sobo za učenje in sobo s klavirjem, televizijo in kavč. Sicer je pa cena za nj zelo visoka-570eur na mesec (vse vključeno). Za ta denar, če želite lahko dobite tudi privat stanovanje, vendar bodite pazljivi saj, vas lahko

ogrevanje v določenih stanovanjih pozimi stane zelo veliko. Lahko živite tudi v študentskih domovih od univerze, vendar so bila mnenja glede njih zelo mešana. Sobe so dvoposteljne in dovolj prostorne, kuhinje pa na žalost niso najbolj funkcionalne. V enem od domov so imeli veliko težav tudi z vodjo doma. Kar bi res priporočila je samo to, da živite v centru, kjer je največ dogajanja in ker potem lahko greste povsod peš. Do bolnic sem se vozila z avtobusom. Vožnja je trajala 20 min.

Kakor sem že omenila je Kaunas študentsko mesto, zato je zelo preprosto dobiti prijatelje. Predvsem v zimskem semestru mesto sprejme veliko erasmus študentov- največ iz Španije, Italije, Nemčije in Francije. Sama sem se najbolj povezala z rednimi mednarodnimi študenti iz Švedske in z študenti iz študentskega doma. Vsak študent dobi tudi svojega tutorja, na katerega se ob pričetku študija lahko obrnete z vprašanji.

V Litvo sem potovala iz Benetk-Treviso v Vilno (cene večinoma znašajo od 20-60eur). Lahko letite tudi iz Dunaja za približno isto ceno. Iz Vilne lahko nato greste z avtobusom (1eur), z vlakom (z isic kartico 40c) ali z bolt (približno 4 eur) do železniške postaje in z vlakom do Kaunasa (z isic kartico 4eur in 1 h vožnje). Na avtobusih v Kaunasu in v Vilni lahko, preden si uredite mesečno kartico, plačate z gotovino direktno pri vozniku (normalna cena za 1 vožnjo je 1eur, z isic kartico 50c, vozovnico morate validirati). Poleg isic kartice, ki si jo lahko uredite v Kaunasu (zigzag travel), priporočam, da si dobite tudi esn kartico (lahko v Kaunasu ali pa že v Ljubljani). Obe kartici ponujata različne popuste- tudi recimo z Ryanairom in z Flixbusom.

Fakulteta ne ponuja tečaja litovščine. Sama sem se naučila nekaj osnov, saj večina Litvancev ne zna najbolje angleščine. Prijava na fakulteto na žalost ni potekala najbolj gladko, saj nimajo najboljšega sistema in večina temelji na elektronskih sporočilih. Posledično mednarodna koordinatorica odpisuje počasi, vendar je pa zelo prijazna in bo rešila vsako težavo, na katero boste naleteli. Zato vam glede prijave ni potrebno skrbeti, saj boste na koncu vse prejeli, vendar bo pa trajalo nekoliko dlje (sama sem vpisni list na LSMU prejela šele oktobra).

Septembra je bilo vreme idealno-sončno in 20 stopinj, zato smo večino časa preživeli zunaj. Pozimi pa temperature variirajo med 0 in -20 stopinj. Sneži čisto vsak dan! Največ snega je zapadlo januarja.

Za izmenjavo v Litvi bi se odločila še enkrat! Bila je ena najboljših odločitev v mojem življenju. Veliko sem se naučila, veliko sem potovala, dobila veliko novih prijateljev in za pol leta doživela pravo zimo! Odločite se za Kaunas, ne boste razočarani!

24. NEMČIJA – Univerza RWTH Aachen (Matic Cesar)

V zimskem semestru 2023/2024 sem opravljal vaje iz interne medicine in kirurgije v okviru nekaj manj kot 4-mesečne izmenjave v mestu Aachen, v za hodnem delu Nemčije. Priprava Učnega načrta (Learning Agreement) je za 6. letnik enostavnejša kot za ostale letnike, saj je v primeru opravljanja vaj iz kirurgije in interne medicine potrebno določiti le trajanje. V Sloveniji zahtevajo 6 tednov vaj na kirurgiji in 6 tednov vaj na interni medicini (+ 2 tedna v Sloveniji). Sam sem izmenjavo malo podaljšal in opravil 8 tednov iz vsake specialnosti. Teh dveh izpitov v tujini ni možno opravljati.

Stanovanje v Aachnu sem začel iskati 2 meseca pred izmenjavo na spletni strani WG-Gesucht. Zaradi 4-mesečne izmenjave je bilo stanovanje nekoliko težje najti, saj se sobe po navadi oddajajo za najmanj en semester. Poslal sem 30 prošenj, pa dobil recimo 6 odgovorov. Na koncu sem pristal na plačilo dodatnega meseca, čeprav me ni bilo tam, v naprej pa sem moral nakazati najemnino, glede

česar sem bil skeptičen, vendar sem bil zaradi septembrskega potovanja v to prisiljen. Seveda sva s sostanovalcem naredila več videoklicev, poslal mi je dokumente in lokacijo, da se res nahaja tam. Najemnina s stroški je stala 460 € + kavcija 500 €. Dobil pa sem idealno lokacijo v centru mesta na Pontstraße z dvema Kitajcema, s katerima sem se odlično razumel. Ker nista znala angleško, smo govorili nemško, kar se je zelo dobro obneslo, in tudi priporočam, da iščete WG s asimiliranimi tujci, saj je to po mojem bolj varno okolje za učenje nemškega jezika kot z naravnimi govorci. Poleg tega sta mi izjemno približala kitajsko kulturo in me naučila kuhati kitajsko hrano. Že maja sem se prijavil za študentske domove, vendar je čakalna doba predolga, zato predlagam, da se s tem sploh ne ukvarjate. V bolnico sem se vozil z avtobusom, saj dobijo vsi študenti ob vpisu na fakulteto „Semesterticket“, ki velja za mestni promet, pa tudi za regionalni transport v Nordrhein-Westfalen in delih Belgije in Nizozemske. Zaradi slabega vremena pozimi bi izmenjavo v Aachnu priporočal v poletnem semestru.

Študenti v 6. letniku sodimo v PJ (Praktisches Jahr). Po navadi je na oddelku en PJ-ler (poleg famulantov in blok študentov), ki je za dolžen za določena praktična dela, ki mogoče niso izjemno težka, vendar ti dajo občutek odgovornosti in da si del kolesja v bolnici. Včasih se mi je zdelo, da dejansko delam, ne le da sem študent, ki je prisoten in se uči o novih stvareh. Seveda ima ta sistem tudi pomanjkljivosti, saj se lahko zgodi, da na kak dan ne odneseš nič novega znanja, medtem ko si izmučen od dela.

Začel sem na oddelku za gastroenterologijo, ki je bil verjetno najintenzivnejši oddelek moje izmenjave. Običajno sem bil na oddelku med 8-16h ali dlje. Na oddelku ti dodelijo specializanta, ki ga spremljaš vsak dan. Ta pa je konstantno v stiku z nadzornim zdravnikom („Oberarzt“). Tako večino časa preživiš z njima, seveda pa ti naloge dajejo tudi ostali zdravniki. Največkrat gre za jemanje krvi na različne načine in za različne preiskave, nastavljanje perifernih venskih kanalov, snemanje EKG, jemanje anamneze in statusa. Proti koncu sem lahko tudi sam opravljal punkcijo ascitesa pod UZ nadzorom. Večinoma so mi z veseljem kaj razložili, lahko pa sem tudi dostopal do digitalnih kartotek pacientov. Po želji sem lahko tudi gledal gastro- in kolonoskopije, UZ trebuha, ERCP, TIPS, PTC... Na pulmološko-kardiološkem oddelku sem bil na zelo majhnem pododdelku s samo eno zdravnico. Tu sem imel več časa za anamnezo in status, kar sem aktivno poskušal delati vsak dan. Če ni bilo dela sem lahko šel v katetrške laboratorije, kjer sem spet videl cel spekter posegov, npr. vstavitve pacemakerjev, TAVI, ablacije, koronarografije... Na travmatologiji sem po skupnem pregledu rentgenskih slik pacientov na raportu in po viziti z ostalimi študenti šel na oddelek in tam jemal kri in nastavljal kanale, potem pa sem lahko odšel v operacijske dvorane in prehajal med njimi glede na lastni interes. Operacije so bile velikokrat zelo zanimive, na žalost pa študentom niso pustili biti veliko pri mizi in sem tako lahko pomagal le nekajkrat, največkrat v popoldanski izmeni, ko je bilo manj osebja. Poleg operacijske je bila na voljo še poliklinika, kjer so specializanti obravnavali sveže poškodbe ali pa že operirane paciente in ambulanta (»Sprechstunden«), kjer je imel specialist ambulantne preglede iz določenega področja travmatologije. Tukaj se mi res niso preveč posvečali in podobno izkušnjo imajo tudi nemški študentje. Vtis je popolnoma popravi oddelek plastične kirurgije, kjer sem proti pričakovanjem lahko bil vsak dan pri operacijah in veliko pomagal. Operacije so bile izjemno zanimive, poleg tega pa so me sproti učili in mi postopoma vedno več zaupali. Za šivanje so bili najboljši primeri z lokalnimi režnji ali sekundarnim zaprtjem ran, saj so bile te rane obsežne in sem jim s pomočjo nekoliko olajšal delo. Poleg tega sem lahko na koncu vedno našel drenaže in enkrat sesal maščobo pri liposukciji. Sodeloval sem pri estetskem dvigu za dnjice,

povečanju dojk, ekscizijah kožnih rakov z odstranitvijo varovalnih bezgavk, presaditvi prostih in lokalnih režnjev, presaditvi kože, operacijah po poškodbi rok s pirotehniko, menjavah VAC sistema, liposukciji, rekonstrukcijah živcev, plastični oskrbi opečenca v centru za opekline... Specializant, ki je bil zadolžen za študente si je redno vzela čas in nam po vrsti razlagala kaj se dogaja s posameznim pacientom na oddelku. Dvakrat na teden smo morali tudi študentje predstaviti temo, ki nam jo je določil. Tekom izmenjave sem obiskoval tudi PJ-seminarje iz izbranih tem interne medicine dvakrat na teden.

Sama bolnica je zagotovo zelo zanimiva (poglejte prispevke na Youtube), saj je dejansko največja bolnica v enem kosu v Evropi. V bolnici je menza (obrok 5-6 €, tudi za take away), kjer smo se veliko družili z ostalimi študenti na izmenjavi, pa tudi z nemškimi študenti. Zagotovo je jezik ovira in seveda več odneseš, če več razumeš. Razen tega pa se mi zdi, da smo bili tujci glede pozornosti in pojasnil enako obravnavani kot nemški študenti. Seveda je pa vse odvisno od ljudi na oddelkih in tako imam zelo dobre, kot tudi slabe izkušnje. Zagotovo je koristno, da zna tečim boljše nemško, ampak po mojih izkušnjah ima nemščino v ušesu le peščica ljudi, ki se jo je začela kasneje učiti, zato samo pogumno, ker potem na izmenjavi spoznaš druge študente, zdravnike, sestre, ki imajo popolnoma enake težave. Osebnostno bi svoje znanje pred izmenjavo označil z B1, čeprav me je uvrstitveni test univerze RWTH uvrstil v B2.2 tečaj, katerega sem tekom izmenjave tudi redno obiskoval (4h/teden). To znanje je zadostovalo za relativno nemotene pogovore s tujci, medtem ko je bila komunikacija z naravnimi govorcami nekoliko težja. Kljub temu mi je uspelo izpeljati celotno izmenjavo v nemščini, kar je bil moj cilj.

Za vse informacije sem vedno na voljo na FB ali maticesar@gmail.com.

25. NEMČIJA - Univerza RWTH Aachen (Jaka Prevec)

Wzimskem semestru študijskega leta 2023/24 sem se udeležil štirimesečne študijske izmenjave na medicinski fakulteti RWTH Aachen University. Opravljal sem študijske obveznosti šestega letnika, in sicer vaje iz kirurgije in interne medicine.

Po odobritvi izmenjave s strani naše fakultete je glavni korak sestavljanje Learning Agreement, kjer je potrebno uskladiti predmetnik naše fakultete s tujo. Informacije študija na RWTH Aachen so na njihovi spletni strani, mednarodna rubrika. Za kakršnakoli vprašanja se lahko obrnete tudi na njihovo mednarodno pisarno. Nadaljnji postopek prijave na RWTH Aachen poteka elektronsko po navodilih od mednarodne pisarne (application, enrollment). Za dokončanje vpisa je potrebno posredovati dokazilo o veljavnem zdravstvenem zavarovanju (velja EHIC), kar poteka prek izbrane nemške zdravstvene zavarovalnice, plačati takso vpisa ("enrollment fee", ki pokrije stroške vpisa in ceno semestrskeske vozovnice za javni promet) in naročiti študentsko izkaznico ("Clue Card"). Z vpisom se odkleneta dostop do spletne učilnice in elektronska pošta. Univerza ponuja t.i. sistem "CeCuddy", ki je zelo priročen. Vsakemu mednarodnemu študentu je dodeljen "buddy po meri", torej nemški/a študent/ka iz istega letnika in iz iste fakultete. Pomaga ti lahko že pri vselitvi, razkaže ti mesto, predstavi te svoji prijateljski skupini in ti pomaga razreševati morebitne dileme.

Iskanje stanovanja je bila najtežja izkušnja. Svetujem, da se čimprej prijaviš za mesto v študentskem domu. Aachen je študentsko mesto, veliko je tudi mednarodnih študentov. Stanovanj pa je premalo. Veeno pa so cene v primerjavi z Cerlinom ali pa Nürnbergom nižje. V glavnem se uporablja portal

Wǫ-Gesucht, ostalih nisem uporabljal. Nádležno je, ker so v prednosti tisti študenti, ki pridejo na ogled v živo. Ševeda so možni tudi ogledi na dalja vo. WWǫ-Gesucht je fina opcija ta, da ustvariš zelo podroben profil z opisom in možnostjo shranjevanja prijavníc. Da si zagotoviš mesto za intervju, moraš lastnike res prepričati, da si pravi kandidat (spláča se natančno prebrati opis oglasa za skrite namige). Hkrati moraš biti tudi dovolj hiter pri prijavi – to pomeni ukvarjanje s tem vsak dan pred izmenjavo, da si res konkurenčen.

Pred izmenjavo sem zmerno intenzivno osveževal znanje nemščine (v gimnaziji sem pridobil nivo C1). Želo učinkovito je dnevno uporabljanje nemščine, npr. branje novic, gledanje nadaljevanj, vaja gramatike, orodje ÓLS. Nislim, da je najbolj koristna kakšna jezikovna šola na sami lokaciji. Úniverza ponuja tečaje za študente pred začetkom študijskega leta. Šele ko si tujec, ko si obdan z jezikom vsako minute, se začneš intenzivno učiti nemščine. Níka kršen tečaj in certifikat pa te ne pripravi na strokovni medicinski jezik, ki se ga preprosto moraš naučiti sproti. Žame je bil prvi mesec študija bolj v znamenju učenja strokovnega jezika kot medicine same.

Noje stanovanje se je nahajalo v lepi četrti Granckenberger Wertel. To je sicer na drugem koncu mesta kot klinika, vendar mi prevoz z avtobusom ni pojedel veliko časa (približno pol ure v eno smer). Šsostanovalci sem se dobro razumeli. Žvečer smo pogosto večerjali skupaj in razglabljali o raznih temah. Škupaj smo hodili plezat v priljubljeno dvorano Die Halle. Áachen je po velikosti primerljiv z Ljubljano. Je mesto z bogato zgodovino, saj je zibka srednjeveške evropske kulture. Ğlavne znamenitosti je možno pogledati v dveh dneh, vsekakor se spláča obiskati kraljeve terme. Wokolici je veliko možnosti za izlete. Škoraj vsak vikend smo se odpravili z vlakom ali z avtobusom v bližnja ali bolj oddaljena mesta, npr. Köln, Düsseldorf, Naastricht, v Celgijo. Priporočam obisk Kölna v času karnevala in obiske božičnih sejmov. Šsezonsko vozovnico je vredno izkoristiti.

Pred začetkom dela na kliniki sta ključna dva koraka. Prvi je zdravstveni pregled v pristojni ambulanti, ki napiše dovolilnico za opravljanje študija na kliniki (ključna so cepljenja proti infekcijskim boleznim, predvsem hepatitis C!). Ğrugi korak je sestanek v mednarodni pisarni, kjer dobite jasna navodila za začetek študija na kliniki (npr. kje in kako dobiti elektronsko izkaznico za kliniko). Waje iz interne medicine sem opravljal en mesec na kardiologiji in en mesec na gastroenterologiji. Naloge študenta na internističnih oddelkih so: jemanje krvi, vstavljanje venskih kanalov, pisanje EKG-jev, izvajanje medicinskih testov, npr. ortostatski test, izpolnjevanje vprašalnikov, sprejemi pacientov, pisanje izvidov, poročanje na viziti. Wlak študent ima svojega mentorja specializanta, s katerim dela. Nožno je obiskati tudi katetrski laboratorij, oddelek za ultrazvočne preiskave srca/trebuha, endoskopirnice. Ná interni sem bil z vajami na gastro oddelku zelo zadovoljen. Waje iz kirurgije sem opravljal na abdominalni kirurgiji in plastični kirurgiji. Naloge študenta so podobne kot pri interni, študentje pa tudi asistirajo pri operacijah. Študentje pomagajo pripraviti pacienta v operacijski dvorani, večino časa držiš kljuko. Če pokažeš zanimanje, ti dovolijo šivati, vstavljati drenaže, asistirati pri endoskopskih posegih. Wčasu bŹ so organizirani seminarji iz kirurgije in interne, ki so zelo koristni, ker dobiš pregled posameznih bolezni in spoznaš ostale študente.

Če povzamem, sem z izbiro destinacije zadovoljen. Ná kliniki sem se naučil veliko novih veščín, pridobil praktične izkušnje o obravnavi pacientov n najrazličnejšimi boleznimi in se naučil nemške

medicinske terminologije. Špoznal sem študente z vsega sveta. Škupaj smo odkrivali nove dele te evropske regije. Údeležitev na študijski izmenjavi je nepozabna izkušnja, ki jo priporočam vsakemu študentu medicine.

26. NEMČIJA – Univerza Charité Berlin (Filip Korošec)

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški

Študijsko izmenjavo sem opravljal v Berlinu na Charité Universitätsmedizin med 1.10.2023 in 6.8.2024, delal sem celoten 5. letnik. V Berlin sem se preselil skupaj s svojo punco, ki se je tam zaposlila. Med Ljubljano in Berlinom sem večinoma potoval s FlixBusom iz Ljubljane ali letalom iz Benetk (in, kasneje, Trsta). Ryanair ponuja 10 % popust za člane Erasmus Student Networka, česar takrat nisem vedel in na žalost nisem izkoristil.

Stanovanje oz. sobo je te dni v Berlinu zelo težko najti. Imela sva veliko srečo, ker se je prijatelj nedavno izselil iz WG-ja, v katerega sva se lahko direktno vselila. Skupaj s stroški sem za sobo v Weddingu plačeval približno 475 €. Z aprilom sva se sicer potem morala spet seliti, tako da sva bila prepuščena najemniškemu trgu. Našla sva stanovanje na čudoviti lokaciji v Pankowu/Prenzlauer Bergu, za katerega sva plačevala približno 380 € skupaj s stroški po osebi. Za selitev sva porabila približno 2 meseca intenzivnega iskanja. Imela sva tudi veliko srečo, ki definitivno ne odraža povprečja na trgu. Ostale ponudbe, ki sva jih imela (in tudi najemnine mojih prijateljev) so se gibale okrog 600-800 € za sobo. Ker je faks razdeljen na 3 kampuse (CBF, CCM, CVK) bo ne glede na lokacijo bivališča vsaj do enega izmed njih približno 1 uro vožnje v eno smer, s čimer se je treba mentalno sprijazniti.

Študentskih domov nisem vzel v obzir in o tej opciji ne vem veliko. Sicer pa je vsaka berlinska četrt v resnici svoje ločeno mesto. Osebnostno mi je najbolj pri srcu Prenzlauer Berg, ki je zelo urejen in hipsterski. Največ uličnih zabav in festivalov se dogaja v Kreuzbergu in Neuköllnu, ki sta tudi občutno bolj divja. Temu pravijo Straßenparty in je res nekaj unikatnega. Cele avenije (5 km dolge) se spremenijo v open-air festival, vsi kioski ("Späti") pa namontirajo zvočnike in vrtijo izbran tehno, s čimer se dobesedno spremenijo v stage, pred katerim ljudje rejvajo.

Cene hrane in osnovnih živil so primerljive s Slovenijo. Cene v restavracijah so primerljive ali rahlo višje kot v Ljubljani (12-15 €), vendar je kvaliteta pri istih cenovnih točkah višja. Obstaja sistem javnih študentskih menz (4-7 € za obrok), ki pa za moj okus ni posebej kvaliteten, prav tako so vse jedi izključno vegetarijanske. Vstopnine v klube so se od pandemije dramatično podražile, za nobenega izmed boljših klubov ni vstopnine pod 25 €. Kot študent dobiš 6 mesecev zastonj Amazon Prime. Ob vpisu v zimski in poletni semester vsakič plačaš približno 65 € za semestrsko vozovnico (v tem primeru Deutschlandticket), s katero lahko potuješ po celi Nemčiji s katerokoli vrsto javnega prometa (razen ICE vlaki).

Prijavni postopki, akademske postopek izbire predmetov, način študija

Po nominaciji s strani UL MF koordinacijo prevzame berlinska mednarodna pisarna, ki jo vodi ga. Nikola Lepom. Izbereš lahko samo cel semester v kosu, ki vsebuje 4 predmete (oni jim rečejo "moduli"). To je relativno neugodno, ker se berlinski semestri (in s tem predmeti) ne prekrivajo popolnoma s našimi, ampak na koncu se da vse izpeljati. Opravljal sem 7. semester (Diseases of the

Chest, Diseases of the Abdomen, Diseases of the Extremities, Elective II) in 9. semester (Pregnancy, Birth, Newborn; Diseases of the Childhood;

Gender-specific Diseases; Age, Death & Dying). S tem mi bodo v Sloveniji priznali: dihalo, obtočila, ginekologijo (brez ustnega izpita), pediatrijo (in večino vaj za pediatrijo 2 v 6. letniku), sodno medicino (brez izpita), ortopedijo, geriatrijo (za 6. letnik), perioperativno medicino (za 6. letnik, brez vaj v OP bloku), izbrane teme iz ginekologije in porodništva (izbirni predmet), dializno zdravljenje (izbirni predmet) in gibala (4. letnik). Za izbirni predmet sem si izbral oftalmologijo, ki pa je brez izpita, zaradi česar bom le-tega moral opravljati v Sloveniji. Poleg tega sem med semesterskimi počitnicami (med 20. februarjem in 15. aprilom) opravil dvotedensko klinično prakso (Famulatur) na St. Joseph Krankenhaus iz hematologije/onkologije, s čimer sem za dovoljil zahtevam po kliničnih vajah teh dveh predmetov.

V Sloveniji bom v septembru moral opravljati izpite iz: sodne medicine, ginekologije (samo ustni izpit), oftalmologije, onkologije in krvi. V naslednji letnik si bom prenesel mafo, endokrinologijo in ORL. V resnici dokaj neugodno.

Na srečo se to kompenzira z akademskimi zahtevami na Charité, ki so nižje kot doma. V celem letu sem imel dva izpita. Faks pripravi uradno zbirko vseh možnih starih vprašanj, iz katerih se potem učiš in ki se na koncu tudi pojavljajo na izpitu. Pouk poteka v obliki kliničnih vaj v bolnici, praktičnih vaj v secirnici ali podobno, seminarjev in predavanj. Predavanja niso obvezna in so vsa posneta in prosto dostopna na spletni učilnici.

Povprečno sem imel na teden med 6 in 10 ur obveznih vsebin. Ob presežnem prostem času sem večino svoje energije posvetil študentskemu delu, ki ga je v Berlinu na voljo ogromno. Posebej priporočam obliko "Werkstudent", ki sem jo sam izvajal večino študijskega leta, sicer pa je tudi "mini-job" dobra izbira. Urna postavka se za študente medicine giblje med 15 in 20 € na uro. Praktično vsi moji sošolci so imeli študentske službe, večinoma na klinikah ali medicinskih praksah, obstaja pa tudi veliko povpraševanja s strani privatnih podjetij.

Največji vtis name je naredilo sproščeno vzdušje na faksu, tako med učitelji kot študenti. Docenti niso bili na kliničnih vajah nikoli pod časovnim pritiskom, vedno so si vzeli čas in energijo za nas in vedno so vedeli, kaj nas morajo naučiti. Berlinski študentje so neprimerljivo manj pod stresom kot ljubljanski, tako iz perspektive izpitov kot študijskih zahtev.

Povprečni berlinski študent je prav tako boljši v kliničnih veščinah. Vsi znajo nastaviti venski kanal, nekateri so že jemali arterijsko kri itd. Teoretsko smo ljubljanski študentje sicer bolj podkovani v patofiziologiji in predkliniki.

Jezik izvajanja študijskega programa

Pouk poteka v nemščini. Jezika sem se intenzivno učil že v osnovni in srednji šoli, tako da mi ni delal velikih težav. Definitivno pa so bile prve klinične vaje velik šok, poln medicinskih kratic. Charité je mednarodna organizacija in veliko sošolcem in docentom nemščina ni materni jezik, zaradi česar nikogar ne zanimajo manjše napake v sklonih ali izgovorjavi. Na vajah si lahko sam zastaviš nivo zahtevnosti: lahko se trudiš ali pa tudi ne, in ne bo nikogar motilo.

Primeri dobre prakse, ki bi jih želeli prenesti na MF

Iskreno mislim, da je na UL MF preveč obveznih vsebin in preveč obvezne prisotnosti. Prepričan sem, da bi vsem vpletenim koristila redukcija omenjenega. Charité je po večini rankingov najboljša bolnišnica v celi Evropi in šesta najboljša na svetu, s čimer dokazuje, da obseg obvezne prisotnosti študentov ne korelira s kvaliteto medicine, ki se prakticira.

Če povzamem: Erasmus izmenjava je unikaten privilegij in srčno priporočam vsakemu, da jo izkoristi. Zahteva pogum in kratkoročno ustvarja neugodje, vendar na dolgi rok osvobaja na veliko načinov. Posebej priporočam Berlin vsem, ki radi živijo življenje tudi izven učbeniških platnic. Definitivno najboljše leto mojega študija!

27. NEMČIJA – Univerza Charité Berlin (Martin Maks Urbanc)

Destinacija izmenjave:

Na izmenjavo sem se odpravil v Berlin, Univerzo Charité. Tam sem opravljal poletni semester 5. letnika od aprila do sredine avgusta. Udeležil sem se tudi predsemesterskega intenzivnega tečaja Nemščine, ki ga je ponujala ena od materinskih univerz Charité – Humboldt Universität zu Berlin. Berlin je ogromno (3,6 milijona prebivalcev) in zelo raznoliko mesto. Količina raznoraznih prireditev, sejmov, tržnic, boljših trgov, koncertov itd. je neverjetna. Za vsakega se najde dober razlog za uživanje prostega časa, ki ga je na Charité zaradi učinkovitega učnega procesa dovolj. Tudi zaradi množine praktičnih in novodobnih učnih vsebin (Spolno specifične bolezni in farmakologija, Pogovorni seminarji pri katerih se učijo kako najbolje sporočiti pacientom težke novice, klinične vaje s kliničnimi poudarki, jasna delitev snovi na univerzitetno snov in snov, ki se jo naj bi učili šele specializanti...) bi Berlin priporočil vsakomur, ki se počuti pripravljenega na malce večji birokratski zalogaj opravljanja izmenjave v tako velikem mestu.

Nastanitev:

To je zelo verjetno najtežji del organizacije izmenjave v Berlinu, saj je mesto veliko ter zelo popularno tako za študente, kot za priseljence iz drugih okolij, ter je konstantno pod večjim pritiskom po stanovanjih, kot jih lahko mesto zagotovi. Posledično, najemnine strmo rastejo (za sobo sem dajal 800€ na mesec), poleg tega pa je iskanje sobe pogosto več-mesečni proces.

Sam sem po priporočilih predhodnikov stanoval v Village-M privatnem študentskem kompleksu v Weddingu. Nastanitev ima več prednosti. Sobo je precej preprosto najeti in zagotoviti tudi iz Slovenije, lokacija je dobro povezana s preostalimi deli mesta (U6, U9, Ring-bahn), in v neposredni bližini dveh od treh kampusov Charité na katerih potekajo učne vsebine (tretji kampus pa je blizu končne postaje U9). Poleg tega so sobe načeloma čiste, standardizirane, Wifi je dober, e-mail komunikacija s predstavniki

nastanitve hitra in učinkovita. V kompleksu se nahaja še manjši fitness, lepi skupni delovni prostori in pralnica (s pralnimi ter sušilnimi stroji). Edina večja slaba plat Village-M je cena.

Cene sob v kompleksu se trenutno gibljejo med 700 in 800+ evri. Poleg tega stane vsako pranje v pralnici 2.50€ in vsako sušenje 2.80€. Dodaten faktor, ki me je osebno zmotil, je pomanjkanje družabnih prostorov v stanovanjih. Dnevni sobni, kuhinja je sicer skupna, a je del hodnika, tako da se v njej le

stežka družiš s sostanovalci, bolj kot ne se stisneš drug mimo drugega na poti do kopalnice ali WCja. Glede na izkušnje z WG-gesucht platformo so povprečne cene sob v Berlinu trenutno med 500 in 600+ evrov. Za zadnji mesec izmenjave sem si brez pretiranega naprezanja zagotovil stanovanje za

670€ na mesec, 5 minut stran od Village-M, na lepši in bolj urejeni lokaciji. Če uporabite vse funkcije platforme

WG-gesucht je tako iskanje stanovanja na prostem trgu možno. Ena opcija je, da naredite profil z značilnostmi vašega iskanja, da vam lahko ljudje pišejo. Druga opcija je Filtrirano iskanje, ki vas ob vsakem novem oglasu, ki ustreza iskalnim pogojem, obvesti na mejl. Če imate ob tem predpripravljen template pisma, ki ga pošiljate najemodajalcem, je lahko reakcijski čas v minutah, kar bistveno poveča vaše možnosti za povratno sporočilo od najemodajalca. Tudi raznorazne whatsapp skupine za stanovanjske oglase v Berlinu ponujajo obilo opcij za nastanitve.

Glede na moje izkušnje bi priporočil iskanje stanovanja vsaj pol leta v naprej. V primeru, da to ne uspe, predvsem za daljše izmenjave je morda smiselno uporabiti Village-M kot odskočno desko za iskanje nadaljnjih stanovanj v Berlinu (idejno tudi zato, ker omogoča prijava za časnega prebivališča v mestu - Anmeldung). Težava tu je, da je najkrajši možni čas trajanja pogodbe v Village-M tri mesece, tako da je izdatek treh najemnin pri tej strategiji nujen.

Okvirni življenjski stroški:

- Soba 800€/mesec
- Prispevki za študij okoli 260 evrov. Tu notri je všteta tudi semestrska vozovnica ki omogoča vožnjo z vsemi vlaki in javnimi prevozi v Nemčiji (razen hitrimi vlaki ICE).
- Telefonska naročnina okoli 10€ na mesec (odvisno od željene količine GB). Jaz sem po priporočilih kolega vzel ALDI predplačniško kartico.
- Hrana: Cene v trgovinah kot ALDI, Lidl, EDEKA, Kaufland... so primerljive cenam v našem Hoferju. Kakšni turški marketi imajo cene še nižje in paradokсно boljšo kvaliteto sadja ter zelenjave. Za hrano sem dal med 200 in 300€ na mesec.

Prijavni postopki:

Prijava poteka do 1. 6. za naslednje leto, kar je meni še kar ustrezalo, saj ti da to neko iniciativo, da opraviš del birokracije že zelo zgodaj in nato nisi preveč zasut z njo tik pred odhodom.

Do 1. 6. sem pošiljal samo Learning Agreement, Transcript of Records in rezultate spletnega jezikovnega testa. V drugem delu prijave (po 1. 6.) je potrebno plačati še prispevke za semester, urediti cepilni status itd. Vse to je zelo lepo razloženo v e-mailih, ki jih pošlje Charité koordinatorka. Koordinatorka je zelo ažurna in prijazna z odgovarjanjem na mejle, tako da ta del načeloma ne bi smel predstavljati problema. Več kot dva meseca v naprej smo izvedeli za vse prijavnne postopke, poleg tega pa tudi za par dodatnih birokratičnih posebnosti izven pristojnosti faksa, kot recimo prijava v mesto (Anmeldung).

Izbire predmetov:

Namesto predmetov se izbira module, ki so fiksni skupki predmetov v vrstnem redu, kot ga opravljajo na Charité. To je malce zoprno, saj moduli vključujejo ponekod tudi predmete, ki jih mi opravljamo v 4. ali 6. letniku. Te »odvečne« predmete se da ponekod šteti kot izbirne vsebine, ponekod pa kot opravljen predmet ali del obveznosti predmeta 6. letnika. (Vse to je seveda povzeto v onlinu curriculumu od Chariteja.)

Jaz sem vzel na Charité 9. semester, ki vključuje module: Ginekologijo, Pediatrijo, Spolno specifične bolezni (Gender medicine and gender specific diseases) in njihovo verzijo sodne medicine (predmet je združen tudi z Geriatrijo, Paliativo, Anesteziologijo itd...).

9. Semester se mi je pri nas štel za del Sodne medicine, Ginekologijo in izbirni predmet iz ginekologije, Pediatrijo in del vaj Klinične pediatrije, Geriatrijo (6. letnik) in še par podrobnosti. Časa je dovolj, da poleg tega opravljaš tudi kako Prakso (po njihovo Famulatur), kar se lahko šteje na mesto vajakega krajšega predmeta iz našega 5. letnika. Kot izbirni predmet sem uveljavljal tudi predsemesterski nemški intenzivni tečaj.

Način dela:

Semester je razdeljen na 4 module, vsak je dolg bolj ali manj 4 tedne (odvisno od specifičnega modula). Prvi teden modula so uvodna predavanja, zadnji teden modula zaključna predavanja. Skoraj vsa uvodna in zaključna predavanja so posneta in naložena na spletno učilnico. Na spletni učilnici so naložene tudi interaktivne verzije predavanj iz specialnih tem (e-predavanja), ki so na urniku umeščena malo vmes, a jih lahko študent opravi kadarkoli.

Poleg predavanj potekajo tudi obvezne vaje v štirih različnih oblikah: KIT (Debatni seminarji v majhnih skupinah, kjer študentje igrajo vloge 1 na 1 in dobivajo feedback na temo seminarja), Praktikum (vaje na sintetičnih modelih), Seminarji in klinične vaje na oddelkih.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF:

Časovna in mentalna obremenitev je približno enaka. Veliko časa sem porabil za poslušanje predavanj na spletni učilnici, saj sem sproti še malo prevajal in si delal zapiske, tako da je trajalo približno dvakrat dalj, kot bi za to porabil nemški študent. Je pa kljub temu zelo osvežujoče študirati medicino predvsem po pogostih kliničnih slikah, praktično in diagnostično usmerjeno.

Jezik izvajanja študijskega programa:

Vse poteka izključno v nemščini. Priporočam, da si pogledate vsa predavanja, vsaj v prvem modulu, saj se tako najhitreje seznanite z medicinsko terminologijo. Predavanja v živo so bila za moj občutek pri prvem modulu malce prehitra. Lažje mi je bilo s posnetimi. Kot pri drugih izmenjavah višja raven jezika pomeni, da lahko bolj polno sodelujete pri aktivnostih, tako da res toplo priporočam vsaj predsemesterski intenzivni tečaj nemščine. Kar se tiče moje izmenjave je ta tečaj eden mojih najlepših spominov na Berlin, saj sem spoznal veliko novih ljudi, poleg tega pa smo imeli po pouku še razširjen kulturni program, ki mi je pomagal res hitro začutiti utrip mesta.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli?

Prednosti so, da se zelo hitro se naučiš nemščine in pridobiš veliko kliničnega znanja.

Priporočam vam tudi, da se pridružite ESN skupini, ker organizirajo ogromno aktivnosti in so zelo pripravljene pomagati.

Slabosti in ovire so v veliki meri izvirale iz mojega pomanjkljivega znanja nemščine, tako da priporočam predpripravo v to smer. Izkušnja je precej boljša, če lahko brez zadržka sodeluješ v debati.

28. NEMČIJA – Alberts-Ludwig Univerza v Freiburgu (Iza Drakslar)

Opravljenе obveznosti

V Freiburgu sem opravljala celoletno študijsko izmenjavo (7. in 8. semester). V tem času sem opravila večino predmetov 4. letnika (Gibala in en izbirni predmet sem opravljala v času semestrskih počitnic v Ljubljani, predmet Infekcijske bolezni zaradi časovnega prekrivanja v urniku na izmenjavi nisem

opravljala), priznane imam tudi nekatere predmete 5. letnika (Dihala, Obtočila, Endokrinologija in bolezni presnove, Oftalmologija...). Kot drugi izbirni predmet sem lahko uveljavljala tudi tečaj nemščine, ki sem ga opravljala septembra pred začetkom študija.

Prijavni postopki

Konec aprila (v primeru začetka opravljanja izmenjave v zimskem semestru) s strani mednarodne pisarne Univerze v Freiburgu prejmeš prve informacije glede prijavnih postopkov. Najprej sledi registracija in prijava preko MobilityOnline (spletni portal za prijavo). Ko je prijava popolna prejmeš Letter of Acceptance in Checklist for Erasmus students. Naslednji korak je Matriculation, ki lahko časovno traja kar nekaj časa, zato vam svetujem, da s tem začnete čim prej. V International admission service center je treba poslati Matriculation application, Letter of acceptance, potrdilo o plačilu vpisnih stroškov in dokazilo zdravstvenega zavarovanja. Jaz sem kontaktirala zavarovalnico AOK-Gesundheit v Freiburgu in prosila za »Meldegrund 10«, gre za nek dokument, ki ga zavarovalnica elektronsko pošlje direktno na univerzo, po tem ko jim posreduješ osebne podatke in kopijo EHIC kartice (evropska kartica zdravstvenega zavarovanja) oz. drugega zavarovanja.

Po uspešni matrikulaciji na mail prejmeš uporabniško ime in geslo za prijavo v HISinOne ter MedicAL (podobno kot VIS in Spletna učilnica) ter Matrikelnummer (vpisno številko), ki jo moraš posredovati naprej medicinski fakulteti. Kot rečeno ta postopek se lahko zavleče, zato z njim ne odlašajte, da boste pravočasno prejeli vpisno številko, ki jo medicinska fakulteta potrebuje pred začetkom študijskega leta za prijavo na predmete!

Konec junija sem prejela prvi mail od Foreign Office medicinske fakultete. Ta mail natančno preberite in pravočasno pošljite vse potrebne dokumente. Poslati je treba vse od Application form z osebnimi podatki, potrdila o cepljenju proti ošpicam, hepatitis, oslovski kašelj (ta dokument vam more podpisati osebni zdravnik), potrdila o znanju nemškega jezika (ne sme biti starejše od dveh let) itd.

Postopek izbire predmetov

Od medicinske fakultete v Freiburgu prejmeš dokument Course selection, kjer obkljukaš vse predmete, ki jih želiš opravljati. Pisarna ti nato ustvari in pošlje urnik. Po tem ko jim posreduješ vpisno številko pisarna uredi tudi samo prijavo na predmete v informacijskem sistemu, spletni učilnici, prijavijo te tudi na izpite, ki jih želiš opravljati. Pozor, podpisan Learning Agreement še ne pomeni, da boste lahko opravljali vse željene predmete (nemški študentje imajo pri prijavi namreč prednost, tako da se lahko zgodi da nekateri predmeti ne bodo sprejemali tujih študentov). V tem primeru vas Erasmus koordinatorka obvesti, načeloma se da dogovoriti za na domestne predmete, tako da imate na koncu leta dovolj ECTS točk za vpis v višji letnik.

Glede kombinacije predmetov, ki jih lahko opravljaš oziroma ECTS točk posameznih predmetov na spletni strani fakultete ni veliko podatkov, zato je najbolje kontaktirati študente, ki so že bili na izmenjavi v Freiburgu, saj od njih najhitreje dobiš informacije glede predmetov ter režime študija. Seveda lahko kontaktiraš tudi mednarodno pisarno medicinske fakultete (foreign.office@uniklinik-freiburg.de), ki je v primeru vprašanj precej slabo odzivna. Moj nasvet je da mail enostavno še enkrat pošljete, če odgovora ne dobite po tednu dni oziroma da pokličete ga. Xenio Hübner, ki je odgovorna za Incoming-študente.

Nastanitev, transport, ostali stroški

Preko spletnega portala *MobilityOnline* poteka tudi prijava za bivanje v enem izmed študentskih domov, ki jih ponuja SWFR; <https://www.swfr.de/wohnen/wohnheime/in-freiburg>. V prijavi lahko izbereš študentski dom, vrsto sobe (sobe z lastno kunižo in kopalnico oz. sobe v WG, kjer si prostore deliš z 2/4/8 drugimi študenti itd.; 300-450 eur/mesec). Ponudbo in točno ceno sobe pred začetkom študija prejmeš od SWFR organizacije. Sama vam priporočam študentsko naselje *Studentensiedlung am Seepark (StuSie)*, ki je v bližini kliničnega centra (15 min peš, 5 min s kolesom).

V 14 dneh po prihodu v mesto je obvezna tudi prijava prebivališča, to opraviš v *Bürgerservicezentrum, Rathaus im Stühlinger* (potreba je predhodna rezervacija termina). Z obvezno prijavo stanovanja je potrebno tudi plačilo prispevka za njihovo radiotelevizijo (ARD ZDF *Rundfunkbeitrag*).

Študentsko kartico (*UniCard*) lahko po prihodu v Freiburg prevzameš v *UniCard Büro (Service Center Studium)*. Študentska kartica je hrati tudi kartica za knjižnice, z njo lahko plačuješ kosila v študentskih menzah (kosila za okoli 3-5 eur). S študentsko kartico lahko preko spleta kupiš tudi *SemesterTicket* (vozovnica za tramvaje, ki vozijo zelo pogosto, vlake in avtobuse v mestu Freiburgu in okrožju *Emmendingen, Breisgau-Hochschwarzwald*, 90 eur/semester). Za študente je tudi brezplačna uporaba javnih koles-sistem *Frelo*.

Študij in študijske obveznosti

V prvem tednu oktobra je za Erasmus študente medicine potekalo uvodno srečanje-udeležbo toplo priporočam, saj koordinatorka poda vse potrebne informacije glede začetka študijskega leta, opravljanja predmetov, dodatnih kliničnih vaj... Študij se začne sredi oktobra in traja do začetka avgusta (marca so semestrske počitnice), vse informacije glede posameznih predmetov (urniki, gradivo, literatura) so dostopne na portalu *MedicAL*. Na začetku leta tujim študentom ponudijo tudi delavnice, na katerih se naučiš jemanja anamneze in splošnega statusa v nemščini.

Vsa predavanja in vaje so potekale v nemščini. Predavanja niso obvezna, določena tudi posnamejo in objavljajo na spletno učilnico, kjer je naložena tudi vsa literatura, ki jo potrebuješ za izpit. Vaje in seminarji so obvezni (>90% obvezna prisotnost). V primerjavi s Slovenijo je v Freiburgu nekoliko manj predavanj, vendar zato tudi več zelo dobro organiziranih kliničnih vaj, na katerih po mojem mnenju pridobiš več znanja kot v Sloveniji. Pisni izpiti večinoma potekajo na koncu semestra v izpitnem obdobju (težavnost izpitov je primerljiva s slovenskimi, osebno bi rekla da so nekateri celo lažji, saj ne iščejo nepotrebnih podrobnosti, temveč res preverjajo razumevanje snovi, klinično razmišljanje...). Ustnih izpitov kot jih poznamo na UL MF ni, saj na koncu posameznega bloka vaj poteka preverjanje znanja – ustni oziroma bolj praktični izpit/OSCE. Na vajah je obvezno in tudi ocenjeno pisanje anamnez in statusov, postavljanje diferencialnih diagnoz, usmerjena diagnostika, pripravljanje krajših seminarjev itd. Vsi študentje imajo tudi brezplačni dostop do *AMBOSS*, pred izpiti pa se splača pogledati tudi spletni strani *Ofamed* in *Kreuzmich*, kjer so zbrana vsa stara vprašanja.

Na fakulteti ponujajo tudi ogromno delavnic kliničnih veščin (res priporočam udeležbo, saj se naučiš vse od šivanja, ultrazvoka, vstavljanje kanalov, katetrov, slikovna diagnostika itd. Mesta so omejena zato se je treba kar hitro prijaviti preko spletne učilnice-*StudiTZ Freiburger Skillslab*).

V tednih, ko nimaš obveznih vaj lahko kot Erasmus študent na poljubnem oddelku opravljaš tudi *Famulaturu/Clinical elective*, prijave potekajo preko mednarodne pisarne. Sama sem klinično prakso opravljala na oddelku za nevrokirurgijo in torakalno kirurgijo. Prakso res zelo priporočam, saj si res vpet v delo, izboljšaš nemščino in se naučiš kliničnih veščin; tvoje zadolžitve so sprejemanje elektivnih pacientov na oddelku, pisanje anamneze in statusa, jemanje krvi, vstavljanje kanalov,

odstranjevanje šivov, asistenca pri torakalnih drenažah, lumbalnih punkcijah, lahko si tudi v ambulantni, jaz sem bila pri brohoskopijah, epiduralnih blokadah itd. ter seveda asistenca pri operacijah. Praksa je prostovoljna, kar vidiš, delaš, je zelo odvisno od tvoje samoiniciative (vse osebe, s katerim sem bila v stiku, je res prijazno, z veseljem prenašajo svoje znanje na mlajše generacije).

Zaključek

Izmenjava je bila zame res ena izmed najlepših izkušenj v mojem življenju, ki bi jo priporočila čisto vsem, ki imajo željo za semester ali dva zapustiti Ljubljano. Spoznaš nove ljudi, nov sistem (zdravstveni in študijski), pridobiš novo znanje in samostojnost ter izboljšaš znanje tujega jezika. Freiburg je prijetno študijsko mesto z odličnim kliničnim centrom in medicinsko fakulteto, hkrati pa ima mesto tudi super povezave za izlete in potovanja. Glede priznavanje predmetov 4. letnika Freiburg mogoče ni najbolj optimalna izbira (Gibala in Infekcijske bolezni moram opravljati v Sloveniji), vendar lahko namesto tega opravljaš nekatere predmete 5. letnika, ki ti jih tudi priznajo (Dihala, Obtočila, Onkologija, Kri, Oftalmologija...). Birokracije, urejanja dokumentov je veliko, vendar naj vas to ne odvrne od izmenjave, saj se na koncu vedno vse uredi.

29. NEMČIJA – Alberts-Ludwig Univerza v Freiburgu (Ana Schrader)

5. letnik sem opravljala na celoletni študijski izmenjavi na Albert-Ludwigs Universität Freiburg im Breisgau v Nemčiji. Mesto je manjše, zelo prijetno, zeleno, liberalno, študentom prijazno in polno kolesarjev.

PREVOZ, NASTANITEV IN STROŠKI

Pripeljala sem se s Flixbusom, ki je za 35 € ponujal direktno povezavo iz Ljubljane do Freiburga. Vožnja je trajala 11 – 12 ur, a z nočnim avtobusom, na katerem sem spala, to ni bila težava. Nastanjena sem bila v študentskem naselju Studierendensiedlung am Seepark (StuSie), ki mi jo je priskrbel njihov študentski servis (SWFR = Studierendenwerk Freiburg-Schwarzwald, <https://www.swfr.de/>) – julija so me kontaktirali, jaz sem jim morala sporočiti le željeno število sostanovalcev, finančne omejitve in željen študentski dom, nakar sem z njihove strani dobila ponudbo. Študentski dom stoji ob jezeru in je od kliničnega centra oddaljen le 7 min vožnje s kolesom, ki je v Freiburgu glavno prevozno sredstvo. Izbirala sem lahko med stanovanjem za eno ali za več oseb, pri čemer velja poudariti, da je stanovanje za 1 – 2 osebi nekoliko dražje in kuhinja slabše opremljena (štedilnik in pečica sta bila na voljo, krožnike, lonce, pribor sem vse priskrbel sama - IKEA je v bližini). Tudi odejo in blazino sem si morala priskrbeti sama; jaz sem vzela njihov »starter pack« z odejo, blazino in posteljnino, ki je bil sicer poceni, vendar tudi temu primerne kvalitete. Stanovanja so urejena, svetla, a nekoliko prazna; vsem tistim, ki si želite bolj domačnih, po vzdušju hipijevskih stanovanj, priporočam študentski dom Vauban, ki pa je žal precej bolj oddaljen od bolnišnice. Za stanovanje za dve osebi, v katerem sva imeli vsaka svojo sobo ter skupno kuhinjo in kopalnico, sem mesečno plačevala 370 € najemnine. Kar se tiče življenjskih stroškov, sem bila z Erasmus+ štipendijo (670 € mesečno) dobro preskrbljena. Ocenila bi, da so cene v trgovinah (hrane, oblačil, kuhinjske in pisarniške opreme) primerljive našim. Cene hrane in pijače v lokalih so bistveno višje, so pa za študente v času kosila (ponekod tudi večerje) na voljo menze z različnimi meniji, vključno vegetarijanskimi in veganskimi, po študentom prijaznih cenah (2,1 – 3,7 €/obrok). V splošnem je Freiburg študentom zelo prijazno mesto s kar nekaj ugodnostmi, od subvencionirane

semestrskе vozovnice za javni promet v Freiburgu in okolici, ki je za študente tudi sicer po 19. uri in ob vikendih zastoj (<https://www.vag-freiburg.de/ticket/semesterticket>, 96 € za 6 mesecev, kolikor tam traja 1 semester) in možnosti praktično brezplačne uporabe Frela-ja (njihove verzije BicikelJ-ja, za uporabo je potrebna aplikacija Nextbike) do cenovno zelo dostopnih športnih aktivnosti (<https://www.hochschulsport.uni-freiburg.de/>) in študentskega kina Klub AKA, ki ponuja zelo poceni ogledе filmov v predavalnici Fakultete za biologijo.

PRIJAVNI POSTOPKI IN IZBIRA PREDMETOV

V Freiburgu sem tekom celoletne izmenjave (sredina oktobra – začetek avgusta, s semestrskimi počitnicami v drugi polovici februarja in v marcu) opravila skoraj celoten 5. letnik razen sodne medicine (ker je ni možno opravljati v tujini) in maksilofacialne kirurgije (ker tam to ni samostojen predmet) ter pediatrijo za 6. letnik. V študijskem sporazumu (Learning Agreement) sem torej imela: ORL, oftalmologijo, pediatrijo za 5. in 6. letnik, ginekologijo, dva izbirna predmeta ter kardiologijo, pulmologijo, endokrinologijo, onkologijo in hematologijo; ponovno sem opravljala tudi gastroenterologijo, nefrologijo in revmatologijo, ker so prišli zraven v sklopu predmeta Innere Medizin. Za izbirne predmete sem izbrala psihosomatsko medicino in NMP, ki ju zelo priporočam; edina slabost NMP-ja je bila ta, da sem ga imela med semestrskimi počitnicami, kar mi je onemogočilo opravljanje maksilofacialne kirurgije in sodne medicine, ki bi ju v tem času potencialno lahko opravljala v Ljubljani. Od vseh navedenih predmetov sem v Ljubljani le pri onkologiji imela nekaj dodatnih obveznosti (udeležiti sem se morala nekaj predavanj in spisati pisni seminar o presejalnih testih v Sloveniji). Predmete sem izbrala s pomočjo kataloga z opisom vsebin in ECTS, ki mi ga je poslal eden od mojih predhodnikov, saj ga na spletni strani fakultete nisem našla. Po uspešni imatrikulaciji na njihovo fakulteto sem dobila dostop do njihove spletne učilnice (MedicAL), kjer sem imela na voljo urnike in vse ostale informacije o predmetih ter učna gradiva (powerpointi, posnetki predavanj). Ocene se vpisujejo v HisInOne (njihova verzija VIS-a).

Birokratski postopki so bili predvsem pred izmenjavo precej obsežni, saj so obsegali dogovarjanje z mednarodno pisarno UL MF, z UL Erasmus+, z gostujočo univerzo in z mednarodno pisarno gostujoče univerze. Prijavni postopki so vsi potekali po spletu, pri čemer bi tudi jaz rada poudarila, da je spletna stran Univerze v Freiburgu nekoliko nepregledno opremljena in mednarodna pisarna lahko precej neodzivna, tako da lahko brez obotavljanja napišete kak dodaten mail in se za kak nasvet obrnete na koga od nas predhodnikov :) Ob prihodu papirologije ni več veliko, a kljub temu priporočam, da se preselite kak teden pred začetkom študijskega leta. Tudi ob koncu izmenjave je oddaj manj kot na začetku.

POTEK ŠTUDIJA - JEZIK, NAČIN IN DOBRE PRAKSE

Ves program se je izvajal izključno v nemščini. Erasmus+ študente so pomešali v skupine med nemške študente, ki so bili po mojih izkušnjah vedno prijazni in potrpežljivi, enako tudi profesorji. Pri pisnih izpitih je bila Erasmus+ študentom dovoljena uporaba slovarjev, nismo pa dobili podaljšane časa pisanja.

Za razliko od študija na UL MF so predavanja večinoma potekala redno tedensko čez celoten semester, vaje pa v bolj ali manj intenzivnih nekajtedenskih blokih. To pomeni, da je bil urnik vsak teden drugačen in so bili določeni tedni skoraj prazni, drugi pa nabito polni. Ocenila bi, da smo imeli v primerjavi z UL MF manj obveznih vsebin in več samostojnega dela. Pisni izpiti, ki so preverjali snov predavanj, so večinoma potekali v izpitnem obdobju ob koncu semestra in bili podobno kot pri nas

v večini sestavljeni iz multiple-choice vprašanj. Študentskih seminarjev praktično ni bilo, namesto ustnih izpraševanj pa smo ob koncu vaj opravljali OSCE-je - praktične preizkuse, ki so lahko vključevali anamnezo in klinični pregled pacienta ter poročanje, demonstracijo kliničnega pregleda na kolegih/lutkah, reševanje kliničnih primerov, ocenjevanje sodelovanja na vajah, le redko pa so obsegali tudi teoretična vprašanja v stilu naših ustnih izpitov. Vsebine izpitov so bile podobne našim ali celo enostavnejše, saj so se bolj osredotočali na pogostejše patologije. Na izpite smo se po večini pripravljali s pomočjo predavanj, katerih powerpointi in pri nekaterih predmetih celo posnetki so bili na voljo v spletni učilnici (MedicAL), ter s pomočjo AMBOSS-a, spletne učne platforme, do katere smo imeli vsi študentje medicine s strani fakultete zakupljen dostop.

V Freiburgu me je najbolj navdušil praktičen pristop do učenja - vaje komunikacije s pacienti, možnost opravljanja tečaja praktičnih veščin nujne medicinske pomoči (Rettungsdienstpraktikum), tečaji uporabe ultrazvoka (Sono4Students), praktični namesto ustnih izpitov ter s strani fakultete organiziran sistem opravljanja intenzivnih praks (Famulatur) v vseh vejah medicine, kar vsem študentom omogoča lažje vključevanje v klinično delo in pridobivanje izkušenj. Priporočam! Poleg tega so s študenti pogosto delali mlajši zdravniki specializanti, ki so bili za poučevanje motivirani in vedno na voljo za vprašanja ter ki so precej natančno vedeli, katera znanja so za študente bistvena in katera ne.

PREDNOSTI IN IZZIVI IZMENJAVE

Izkušnjo izmenjave sem doživela kot zelo pozitivno tako s strokovnega vidika kot tudi z vidika šole za življenje v smislu nastanitve v tujini, širjenja obzorja z novimi ljudmi in oblikovanja svojega življenja v novem okolju. Največji izziv so mi predstavljali birokratski postopki in usklajevanje urnikov; razen tega sta bila življenje in študij v Freiburgu študentom zelo prijazna, tako da ga toplo priporočam!

30. NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Klara Logar)

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški

V 5. letniku študija sem se v zimskem semestru odpravila na polletno študijsko izmenjavo na Ruprecht-Karl univerzo v Heidelbergu v Nemčiji. Mesto sem si izbrala zaradi želje po izmenjavi v nemško govoreči deželi, na podlagi preteklih vtisov študentov, ki so odšli na izmenjavo v Heidelberg ter slovesa, ki ga ima medicinska fakulteta. Za nemške razmere je Heidelberg manjše mesto z veliko gostoto študentov. Pravijo, da naj bi študenti predstavljali tretjino prebivalstva Heidelbergga. Ima zelo dobro ohranjen stari center ter je kot pomembno univerzitetno mesto odlično prilagojeno za študente. Stanovala sem v študentskem domu v štirisobnem stanovanju, ki je pod upravo organizacije Studierendenwerk Heidelberg. Študentski dom se je nahajal na kampusu Im Neuenheimer Feld, kjer se nahaja večina bolnišničnih oddelkov ter večina drugih naravoslovnih fakultet. Do klinik v katerih je potekal pouk sem lahko v približno 10 minutah šla peš, ali pa s kolesom. Za sobo v študentskem domu se je treba prijaviti dokaj hitro, saj so sobe v študentskih domovih hitro oddane. Prijaviti pa se je treba preko mejla, pri čemer je treba izpolniti dokument, na katerem se lahko odločiš za eno od treh kategorij sob, odvisno, koliko želiš plačati za sobo, ali želiš imet svoj internet priklop, kopalnico itd. Cena je znašala 335€ mesečno, skupaj s hrano in ostalimi stroški bi mesečne okvirne življenjske stroške ocenila na približno 500-600€.

Prijavni postopki, akademske postopek izbire predmetov, način študija

Univerza nas je preko maila jasno in pravočasno obvestila o vsem, potrebnem za prijavo. Osebnostno je prijavnostni postopek potekal brez težav. Pred izmenjavo je na portalu „Mobility Online“ potrebno naložiti oz. izpolniti nekatere dokumente, del dokumentacije pa je potrebno urediti šele po prihodu v Heidelberg. Po končani dokumentaciji vsak študent prejme študentsko izkaznico, s katero je med drugim mogoče dobiti cenejšo hrano v študentskih menzah. Prav tako se je po prihodu potrebno registrirati pri heidelberški občini.

Kar se tiče izbire predmetov, se program na heidelberški fakulteti precej dobro sklada z našim. Pri izbiri predmetov je najprej pri profesorjih na naši fakulteti potrebno dobiti soglasje za priznavanje ter podpis, nato pa se izpolni dokument „Learning Agreement“ ter potrdi s strani naše ter heidelberške fakultete. V Heidelbergu sem opravljala predmete Ginekologija in porodništvo, Splošna Pediatrija, ORL ter Oftalmologija. Vse opravljene izpite so se mi priznali v Ljubljani. Poleg tega se mi je priznal tudi del vaj za Pediatrijo 2.

Odločila sem se oditi na Erasmus izmenjavo v zimskem semestru, ker sem iz izkušenj kolegic, ki so v prejšnjih letih odšle na polletno izmenjavo v poletnem semestru videla, da so bile zelo obremenjene v zimskem semestru z opravljanjem predmetov in izpitov v Ljubljani in so poleg tega imeli dovolj dela z organizacijo erasmusa.

Kot pri nas, se klinični predmeti v Heidelbergu izvajajo v obliki blokov z izpitom na koncu bloka.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF

Struktura kliničnih predmetov v Heidelbergu je podobna kot pri nas. Pouk se deli na predavanja, seminarje in vaje. Obveznih vsebin je manj kot v Ljubljani. Predmeti vključujejo različne tipe vaj. Poleg „Bedside teachinga“, ki je najbolj podoben način izvajanja pouka vajah pri nas se izvajajo še vaje „SkillsLab“ (učenje praktičnih, medicinskih veščin, kot jemanje brisov, pregled novorojenca, lumbalna punkcija itd), „MediKit“ (učenje komunikacije s pacienti, pri čemer se en študent pogovarja z igralcem) ter POL – problemsko orientiran pouk (študenti v manjših skupinah z asistentom razglabljajo o posameznih primerih pacientov). Predvsem za dnji trije omenjeni tipi vaj se razlikujejo od naših, še posebno „SkillsLab“ ter „MediKit“.

Izpiti v Heidelbergu so pisni ter pri nekaterih predmetih praktični v obliki OSCE, kjer v določenem času greš od postaje do postaje in se večinoma preverja praktične oz. klinično relevantne veščine, ustnih izpitov kot v Ljubljani pa ni. Kar se tiče zahtevnosti in obremenitev se je meni osebno zazdel študij v Heidelbergu lažji kot v Ljubljani. Sicer pa je možno, da se jaz osebno samo lažje učim v nemškem jeziku, ki je moj drugi materni jezik.

Jezik izvajanja študijskega programa

Jezik izvajanja programa je nemščina, vključno z izpiti, na katerih sicer Erasmusci dobijo dodatnih 15 minut ter imajo lahko s sabo slovar. Zame to vsaj pri pediatriji ni veljalo, ker sem iz Avstrije. Sigurno je priporočljivo, da je znanje nemščine dokaj dobro, če želiš opravljati izmenjavo v nemščini. Vendar iz osebnih izkušenj z Ljubljano vem, da se po določenem času tudi na to nava diš, ker si ves čas soočen z jezikom.

Primeri dobre prakse, ki bi jih želeli prenesti na MF

Študij na univerzi v Heidelbergu mi je bil zelo všeč. Predavanja, seminarji in vaje so večinoma dobro organizirani in to, kar se spredeva, je na koncu tudi del izpita. Veliko se da iz njih naučiti. Glavno razliko z ljubljansko fakulteto predstavljajo po mojem mnenju različne oblike vaj, „SkillsLab“, „MediKit“ ter „POL.“ Še posebno vsebine tipa „SkillsLab“ bi lahko vključili v pouk v Ljubljani, saj se pri

tem naučiš praktične klinične veščine, ki so po mojem mnenju izjemno pomembne za prihodnost. Tudi problemsko orientiran pouk (POL) je dober način učenja skupaj s sošolci in doprinese k bolj celostnemu razmišljanju pri pregledu pacientov od začetka anamneze do končne diagnoze. Tudi „MediKit“ v določenem okviru lahko veliko pripomore k učenju komunikacije s pacienti, sicer mi je ta način vaj od vseh omenjenih bil najmanj všeč, ker se mi zdi, da velikokrat ne kaže realnost oz. bi se določena situacija v bolnišnici vseeno razlikovala od scenarija, ki ga zaigra igralec. Dobra stran te vrste pouka pa je feedback, ki ga po vsakem pogovoru dobiš od navzočih zdravnikov. Po drugi strani pa sem prav navdušena nad načinom opravljanja praktičnega izpita, ki poteka po principu OSCE in ga poznajo tudi v nekaterih drugih državah, npr. v Avstriji, pri njem pa študentje krožijo po postajah, pri čemer jih na vsaki postaji čaka naloga z izpraševalcem (bodisi anamneza, del pregleda, postopka ali teoretično vprašanje). Menim, da bi morali tudi v Ljubljani vpeljati tak način izpraševanja namesto čistih ustnih izpitov, kajti teoretično znanje se itak že preizkusi na pisnem izpitu.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli?

Izmenjava je bila zame izjemna izkušnja. Heidelberg je kot mesto in univerza zares primeren za opravljanje študijske izmenjave, saj se nanj ni težko navaditi, zaradi velikega števila študentov ter dobro organizirane ESN („Erasmus Student Network“) organizacije pa tudi ni težava spoznati ljudi ter se vključiti v tamkajšnjo skupnost.

Edina slabost, ki mi pride na pamet pa je bilo slabo vreme, ki se je vleklo od konca oktobra vse do konca izmenjave. A vseeno sem doživela par izjemno lepih sončnih dni ☀️.

Zelo priporočam izmenjavo v Heidelbergu!

Za morebitna vprašanja mi lahko pišete na: klara.logar100@gmail.com

31. NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Katarina Simonič)

V začetku septembra 2023 sem se odpravila na celoletno izmenjavo na Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, kjer opravila obveznosti 5. letnika. Tam sem v septembru opravljala jezikovni tečaj, ki ga uveljavljam tudi kot izbirni predmet, konec oktobra pa sem začela z ostalimi predmeti. V Nemčiji sem opravljala predmet Innere Medizin v zimskem semestru, ki zajema predmete Dihala, Obtočila, Endokrinologija, Kri, Onkologija in en izbirni predmet, v drugem semestru pa predmete ORL, Oftalmologija, Ginekologija in Pediatrija. Sodno medicino in Maksilofacialno kirurgijo pa sem med letom opravljala v Ljubljani.

Po obvestilu o sprejemu na fakulteto, smo preko maila dobili vsa potrebna navodila glede prijave na fakulteto, bivanja in tečaja nemščine. Prijava na fakulteto je potekala gladko, najprej je bilo potrebno izpolniti Learning Agreement in pridobiti podpise iz obeh fakultet. Nato sledi registracija v online portal univerze HeiCo, treba je bilo kontaktirati za varovalnico in opraviti vpis, vse potrebne informacije smo dobili po mailu. Posebej so poslali tudi ponudbo za sobe v študentskem domu, ki sem jo tudi dobila, vendar je število sob zelo omejeno, zato je treba biti hiter. Cene se gibljejo od 250 do 370€ na mesec, kar je proti privatnim stanovanjem, ki lahko stanejo tudi do 1000€ na mesec, zelo ugodno. Sama za enoposteljno sobo s kopalnico in kuhinjo v dvoposteljnem WG plačujem 335€ na mesec, se pa soba nahaja v naselju Im Neuenheimer Feld, ki je od Medicinske fakultete oddaljen 5 minut peš. Prav tako univerza ponuja tudi jezikovni tečaj nemščine, ki stane 350€ in ga priporočam vsakemu, saj ponuja dober začetek v nemški jezik, ki se mu na izmenjavi ni mogoče izogniti, prav

tako pa je odlična priložnost za spoznavanje mesta in ostalih ljudi. Tečaja sem se udeležila na nivoju C1, kjer je bil poudarek na govoru, kar mi je pomagalo tudi pri vsakdanjih opravilih in spremljanju pouka ter pisanju izpitov, saj vse poteka v nemščini.

Študij in izpiti so se mi po težavnosti zdeli primerljivi z našimi, morda je na začetku zaradi načina ocenjevanja (pisni izpit v obliki Multiple choice vprašanj ter ustno-praktični izpit OSCE, kjer se študenti menjujejo na postajah, ki so vnaprej znane) potrebno nekaj uvajanja, so pa profesorji in zdravniki povečini zelo prijazni in prilagodljivi, tako da je nivo stresa na njihovih izpitih definitivno nižji kot pri nas. Pouk poteka v obliki predavanj, seminarjev ter različnih tipov vaj (vaje s pacienti, trening komunikacije, SkillsLab za urjenje praktičnih veščin). Na splošno sem bila z izvedbo vseh predmetov za dovoljna, še posebej pri predmetu Innere Medizin je ogromen poudarek na praktičnih veščinah in komunikacije, kar se mi je zdelo zelo koristno. Za učenje sem uporabljala predvsem spletno platformo Amboss, ki je za študente tam brezplačna, z videoposnetki opremljene skripte, ki smo jih dobili od univerze ter stare izpite.

Za Heidelberg sem se odločila predvsem na podlagi starih poročil in zelo dobrega ujemanja programov. Pred tem mesta nikoli nisem obiskala, vendar se zaradi prijetnega vzdušja lepih ulic in ogromne količine študentov takoj počutiš kot doma. Najbolj mi bodo v spominu ostali pikniki na Neckarwiese, sprehodi na grad in Philosophenweg ter spoznavanje ljudi iz najrazličnejših koncev sveta. Definitivno bi se še enkrat odločila za letoletno izmenjavo, saj en semester mine prehitro in veliko drugih študentov ostane tam celo leto. Če pa bi raje izbrali semester, predlagam poletnega, saj je bila zima mrzla in predvsem oblačno-deževna. Je pa v adventnem času mesto po mojem mnenju zaradi božičnega sejma najlepše in je tudi to vredno ogleda. To leto mi bo v spominu ostalo kot eno najlepših.

Za dodatna vprašanja me lahko kontaktirate: kati.simonica@gmail.com

32. NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Lara Betocchi)

Za izmenjavo v Heidelbergu sem se odločila zaradi dobrega ujemanja programa z našim in odličnih priporočil študentov, ki so tukaj opravili izmenjavo. Heidelberg je študentsko mesto in odlična destinacija za Erasmus - tam sem bila od začetka marca do konca julija.

Od gostujoče univerze sem pred izmenjavo prejela vsa navodila glede vpisa, tečaja nemščine, prijave za študentski dom, življenja v Heidelbergu ipd. Imeli smo tudi Buddy program, kjer dobiš tutorja študenta, na katerega se lahko obrneš v primeru vprašanj. Najprej je bilo treba urediti vpis, nato pa se prijaviti na tečaj nemščine (neobvezno). Konec novembra sem se prijavila za študentski dom, odgovor pa sem prejela začetek februarja.

Priporočam, da se za študentski dom prijavite čimprej (ne preko strani Studierendenwerk, ampak prek obrazca, ki vam bodo oni poslali, saj je postopek za Erasmus študente drugačen), saj so mesta omejena. Jaz sem dobila sobo v trosobnem WG-ju v kampusu Im Neuenheimer Feld, ki je par minut peš od večine klinik. Cena je znašala 335€ mesečno. Zraven sem imela pralnico, športna poslopja, trgovino in NextBike postajo (podobno Bicikelj). Čeprav je NextBike prvih 30 minut zastoj za študente, priporočam nakup lastnega kolesa, saj je to najbolj uporabljeno prevozno sredstvo. Obstaja možnost nakupa mesečnih ali semesterskih abonmajev za avtobuse in vlake, sama sem se

pa raje vozila s kolesom. Mesečno vozovnico sem izkoristila za potovanje po Nemčiji, saj se lahko za določeno ceno neomejeno voziš z regionalnimi vlaki po celi državi (vsekakor za dolge razdalje priporočam ICE vlak).

Marca sem obiskovala tečaj nemščine, ki ga organizira univerza. Tečaj ni obvezen, ampak ga lahko uveljavljaš kot izbirni predmet (brez ocene). Čez leto lahko obiškuješ splošni tečaj nemščine, imajo pa tudi specifične programe, kot so zgodovina, znanstveni jezik ipd. Poleg jezikovnega tečaja ponuja univerza tudi pester športni program po zelo ugodni ceni (tenis, pilates, yoga, odbojka, vodene vadbe...), spet pa priporočam, da se zgoda prijaviš, saj so bili določeni tečaji zasedeni v par minutah (npr. pilates).

Večina predmetov traja 4 tedne (ali 2 plus 2), zato je bila organizacija študija precej enostavna. Predmeti oz. moduli so razdeljeni v več blokov oz. semestrov in se jih da dobro pokombinirati. Med izmenjavo sem opravila Ginekologijo s porodništvom, Pediatrijo (oboje Block 4), Oftalmologijo in Otorinolaringologijo (oboje Block 3). Študij je kvaliteten in močno praktično naravn – imeli smo celo igralce, lutke, obravnave primerov v malih skupinah, trening komunikacije in drugo. V primerjavi z našim faksom pa je bilo manj predavanj. Izpiti so bili v glavnem sestavljeni iz pisnega dela MCQ in praktičnega dela OSCE (več postaj po 5 minut, kjer si dobil teoretična vprašanja ali je bilo treba vzeti anamnezo ali pa izvesti nek pregled oz. določen poseg na lutki) ali Skills Check (praktične veščine, ki smo jih vadili na simulatorjih). Pouk poteka v celoti Nemščini, zato je potrebno vsaj osnovno znanje. Sicer sem imela nekatere sošolce, ki so bili res slabi v jeziku, osebno pa priporočam, da pred izmenjavo obiščete kak tečaj, če mislite, da vam bo jezik povzročal težave. Ne bi se pa preveč obremenjevala s slovnico in podobnim, saj so bili vsi profesorji zelo razumevaajoči do Erasmus študentov, pa če kdaj poveš kako besedo po angleško bodo tudi to sprejeli.

Srčno priporočam izmenjavo v Heidelbergu, destinacija je odlična, faks pa zelo kvaliteten. 5. letnik je bil odlična izbira kar se tiče priznavanja predmetov, pa tudi letni semester, saj je spomladi veliko aktivnosti na odprtem. Za katerakoli vprašanja sem ti na voljo na lara.betocchi@gmail.com

33. NEMČIJA - Univerza Ruprecht-Karls, Heidelberg (Nina Bernat)

V Heidelbergu sem opravila poletni semester 5. letnika, kjer sem uspešno zaključila predmete iz ginekologije, pediatrije, oftalmologije in ORL. Heidelberg je staro univerzitetno mesto, majhno, a zelo živahno. Za izmenjavo v Heidelbergu sem se odločila, ker se predmetnik zelo dobro ujema z našim, priznavanje predmetov ni bilo problematično, poleg tega pa velja fakulteta za eno najboljših v Nemčiji. Na koncu me je prepričalo še branje starih poročil, ki so me prepričala, da je to pravo mesto zame.

PRIHOD: Pred in ob prihodu je treba nekaj časa nameniti birokraciji, vendar so navodila, ki jih prejmeš s strani njihove mednarodne pisarne, zelo dobra, tako da se ne počutiš izgubljen.

JEZIKOVNI TEČAJ: V mesecu marcu sem opravila štiritedenski jezikovni tečaj, ki sem ga uveljavila tudi kot izbirni predmet na naši fakulteti. Pred prihodom smo imeli online uvrstitveni test, na podlagi katerega so nas razvrstili v skupine. Tečaj se mi je zdel zelo uporaben, saj sem v tem mesecu hitro napredovala, predvsem pa sem bolj sproščeno začela govoriti. Hkrati je fakulteta ponujala

brezplačne popoldanske tečaje konverzacije, pisanja in literature. Obisk tečaja res priporočam, ne glede na tvoje predznanje nemščine, saj je to idealen čas za spoznavanje novih ljudi, tudi študentov iz drugih smeri. Vsi imajo namreč enak urnik, veliko časa in malo drugih obveznosti.

ŠTUDENTSKI DOMOVI: Stanovala sem v enem izmed študentskih domov v kampusu Im Neuenheimer Feld, kjer se nahajata bolnišnica in medicinska fakulteta. Domove upravlja Studierendenwerk, javni ponudnik, ki upravlja tudi z menzami. Ponudba sob je omejena in deluje po principu "kdor prvi pride, prvi melje". Približno dva meseca pred izmenjavo smo prejeli obvestilo, da so se odprle prijave, in res si moral hitro oddati prijavo (v roku nekaj minut), da si dobil sobo. Domovi so različno stari; jaz sem dobila sobo v enem izmed starejših, zato je bila najemnina ugodna (240 €). Stanovanja so bila dvosobna, z osnovno opremo, kuhinja pa ni imela pečice (pečice pripadajo stanovanjem s tremi ali več sobami). Pralnica se je nahajala v sosednjem bloku. Lokacija doma je bila odlična – trgovine (Aldi in REWE) so bile čez cesto, klinike, menza in športni center pa 3-5 minut vožnje s kolesom. Do starega mestnega jedra je bilo 15 minut s kolesom. V kampusu je še nekaj novejših domov, nekaj pa tudi v drugih delih mesta. Če ne dobiš mesta preko te organizacije ali pa želiš živeti na drugi lokaciji, so na voljo tudi zasebni WG-ji in stanovanja, ki pa so običajno dražja. Tudi v Heidelbergu, ki je študentsko mesto, je pomanjkanje nastanitev za študente.

TRANSPORT: V Heidelberg so me pripeljali starši, saj je bil to zame najlažji način selitve. Avto je bil prvih nekaj dni zelo koristen, saj sem v Ikea nakupila stvari, ki sem jih potrebovala. Drugače pa je enostavno priti tudi z vlakom, Flixbusom ali z letalom preko Frankfurta. V Heidelbergu sem si hitro kupila rabljeno kolo, kar je bila ena izmed boljših odločitev, saj si s kolesom popolnoma svoboden. Kolesarjenje je zelo enostavno, saj so kolesarske steze povsod, mesto pa je precej ravno. V Nemčiji je na voljo D-ticket, ki je vozovnica za ves javni prevoz v celotni državi (hitri vlaki niso vključeni). Karta je uporabna za izlete.

ŠTUDIJ IN IZPITI: Študij je dobro strukturiran in organiziran. Vsebinsko dajejo poudarek splošnim stvarim, ki bi jih moral poznati vsak zdravnik, ne glede na specializacijo, in te ne zasujejo s preveč podrobnostmi. Študij je zelo praktično naravn – klinične veščine osvojiš in vadiš na lutkah. Poudarek je tudi na komunikaciji, kjer moraš izpeljati pogovor in obravnavo pacienta (igralca) v različnih okoliščinah, ki se pojavljajo v vsakdanjem delu zdravnika (preveč prestrašeni starši, panični starši, sporočanje slabih novic, pogovor o težkih temah, komunikacija s tujci ...). Seveda imaš tudi klinične vaje, kjer si zdravniki vzamejo čas za študente in so zelo točni. Predavanja in seminarji so kvalitetni, večinoma neobvezni, sama sem jih obiskovala, da sem vadila nemščino. Izpiti so sestavljeni iz pisnega dela (MCQ) in praktičnega dela (OSCE), kjer hkrati preverjajo klinične veščine in znanje najpogostejših primerov. Celoten študij poteka v nemščini. Na začetku sem se morala malo navaditi na nov način študija in nemško terminologijo, vendar je bilo, ko sem se enkrat navadila, vse lažje. Prav tako so ocenjevalci na izpitih prijazni in prezrejo slovnične napake, saj se osredotočajo zgolj na vsebino.

ZAKLJUČEK: Zelo sem vesela, da sem se odločila za izmenjavo v Heidelbergu, saj je program kvaliteten in sem se veliko naučila, poleg tega pa sem pridobila še dodaten za gon za na daljnji študij. Predvsem pa je bila to čudovita izkušnja zaradi ljudi, ki sem jih spoznala. Pri tem je pomagala ravno prava velikost in živahnost mesta, ki ponuja veliko aktivnosti. Z veseljem bom vedno pomagala in delila nasvete o izmenjavi (nina.bernat@gmail.com).

34. NEMČIJA - Univerze v Heidelbergu, Mannheim (Tina Pučnik)

Moja Erasmus+ Izmenjava se je pričela septembra 2023 s pripravljalnimi jezikovnim tečajem za Erasmus+ študente. Ta je potekal na inštitutu Max Weber v Heidelbergu. Pred začetkom smo imeli umestitveni test, kjer so nas razporedili glede na stopnjo predznanja jezika. Potekal je vsak dan od osmih do enih, prvo polovica meseca pod vodstvom Frau Wolff drugo polovico pa nas je učila Frau Sabbati.

To je bil uvod v mojo Erasmus+ izmenjavo, saj sem se tam prvič soočala s izzivom, ko sem morala večino dneva govoriti le nemško. Sprva nekoliko zahteven izziv, vendar je močno olajšal moj začetek vaj na Univerzitetni kliniki Mannheim. Študij medicine v Nemčiji traja šest let, tako kot pri nas. Razlikuje se le v razporeditvi predmetov in

obveznosti. V zadnjem letniku študenti nimajo več rednih predavanj, seminarjev ali izpitov, opravljajo le vaje na kliničnem centru. Celotni šesti letnik poteka kot praktično leto in vsak študent zakroži po različnih oddelkih klinike. Obvezno morajo opraviti en mesec na kirurgiji in štiri mesece na različnih oddelkih interne medicine. Ostale mesece si lahko razporedijo glede na lastne želje.

Drugega oktobra 2023 sem pričela z vajami na Kirurgiji na oddelku za abdominalno kirurgijo na Univerzitetni kliniki Mannheim. Ker sem živela malce dlje od klinike v mestu Stuttgart se je moj dan začel precej zgodaj. Ob šestih sem bila na železniški postaji in nato s hitrim vlakom potovala do Mannheima, vožnja je trajala 40 minut. Ob sedmih je bila na oddelku vizita, petnajst do osmih pa je bil skupni raport celotne kirurgije. Na raportu smo študentje predstavljali paciente, ki so bili planirani za operacijo naslednji dan. Po raportu je del študentov odšel v operacijske dvorane, za asistiranje pri operacijah. Drugi del študentov pa je odšel na dodeljen oddelek, kjer je bilo potrebno odvzeti kri pacientov in naročiti nadaljne preiskave. Občasno so tekom dneva klicali dodatne študente v operacijske dvorane za asistiranje ali prevažanje pacientov po kliniki. Delo je večino dni potekalo do štirih ali petih, odvisno od dolžine operacij. Po abdominalni kirurgiji sem imela vaje še dva tedna na ortopediji. Tam sem bila večino časa razporejena v dnevno ambulanto, kjer sem jemala kri, opravljala sprejeme pacientov pred operacijami, sodelovala pri pregledih po operaciji, punkciji kolena in radioloških preiskavah pacientov. Na ortopediji sem bila pri operacijah bolj redko, sodelovala sem pri menjavi kolenske proteze, rekonstrukciji ulnarisa in operaciji hrbtenice. Sredi novembra sem začela vaje na interni medicini, na kardiološkem oddelku. Na kardiologiji smo bili razporejeni na različnih oddelkih. Na oddelku z mano so bili še trije drugi študenti. Dva študenta sta imela skupaj enega mentorja. Vsak od nas je imel dodeljeni dve bolniški sobi. Vsako jutro smo prišli na oddelk pred osmo, si pogledali paciente po sobah in skupaj z mentorjem smo prejeli navodila in napotke od dežurnega zdravnika in glavne sestre.

Ob osmih je sledil raport, nato smo se vrnili na oddelek, vzeli kri pacientom in opravili vizito z mentorjem. Pod nadzorom dodeljenega mentorja smo urejali sprejeme pacientov, predpisali terapijo, naročali preiskave, usmerili paciente na rehabilitacijske klinike, dom za ostarele, komunicirali s svojci in urejali odpustnice. Dela ni nikoli zmanjkalo, bilo je zanimivo in zelo poučno. Sprva mi je precej preglavic delal njihov računalniški sistem, potrebovala sem dober teden da sem se ga navačila. Za razliko od kirurgije smo bili na kardiologiji veliko bolj samostojni, vse smo seveda poročali mentorjem, če smo rabili pomoč so nam pomagali. Delo je bilo zelo zanimivo a občasno naporno. Poleg praktičnih veščin jemanja krvi, vstavljanja trebušne sonde, prevezovanja ran, vstavljanja katetrov in odstranjevanja katetrov sem se naučila veliko o komunikaciji s pacienti,

njihovimi svojci, kako poteka vizita, raport in samo delo na oddelku. Po petih tednih kardiologije sem nato opravila še en mesec vaj na gastroenterologiji. Kjer je delo potekalo v podobnem ritmu kot na kardiologiji.

Poleg dela na kliničnem centru v Mannheimu, sem tekom semestra obiskovala tudi tečaj nemščine v Heidelbergu. To je bil nadaljevalni tečaj od septemberskega, ki je potekal dvakrat tedensko od štirih do šestih. Na tečaju sem osvojila B2 stopnjo jezika in ga uspešno zaključila v januarju 2024.

Menim, da je bila Erasmus izmenjiva zame zelo pozitivna izkušnja. Od nje sem odnesla veliko novega znanja, veščin in pridobila kopico poznanstev. Življenje v tujini je samo po sebi izziv, delo v drugačnih pogojih, kot sem bila prej vajena pa je druga prilika za rast. Tempo mojega življenja v Nemčiji je bil precej drugačen od tega, ki sem ga imela v Sloveniji. Dnevi so bili dolgi in pestri. Med tednom mi ni ostalo veliko prostega časa, vendar mi aktivnosti ni manjkalo. Vikendi so bili zato namenjeni počitku in raziskovanju države.

Nemčija je zvezna država, ki jo sestavlja 16 zveznih avtonomnih dežel. Znotraj Nemčije se življenje razlikuje glede na to v kateri deželi živiš. Za razliko od Slovenije, tam večino transporta sloni na železniškem prometu, njihovi hitri vlaki gredo do dvestopedeset kilometrov na uro in omogočijo prehode med mesti v dvakrat krajšem času. Cestni promet je pogosto slabša izbira zaradi vsakodnevnih večkilometerskih zastojev, ki se pojavljajo na mestnih vpadnicah. Najem stanovanj ali študentske sobe je precej težji kot v Sloveniji. Študentski sob je malo, cene se gibljejo med tristo in šesto evrov na mesec. Skupni prostor, ki zajema kuhinjo in kopalnico si deli do osem oseb. Za razliko od Slovenije najem stanovanja za študenta praktično ni možen, saj zahteva pregled kreditne sposobnosti posameznika, potrdilo o prejemkih plač in priporočila. Cene živil so na pram Sloveniji le malce višje, vendar se sčasoma močno pozna. Ponudba zelenjave in sadja je zelo velika in kvalitetna, medtem ko je pri mesu malce drugače. Meso iz običajne trgovine je slabše kakovostno, zato se veliko bolj splača občasno obiskati mesnico. Cene restavracij, tako kot v Sloveniji variirajo glede na ponudbo in mesto. Cene v kavarnah so precej višje, kapučino v povprečni kavarni stane med štiri in pet evrov, prav tako tudi čaj. Zame je bilo najlažje in cenovno najbolj ugodno hrano in kavo pripraviti doma in vzeti seboj v bolnico.

Če bi imela možnost iti nazaj v čas predno sem se prijavila za Erasmus+, bi brez dvoma storila vse še enkrat. To je izjemna izkušnja, ki bi jo moral izkoristiti vsak študent. Ni le preizkus znanja medicine temveč test življenja. Skoraj vsak dan se srečaš z novim izzivom ali problemom, ki ga prej nisi imel in najti rešitev ostane tebi. To so izkušnje, ki bogatijo življenje. Videti drug način dela, spoznati drugačen postopek razmišljanja, delo v večjih kolektivih in kampusu univerzitetne klinike je razlog zakaj bi priporočila izmenjavo v tujini vsem študentom. Hkrati pa menim, da zame en semester ni bil dovolj. Videla sem le delček, nestrpno pa čakam na nove prilike in možnosti nadaljnjih izobraževanj v tujini.

35. NEMČIJA - Univerze v Heidelbergu, Mannheim (Matic Suša)

V septembru 2023 sem se odločil, da bom drugi semester mojega 4. letnika preživel v Nemčiji, Mannheimu. Zaradi želje po obnovitvi znanja nemščine in izkušnji v nemško govoreči državi sem za destinacijo izbral medicinsko fakulteto v Mannheimu, odločitev pa sem sprejel v večji meri glede na priznavanje predmetov. V Mannheimu sem opravljal predmete: živčevje, psihiatrijo in dermatologijo (oz. Neurologie, Psychiatrie, Psychosomatische Medizin, Dermatologie) + pripravljali tečaj nemščine, ki sem ga uveljavljal kot izbirni predmet. Zaradi razlikovanja v kreditih

pri nevrologiji sem dodatno opravljal še štiri tedensko prakso na tamkajšnji nevrološki kliniki. Priznano naj bi mi bilo vse.

Izmenjavo sem začel v marcu s pripravljanim tečajem nemščine, ki zaradi skupne narave medicinskih fakultet poteka za vse erasmus študente v Heidelbergu. Pred tečajem je bilo že v februarju potrebno rešiti uvrstitveni test, kasneje pa je tekom tečaja še bilo mogoče zamenjati skupine in napredovati (kolegica je na ta način uspela menjati skupine in tako pridobiti certifikat za B2, ki je bil zahtevan za psihiatrijo, tako da le vprašaj, če si v podobni situaciji). Tečaj bi priporočal, tudi zato, ker služi kot prvi stik z drugimi študenti, nova poznanstva in zato kasneje lažji prehod v dejanski študij.

PREVOZ

V Nemčiji sem uporabljal Deutschland Ticket naročnino, s katero lahko uporabljaš vsa prevozna sredstva. Velja omeniti, da v Baden Wurtembergu kot študent lahko dobiš znižano karto. Prek univerze pa prav tako dobiš tudi popust na NextBike in s tem prve pol ure zastonj uporabe. Sam se nisem odločil za nakup kolesa, ker sem po uvodnem mesecu bil čisto vesel z NextBikom, za daljše vožnje oziroma izlete pa se mi doplačilo ob prekoračitvi ni zdelo pretirano. Za pot v Mannheim sem se odločil za Flixbus iz Ljubljane, seveda traja vožnja 10 do 12 ur, ampak je z nočno linijo izvedljiva, pa tudi prestopi niso potrebni.

BIVANJE

Ker se mi ni dalo preveč ukvarjati z iskanjem namestitve, sem se prijavil v študentski dom, ki je namenjen izključno študentom medicine. Tam sem živel v WGju še z enim cimrom, vsak od naju je imel svojo sobo, delila sva si kopalnico in kuhinjo. V domu je bila na voljo tudi pralnica, kolesarnica, žal nobena skupna učilnica oziroma nek skupen prostor, kar se mi je zdelo zelo čudno glede na to, da je dom relativno nov in moderen. Dom se nahaja v bližini Herzogenriedpark, blizu se nahaja tudi Kaufland in druge trgovine. Čeprav okolica ni najlepša, sem se hitro privadil, do faksa pa sem se ponavadi vozil s kolesom ali šel peš.

ŠTUDIJ

Program je sestavljen iz neobveznih predavanj, seminarjev, ki služijo kot ponovitev snovi iz predavanj in praktičnih vaj, kjer v manjših skupinah pod vodstvom mentorjev obišeš oddelke in narediš anamnezo in status kasneje pa se z zdravniki pogovoriš o videnem. Sam sem poskušal obiskati čim več predavanj, saj si hitro spoznal druge študente in tako širil mrežo kontaktov in prijateljstev. Predavanja in predavatelji so se mi zdeli super, powerpointi so deljeni prek spletne učilnice, iz corona časov je veliko predavanj tudi posnetih, primerljivo z nami imajo za propedevtiko posnete filmčke splošnega statusa kot tudi vseh specialnih pregledov in testov, dostop do teh pa je prek strani fakultete v heidelbergu. Kar se tiče literature in učenja je na razpolago še pa još, večina študentov pa stavi na powerpointe iz predavanj, stara izpitna vprašanja na njihovi zbirki zapiskov Fimmu (Kreuztool je ime appa,

ki je podoben ankiju), ter zapiskom na tej isti strani. Kar se tiče izpitov, sem lahko ocene za psihiatrijo in nevrologijo pridobil že tekom vaj, kjer greš poglobljeno čez paciente in teme, ki so obravnavane na posameznih vajah (kot nekak ustni), dermatologija pa je bila pravzaprav edini predmet, kjer sem dejansko pisal izpit in velja pri njih za enega "bolj zafrknjenih" glede na zahtevnost vprašanj. Vaje na

pacientih ponavadi potekajo popoldne, zato imajo tudi zdravniki nekako več časa za študente in vedno so si vzeli veliko časa za nas. Kar se tiče jezika seveda sprva ni šlo tako gladko, vendar sem zadovoljen s svojim napredkom in končnim znanjem. Ob koncu sem že suvereno lahko jemal anamnezo, seveda pa so bili vmes tudi posamezniki, ki jih zaradi narečja niti nemški študenti niso razumeli. V bolnišnici ležijo pacienti iz vseh vetrov, kar v praksi pomeni, da lahko tudi med vajami naletiš na slovensko pacientko, ki že 30 let živi v Nemčiji in se z veseljem raje s teboj pogovarja v svojem maternem jeziku (true story). Po koncu izpitov sem dodatno opravljal tudi 4 tedne prakse, ki je za nemške študente obvezna čez celoten študij. Tu te zdravniki poskušajo kar se da vključiti v svoje delo in te ponavadi za dolžijo za zbiranje vzorcev (kri sigurno, likvor če ti zaupajo in si že nekaj časa tam), sprejemne preglede in podobno. Res zelo prijetna izkušnja, v mojem primeru sicer kar naporna, saj sem rabil bit na oddelku že ob 7ih in ostati vsaj do 15h; najtežje je, če ni zares toliko praktičnega dela in si nekako prepuščen sam sebi medtem ko vsi ostali pišejo izvide. V zadnjih dveh tednih sem imel potem priložnost tudi sam poizkusiti pisati izvide in čas sigurno hitreje mine.

MESTO

Mannheim je precej delavsko mesto z veliko priseljenci iz Balkana in Turčije, vzhoda in praktično vseh vetrov. Zdi se mi, da služi kot dobra predstava, kakšna je Nemčija dandanes, hkrati pa sem mogoče ravno zaradi tamkajšnjega okolja na nek način uspel v prvih mesecih dobiti občutek, kako je biti "Gastarbeiter", in v kasnejših, kako je imeti Mannheim za dom.

Izkušnja, ki jo bom za vedno cenil. V centru, ki je razdeljen na kvadrate se najde vsemogoče trgovine in shopping centre, česi želiš kave v bolj prijetnem ambientu priporočam ulice v soseski Neckarstadt, v bližini doma je tudi Boulder Island, katerega sem obiskoval nekaj časa. Zaradi mešanice kultur se v mestu najde pravzaprav vsaj ena restavracija vsake nacionalnosti, turška hrana pa velja za celo boljšo od tiste v Istanbulu. Mesto ima za vse ljubitelje hokeja tudi dvorano in svojo ekipo, seveda pa, kot se za nemško mesto spodobi, nogomet prevlada kot najljubši šport z največ privrženci. V bližini reke Neckar in Herzogenriedpark se nahaja tudi košarkarsko igrišče na prostem, kamor sem rad zahajal, saj jim vedno manjka kakšen igralec. Med lepšimi predeli bi omenil tudi Luisenpark in okolico tega.

PRIPOROČILA

V tem odstavku sem se odločil napisati nekaj priporočil, ki se ti lahko zdijo koristna, lahko pa tudi ne:) Vsakemu svoje!

- *Kljub neobveznim predavanjem hodi nanje, saj si tako bolj v stiku z jezikom, hitreje spoznaš sošolce in še učiš se že sproti, saj večino znanja, ki pride upoštev za izpite dobro odpredavajo.*

- *Prijavi se in pojdi na MediMeisterschaften. Gre se za medicinski festival, ki poteka v Obermahlerju, karto si lahko zagotoviš prek ene izmed delovnih skupin DŠMSja, samo pravga treba za rokav pocukat. Vse skozi leto potekajo različni dogodki na to temo od predstavitev Medis pesmi in videospota do kvalifikacijskih turnirjev v različnih športih in igrah, da se izbere ekipa, ki na koncu predstavlja fakulteto tam. Festival traja en podaljšan vikend in ga ne gre zamuditi. Žal poteka ravno nekje v*

času, ko imajo vsi medicinci kakšen prvi izpit. Sam sem festivala udeležil, prišel domov ponoči prespal dan in naslednji dan odpisal izpit in ga uspešno opravil. Polagam ti na srce, da česa takega ne pozabiš sploh pa v izjemni družbi.

- Če opravljaš prakso (Famulatur) poskusi najti oddelek, kjer so tudi drugi nemški famulanti ali PJerji (njihovo praktično leto), vseeno iz katerega predmeta prakso opravljaš. Nudili ti bodo izjemno podporo in se skupaj s tabo odpravili do pacientov, te naučili vseh kliničnih veščin, kar jih premorejo in ti na poenostavljen način razlagali o primerih in pacientih pa tudi prevajali, če bo to potrebno.

- Heidelberg Standards oziroma nekaj podobnega, videi, kjer so posnetki in plonki s statusom, anamnezo itd., da si lahko pripraviš okvirno anamnezo v nemščini. Sam se namreč nisem v nadaljevanju semestra prijavil na tečaj naravoslovno/medicinske nemščine, ker se mi je zdelo rahlo nesmiselno obiskovati tečaj, da poskušam usvojiti besedišče, ki ga itak že tekom rednega študija srečamo. Poleg tega pa je tečaj namenjen skoraj vsem naravoslovnim vedam, kar pomeni da se učiš tudi veliko kemije in biologije, ki ti v praksi na oddelku manj koristijo.

- Kolesarski izlet iz Mannheima proti Heidelbergu

- Zelo blizu sta tudi Luxembourg in Strasbourg, z Deutschland Ticket pa uspeš priti praktično do meje, kar pomeni da za pot naprej plačaš manj kot 10 eur. Seveda upoštevaj, da se voziš z Deutsche Bahn;)

- Prečkiraj njihovo študentsko borzo in se prijavi na katero izmed del, ponavadi gre za kakšne čisto simple, enodnevne jobe, pa tudi veliko opcij za delo v gostinstvu - vse seveda bogato nagrajeno. Če povzamem, je Mannheim primeren kraj za vsakogar, ki hoče izbrati destinacijo, ki ni tako mainstream, in preferira neturistične kraje. Ker je mesto pravi "Melting pot" vseh narodnosti se mi zdi primeren kraj za izgubit tremo pri uporabi nemščine, saj se vsi trudijo po najboljših močeh, da se razumejo. Sam sem tu preživel 6 nepozabnih mesecev in sem zares hvaležen, da sem se odločil stopiti iz cone udobja in dobil priložnost osebnostno zrasti.

Hvaležen sem za vsa nova poznanstva ter izkušnje, ki mi bodo še kako prišle prav na nadaljnji poti.

36. NEMČIJA – Univerza v Lübecku (Tina Zupančič)

V študijskem letu 2023/24 sem zimski semester 5. letnika opravljala v Nemčiji na Univerzi v Lübecku.

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški

Lübeck je mesto na skrajnem severu Nemčije v regiji Schleswig-Holstein. Po nemških standardih velja za majhno mesto, po številu prebivalcev pa je malce manjši od Ljubljane. 45 min z vlakom ga loči od Hamburga, drugega največjega mesta v Nemčiji. V preteklosti je to mesto, ki je bilo tudi prestolnica Hanseatske Zveze, slovelo kot pomembno trgovsko središče. Ta bogata zgodovina se odraža v centru mesta, kjer se nahajajo čudovite stare zgradbe. Med njimi so še posebej znane cerkve, po katerih je Lübeck znan kot "mesto sedmih stolpov". Mestni center je odličen kraj za prijetne sprehode ali druženje, še posebej med božično-novoletnimi prazniki, ko se tam nahaja Weihnachtsmarkt, ki sodi med najboljše v Nemčiji in je prava atrakcija. Mesto je znano tudi po svojem marcipan. Globalno prepoznaven je tisti, ki ga proizvaja podjetje Niederegger v Lübecku.

Z iskanjem nastanitve na srečo nisem imela nobenih težav. Prijavila sem se za bivanje v študentskem domu Studentendorf Lübeck na Anschützstraße, kjer sem dobila mesto. Žal pa je približno 5 % Erasmus študentov na izmenjavi letos ostalo brez mesta v študentskem domu, zato je potrebno prijavo poslati čim bolj zgodaj. Tudi alternative je težko najti, še posebej če nimate na razpolago veliko finančnih sredstev. Menim, da je študentski dom najboljša izbira, saj se nahaja manj kot 10 minut hoje od fakultete in 5 minut od avtobusne postaje. Kompleks zraven doma ima svoj park in nakupovalni center, do katerega potrebujete približno 5 minut s kolesom ali 12 min hoje, ob njem pa

se nahajajo tudi manjši gozdček, polja s sadovnjaki in pašniki, mimo katerih je zelo prijetno teči ali se sprehajati. Jeseni domačini delijo zastonj jabolka.

Stanovanje je bilo popolnoma opremljeno, s funkcionalno kuhinjo in kopalnico. Moja kuhinja je bila odlično opremljena, medtem ko precej drugih študentov ni imelo te sreče. Nekoliko moteč je bil varnostni sistem, zaradi katerega je bilo včasih težko vedeti, ali štedilnik sploh greje ali ne. Prav tako smo morali biti zelo pozorni z dimom, ki je hitro sprožil požarni alarm. Z ogrevanjem nisem imela težav. Živel sem v 6. nadstropju in večinoma sploh nisem imela prižganega radiatorja, pa sem imela kljub temu v sobi okoli 22 stopinj. Vsak študent v stanovanju ima svojo sobo, kuhinja in kopalnica pa sta skupni. Če ste v stanovanju trije je kopalnica ena, če pa ste štirje pa so kopalnice tri, ena le s straniščem, ena le s tušem in ena z obema. Vsaka zgradba ima v pritličju svojo pralnico s tremi pralnimi in dvema sušilnima strojema. Večina Erasmus študentov je nastanjena v istem kompleksu, zato je druženje zelo enostavno. V stavbi 15 se nahaja tudi študentski bar, ki se imenuje Stress, v stavbi 11 pa je prostor, v katerem pogosto prirejajo zabave.

Najemnina za sobo je znašala 273 evrov mesečno. V to ceno so bili vključeni vsi stroški, vključno z ogrevanjem in internetom. Najemnino je potrebno plačati že za september, ne glede na vaš čas prihoda, in za februar, ne glede na čas odhoda. Vsak plača tudi semestrski prispevek, ki znaša nekaj čez 200 evrov. Ta prispevek omogoča pridobitev semestrske vozovnice, ki velja za mestni in regionalni promet, vključno s prevozi v Hamburg, poleg tega pa omogoča tudi dostop do brezplačnih potovanj in športnih aktivnosti, ki jih organizira fakulteta. Svetujem da te priložnosti izkoristite, sama sem recimo hodila na tečaj salse. Za 16 evrov na mesec lahko nadgradite vozovnico in postane Deutschlandticket, ki je veljavna na vseh regionalnih (ne pa ICE) vlakih po Nemčiji. Restavracij ali menz na kampusu nisem obiskovala, hrano sem kupovala v nakupovalnem središču na kampusu, kjer sta trgovini Edeka in Aldi. Edeka je sicer na splošno dražja, vendar so njene cene dokaj primerljive s tistimi v slovenskih trgovinah kot sta Spar ali Mercator, Aldi pa je primerljiv z našim Hoferjem in je še precej cenejši kot v Sloveniji. Na teden sem v Nemčiji za nakup enakih izdelkov povprečno porabila celo nekoliko manj kot bi doma.

Prijavni postopki, akademski postopek izbire predmetov, način študija

Komunikacija je potekala preko koordinatorke Una Doherty, ki mi je povedala, katere podatke moram poslati in katere dokumente je treba izpolniti za prijavo ter je redno odgovarjala na moja vprašanja. Od predmetov sem tam opravljala ORL, oftalmologijo, ginekologijo, izbirni predmet in tečaj nemščine, ki je potekal na začetku izmenjave, nekaj tednov pred samim začetkom študijskih obveznosti. V Nemčijo sem se odpravila v sredini septembra z Flixbusom, potovala sem iz Ljubljane v München, nato pa iz Münchna v Lübeck. Cela pot do tja me je stala 53 evrov, taksi od postaje do študentskega doma pa še 11 evrov. Nazaj grede sem potovala z ICE vlakom iz Hamburga do Münchna, in nato z nočnim avtobusom do Ljubljane, kar se mi je zdelo precej bolj enostavno kot pot v Lübeck. Nekaj težav sem imela z iskanjem izbirnega predmeta, saj sem se prijave lotila nekoliko prepozno, vendar sem na koncu lahko vpisala k predmetu Music and the Brain, pri katerem sem morala predstaviti 25 minut dolg seminar v nemščini. Celoten semester je potekal v živo, nekatera predavanja pa so bila na voljo tudi online.

Študijski proces na izmenjavi se odvija nekoliko drugače kot na UL MF v Ljubljani. Predavanja so organizirana čez cel semester ali celo študijsko leto, medtem ko so praktične vaje združene v bloke,

imenovane Blockpraktikum, ki se med posameznimi predmeti razlikujejo. Za tri moje glavne predmete - ORL, oftalmologijo in ginekologijo - so predavanja potekala enkrat tedensko po dve uri, kar je v mojem primeru pomenilo dve uri predavanj ob ponedeljkih in štiri ob torkih. Praktične vaje iz ORL in oftalmologije so bile organizirane v blokih po 4 ali 5 tednov, en dan na teden, vsakič po približno 5 ur. Ginekološke vaje so potekale pet zaporednih dni. Sprva je bilo potrebno opraviti ustni kolokvij, po katerem je bil vsak študent dodeljen mentorju na oddelku. Vsak dan sem preživela na drugem oddelku, kar mi je omogočilo spoznati več različnih področij ginekologije. Kot slabost bi poudarila, da v celem semestru nisem dobila priložnosti narediti anamnezo in klinični pregled pacienta, in da smo na vajah na splošno videli zelo malo pacientov, dobro pa smo spoznali principe diagnostike. Po kliničnih vajah je sledil seminar, kar je bilo za konec dneva precej naporno. V primerjavi s petim letnikom študija v Ljubljani je bila izmenjava manj zahtevna, saj sem imela skoraj ves semester proste četrte in petke, z izjemo izbirnega predmeta ob četrtek. Ostalo mi je ogromno časa za potovanje in druženje.

Jezik izvajanja študijskega programa

Vsa predavanja in vaje potekajo v nemščini, za osnovno razumevanje za dostuje že B1 nivo, vendar bi močno svetovala nivo B2, saj so vsi izpiti v nemščini, tako pisni kot tudi ustni. Izbrala sem sicer predmete, ki niso imeli ustnega izpita, razen Ginekologije, ki je imela ustni kolokvij za preverjanje znanja pred začetkom vaj. Nad tečajem nemščine sem bila zelo razočarana, saj je trajal 3 ure in 15 minut, 4x na teden dva zaporedna tedna, in mi je zelo malo doprinesel. Moje znanje nemščine je bilo v primerjavi z ostalimi Erasmus študenti precej dobro in tudi na koncu pri izpitih nisem imela problemov, nekateri sošolci pa so imeli hude težave pri razumevanju vaj (predvsem študentje iz Grčije in Portugalske) in so imeli kasneje tudi težave z izpiti. Če prideš z dokaj solidnim znanjem in malo slediš predavanjem, jezik ne povzroča težav. Profesorji in nemški študentje rade volje priskočijo na pomoč.

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

Primer dobre prakse, ki bi ga z veseljem videla uvedenega v Ljubljani, je, da v celem semestru niti enkrat ni zamujal niti en profesor, tako na vajah kot na predavanjih, kar mi je bilo zelo všeč. Udeležba na predavanjih ni obvezna, kljub temu pa so le-ta izjemno pomembna za uspeh na izpitu. Predavanja učinkovito pokrivajo osnovne teoretične koncepte predmeta brez nepotrebnih podrobnosti, ki niso ključne za klinično prakso, kar se včasih zgodi pri nas. Prav tako so bili na koncu predstavljeni koristni klinični primeri. Občasno so med predavanji ponudili tudi namige o tem, kaj pričakovati na izpitu, kar omogoča bolj ciljano učenje. Zelo smiselno se mi je zdelo, da na izpitih preverjajo znanje o klinični sliki in zdravljenju, zelo malo pa o manj pomembnih podrobnostih.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli?

Prednost opravljanja 5. letnika v tujini je definitivno manjša obremenitev v smislu količine obveznih predavanj, seminarjev in vaj ter spoznavanje novih ljudi. Vendar pa ima to tudi svoje slabosti, saj na koncu izmenjave sledi izpitno obdobje, v katerem je potrebno v roku enega tedna odpisati vse izpite. Januar je bil zato zame precej stresen, učila sem se namreč skoraj mesec dni, saj sem imela izpit ginekologije in ORL na isti dan. Velika ovira zame je bil na začetku tudi jezik, saj se je bilo potrebno naučiti veliko novih strokovnih izrazov in posebnosti načina opisovanja različnih zdravstvenih problemov.

37. NEMČIJA – Ludwig Maximilian Universität München (Janko Starič)

Letni semester 2024 sem obiskoval na Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) v Münchenu, na naši fakulteti torej konec 5. letnika. Tja sem se odpravil že marca zaradi dodatnega jezikovnega tečaja, predavanja in vaje pa so se sicer začele v aprilu in trajale do sredine julija, ob izbiri počitniških predmetov pa do konca avgusta. Minimalni stroški so okoli 400 eur za nastanitev, 30 eur za potniški promet, prehrana pa v fakultetnih menzah stane okoli 4 do 7 eur, v restavracijah pa podobno kot v Ljubljani ali pa malo več. V vsakem primeru bi priporočal, da imate še dodaten vir sredstev in ne samo erasmus štipendijo, saj ta ne zadostuje za vse stroške.

Če začnem z iskanjem nastanitve, ki pred samo izmenjavo vzame največ časa in živcev. Iskanje nastanitve v Münchenu je kar zakompliciran proces, a ne bi rekel, da veliko bolj naporen kot pa iskanje nastanitve v Ljubljani. Takoj ob potrditvi izmenjave te kontaktira pisarna na LMU, ki se ukvarja samo s tem, da pomaga študentom pri iskanju nastanitve. S tabo so v kontaktu, dokler ne sporočiš, da si našel nastanitev, vmes pa pošiljajo ponudbe ljudi, ki bi radi sprejeli Erasmus študente, svetujejo z iskanjem na aplikacijah ali pa preverjajo ponudbe, za katere nisi gotov, ali so v redu ali ne. Če želiš nastanitev v študentskem domu, se nujno že en semester pred planirano izmenjavo pozanimaj, kateri so na voljo in kakšne pogoje imajo! Na primer: veliko študentskih domov ima rok za pošiljanje prošenj do konca oktobra ali novembra, ti pa v tem času šele podpisuješ zadnje dokumente za izmenjavo, ki se bo začela aprila, prav tako pa še nimaš potrditve o vpisu iz strani LMU. Iz tega vidika se mi je iskanje nastanitve v študentskem domu zdela nepraktična, cene pa se sicer gibljejo okoli 350+ eur. Posledično sem nastanitev iskal konec januarja preko aplikacij (npr. WG-Gesucht) – hitro moraš reagirati na nove oglase in poslati čim bolj osebne oz. oglasom prilagojene prošnje, ker je povpraševanje veliko. Na koncu sem našel nastanitev preko študentske organizacije - Studierendenwerk München Oberbayern. Za sobo in skupne prostore pri starejši gospe v pritlični hiši sem plačeval 550 eur (to je ugodno), normalne cene za sobo pa so okoli 700 eur v centru oz. 1200 eur + za garsonjero v centru.

Na LMU ne opravljajo vseh kliničnih vaj hkrati, ampak en semester konzervativno- v zimskem semestru zobne bolezni, parodontologijo ter otroško in preventivno zobozdravstvo, ter v poletnem semestru kirurgijo, ortodontijo ter protetiko. Odločil sem se za poletni semester ter za kirurgijo in protetiko. Na protetiki se na vajah na začetku dela bruksistične opornice v študentskih parih. Vaje so praktično vsak dan, delo v laboratoriju kadarkoli, predavanja pa enkrat na teden. Vse narediš sam – tudi celotno delo v laboratoriju. Naučiš se ogromno, je pa na začetku kar kaotično, ker o delu v laboratoriju nimaš pojma, opreme pa tudi ne. Za delo ob stolu ti posodijo celoten inštrumentarij, za laboratorij pa res samo par osnovnih stvari, ki nikakor ne zadostujejo. Priporočam, da zato prineseš s sabo vsak sveder, nastavek za ročnik, brusilne gumice, ki jih po kakršnem koli slučaju imaš, saj si drugače odvisen od pomoči drugih študentov, da ti posodijo orodje, ki pa ga seveda tudi sami potrebujejo. Po izdelavi opornice je bil pogoj za delo na pacientih še predhodno brušenje zob na fantomu in izdelava provizorijev. Po tem sem imel enega pacienta na kontroli po protetični oskrbi. Maksilofacialna kirurgija je potekala v obliki vsakodnevnih praktičnih enournih predavanj – v predavalnico so privedli pacienta iz bolnišnice, študentje pa nato vodijo anamnezo in klinični pregled, na koncu pa poteka pogovor o načinu zdravljenja in prognozah. Predavanja so nato potekala tudi enkrat tedensko po več ur. Dodatno sem izbral še OP Kurs – podobno kot pri nas 1 teden vaj na maksilofacialni kirurgiji v ambulanti za ekstrakcije. Če želiš delati na pacietnih, teh vaj

ne priporočam, saj študentje redko smejo sami aplicirati anestezijo ali pa opraviti ekstrakcijo, odstraniti šive ipd. Kar pa je prednost – če želiš lahko veliko asistiraš v operacijski dvorani. Je naporno saj lahko stojiš in držiš kljuke več ur, če pa te to zanima, vidiš zagotovo veliko novega.

Z dvema izbranimi sklopoma predmetov sem imel v bistvu kar vsakodnevno zapolnjen urnik, torej podobno kot pri nas na faksu. Nikakor ne priporočam izbire vseh predmetov (torej npr. dodatno še ortodontije), saj to pomeni ogromno dela laboratoriju, ki ga opravljaš v prostem času, saj si počasnejši od ostalih, ki tu že imajo izkušnje v predkliniki. Celoten pouk poteka v nemščini, a si skrbi ne rabiš delati – strokovnih izrazov v nemščini prej praviloma ne poznaš, ne glede na to, ali imaš raven A1 ali C1, nato pa se v roku 2 tednov hitro uvedeš, ker si vsak dan obdan s podobnimi izrazi.

Prednosti glede na naš sistem: veliko več poudarka je na samoiniciativnosti – študenti sami naročajo paciente, sami izpolnjujejo vse obrazce ob zdravljenju, sami priskrbijo vse instrumente in skrbijo za njihovo sterilizacijo, hkrati pa opravijo večino dela v laboratoriju sami. Zdi se mi, da se tako bolje naučiš samostojega dela predvsem pa tudi časovne organizacije glede na zahtevnost postopkov.

Za izmenjavo bi se zagotovo odločil še enkrat. Kar se tiče faksa, sem se zagotovo dobro naučil, da mi je zdaj bolj udobno v situacijah, ko nimam pojma ali pa v situacijah, ko se je treba postaviti zase in zastopati svoje stališče, izboljšal pa sem tudi komunikacijo. Slabost oz. ovira, ki sem jo na izmenjavi naletel, je bilo zagotovo dejstvo, da niso zares imeli plana, kako naj bi vaje prilagojeno potekale za erasmus študente, glede na to, da ostali študentje obravnavajo paciente po tem, ko izdelajo opornice. Potrebno je bilo veliko pregovarjanja z asistenti na vajah, da se je lahko kaj dogovorilo. Bi pa na splošno rekel, da so zmeraj odprti za pogovor in iskanje rešitev, moraš pa nujno biti zelo vztrajen, pokazati zanimanje in se ne pustiti prestrašiti ;)

38. NORVEŠKA – Univerza v Bergnu (Ula Valentič)

Izmenjavo sem opravljala na univerzi v Bergnu v letnem semestru. V tem pravilničnem mestu za sedmimi gorami sicer res veliko dežuje, se pa bleščeči sončni dnevi (predvsem maja) odkupijo za vse za nazaj. Je pa Bergen po velikosti primerljiv z našo Ljubljano, le da center na mesto Ljubljane obliva Severno morje.

Za mednarodne študente je na voljo samo en semester, MED9, ki se v celoti izvaja v angleščini. Sestavljen je iz ginekologije in porodništva, pediatrije in klinične genetike. Na domači fakulteti mi bodo priznali Ginekologijo in porodništvo, Splošno in Klinično pediatrijo ter en izbirni predmet.

Prijava je bila zelo enostavna. Vsa obvestila, opomnike in »check-liste« sem redno dobivala na mail. Čeprav sem se prijavila šele v naknadnem razpisu (septembra) sem imela določene dokumente pripravljene še pred sošolci, ki so se prijavili že januarja. Preko podjetja Sammen ima vsak študent zagotovljeno nastanitev (podaš tri želje, nato te oni nekam dodelijo), cene so zelo različne glede na lokacijo in tip nastanitve. Živela sem na kampusu Fantoft, kjer živi večina mednarodnih študentov, v bližini je tudi trgovina, fitness in postaja za tram, ki te v pol ure pripelje do centra ali bolnišnice. Imela sem svoje stanovanje s kuhinjo, kopalnico in pogradom. (V zimskem semestru imaš cimra, v poletnem semestru je manj študentov, zato sem bila sama.) Soba je prenovljena in dobro opremljena. Za tiste, ki odhajate v zimskem semestru: avgusta kampus organizira »reuse festival«, kjer lahko zastonj dobiš 5 kosov pohištva/pripomočkov, ki smo jih študentje pustili pred odhodom.

Semester se začne konec januarja z 2 tednoma uvodnih predavanj in vaj na fantomih, nato sledi 6 tednov kliničnih vaj in za tem še dober mesec in pol predavanj do izpita. Večina predavanj je neobveznih, kvaliteta je odvisna od posameznega profesorja. Zelo so usmerjeni v klinične primere in »problem based learning«, manj je učenja na pamet, kot pri nas. Prisotnost na vajah se beleži v obliki opravljenih aktivnosti. Vaje so zelo kvalitetne, v večini primerov si sam z zdravnikom ali babico. Čeprav komunikacija s pacienti poteka v norveščini, ti na koncu razložijo v angleščini. Zelo so umirjeni in potrpežljivi, nikoli jih ni treba zjutraj čakati. Pouk je potekal v čisto novem delu bolnišnice, t.i. Glasblokkene, kamor so se Gyn in pedi preselili oktobra 2023. Tukaj se res opazi, da je zdravstveni sistem na čisto drugem nivoju. Delovna oblačila vsako jutro prevzameš čista pred garderobami. Potrebuješ le svojo obutev in stetoskop. Na koncu semestra se piše zaključni izpit na računalnikih, ki zajema vse tri predmete, sestavljen je iz 100 mcq vprašanj in približno 10 esejskih vprašanj. Zanj imaš na voljo 6 ur, lahko hodiš vmes na stranišče in lahko si prineseš malico. Sliši se grozno, a vprašanja niso težka in se nanje lahko dobro pripraviš. Časa je dovolj. (V spletni učilnici objavijo vse pole preteklih let skupaj z rešitvami, ki so odlične za vajo pred izpitom). Le izjemoma študenti ne opravijo izpita, večina je pisala zelo dobro.

Na splošno se mi je zdel njihov študij zelo umirjen, omogoča dovolj prostega časa za šport, druženja in vikend izlete. (Zelo jim je pomemben »work-life« balance.)

Oh ja, zdaj pa stroški: ni kaj zanikati, Norveška je draga. Je pa res praktično povsod omogočena nižja cena za študente. Za stanovanje sem plačevala približno 5000NOK mesečno skupaj s stroški, mesečna karta za tram je 470NOK (skys.no). Polletna karta za Sammen fitness je 1500NOK (<https://sammen.no/en/trening/finn-medlemskap>), s katero lahko dostopaš do vseh fitnessov v mestu, do skupinskih vadb, bazena in savne, kar se mi zdi zelo ugodno. Poleg tega sem mesečno porabila še okrog 400-500 eur, vključujoč vse izlete, hrano... Najcenejši trgovini sta Kiwi in Rema 1000, spremljala sem še <https://mattilbud.no/> za popuste. Skandinavske letalske družbe ponujajo »youth ticket«, s katero dobiš cenejše letalske vozovnice. Veliko pripomočkov se da kupiti tudi v second – hand trgovinah zelo ugodno. Veliko uporabnih informacij lahko najdeš tudi na tej spletni strani: <https://www.studybergen.com/>

Semester v Bergnu je bil zame definitivno največja preizkušnja do sedaj, a ravno to, kar sem potrebovala. Ker je tako daleč, si nisem mogla privoščiti vmes obiskovati svoje družine in prijateljev v Sloveniji, zato sem spoznala, kateri ljudje mi res veliko pomenijo in za koga se je vredno truditi. Spoznavanje ljudi v Bergnu ni lahko, a so tista prijateljstva, ki jih uspeš stkati, res iskrena in močna. Prvič v 5 letih študija sem imela čas, da res zadiham, da se ne obremenjujem s faksom in ob študijskimi dejavnostmi, da se lahko naspim in da lahko malo razmišljam tudi o sebi, kaj bi jaz rada in ne kaj drugi želijo od mene. Veliko sem kuhala, veliko časa sem preživela v naravi, prvič videla polarni sij in polnočno sonce, lahko sem razvijala svoje hobije, pretekla svoj prvi polmaraton in na splošno ugotovila, kako malo zares potrebuješ, da si lahko srečen.

Domov sicer odhajam s prazno denarnico, a priložnosti za delo bo še veliko, tak semester pa je neponovljiv.

39. NORVEŠKA – Univerza v Oslu (Maša Pečnik)

Zimski semester petega letnika sem opravljala na Norveškem, v Oslu na Univerziteti i Oslo. Tam sem opravljala modul 6 - MED5600 ki vključuje Gynaecology and Obstetrics, Paediatrics, Child

Psychiatry, Pharmacology, Pathology, Clinical Biochemistry, Medical Genetics, Medical Ethics, Behavioural Sciences, Public Health, and General Practice. Na domači univerzi so mi priznali Ginekologijo in porodništvo, Splošno pediatrijo, Klinično pediatrijo, ter dva izbirna predmeta – Izbirni predmet IX – Child psychiatry in Izbirni predmet X – Global health. To je edini modul, ki na Norveškem poteka v angleškem jeziku (tudi za vse norveške študente). Skozi celotni prijavitni postopek na Univerzi v Oslu te vodijo maili, ki jih dobiš od univerze.

Stanovala sem v študentskem naselju Kringsjå, ki se nahaja v bližini jezera Sognsvann. Do centra Osla je z javnim prevozom oddaljen 20 min, od bolnic v katerih poteka študij pa od 15-60 min. Z izbiro študentskega naselja sem zelo zadovoljna, saj je v bližini narave, ki ponuja možnosti za pohodništvo, kopanje v jezeru in če imaš srečo tudi opazovanje severnega sija. V naselju se nahaja tudi trgovina Kiwi, pralnica, bar/pizzarija Union in fitness.

Prijava za nastanitev poteka preko spletne strani sio.no, na kateri se za nastanitev prijaviš čimprej, takoj ko s strani mednarodne pisarne izveš, da si sprejet za izmenjavo (ne rabiš potrdila Univerze v Oslu o sprejemu na izmenjavo). Mednarodni študenti naj bi imeli prednost pri prijavi za študentski dom, vendar ti nastanitev ni 100% zagotovljena. Živela sem v stanovanju z lastno sobo in kopalnico, kuhinjo pa sem si delila še s sedmimi študenti. Soba je bila v grobem opremljena, vendar si moraš par stvari kupiti sam (vzglavnik, odeja, koš za smeti itd). Vsak študent si mora sam kupiti ruter za WiFi (v sobo je napeljan kabelj za internetno omrežje), ki pa lahko dobiš na boljških ob začetku semestra (sama sem ga dobila zastonj). Kljub temu, da mi je bilo rečeno, da si bom morala vse kuhinjske pripomočke kupiti sama, je bila kuhinja že opremljena (kar je preostalo od predhodnih študentov). Najemnina je mesečno znašala 5907 NOK (ker je NOK trenutno zelo nestabilna valuta je to pomenilo, da je najemnina znašala nekje med 500-530 € mesečno). Za živila sem mesečno porabila okoli 300 € (to ne vključuje kav in obrokov v restavracijah – kava cca 5€, obrok zunaj pa cca 20€). Mesečna karta za javni prevoz za študente znaša 511 NOK (cca 45 €), na kup vozovnice poteka preko aplikacije Ruter (uporabljaš jo lahko tudi za planiranje poti).

Semester se je pričel 14. avgusta, v Oslo pa sem prišla en teden prej, saj sem morala opraviti MRSA testiranje pred začetkom študija (testirati se moraš tudi doma, pred prihodom). Letos so v Oslu spremenili potek študija, tako da potekajo vaje in predavanja hkrati čez celoten semester (predhodno je bila polovica semestra namenjena vajam, polovica pa predavanjem). Kakovost predavanj je odvisna od posameznega predavatelja, poskušajo pa jih popestriti z Menti kvizi, reševanjem kliničnih primerov itd. Količine snovi se čez semester kar nabere, predvsem pa jim je pomembno, da znaš dobro prepoznati znake in simptome bolezni (patofiziologije bolezni ne omenjajo nič). Tudi vaje potekajo v angleščini (tako pacienti kot njihovi starši vsi dobro govorijo angleško), na vajah pa se naučiš vse praktične veščine, ki jih testirajo na praktičnem delu izpita. Vaj je več kot pri nas, so izredno zanimive in te naučijo veliko.

Izpit poteka v zadnjem tednu in je sestavljen iz praktičnega (OSCE) dela in pisnega dela. Na OSCE izpitu je osem postaj (za opravljen izpit moraš pravilno opraviti vsaj šest postaj), na katerem testirajo praktične veščine, ki se jih naučiš na vajah tekom semestra (pregled novorojenčka, ginekološki pregled, prepoznavanje patoloških preparatov...). Pisni del pa so letos nekoliko spremenili. Za 112 vprašanj imaš na voljo 4 ure in imaš možnost vračanja na vprašanja (niso več

sequential vprašanja). Predvsem gre za reševanje kliničnih primerov. Na ginekološki del izpita se mi zdi, da so nas na predavanjih zelo dobro pripravili, na pediatrični pa nekoliko manj.

Kot primer dobre prakse bi izpostavila to, da ima vsak medicinski študent možnost dostopa do bolnišničnega portala, ki vsebuje vso zdravstveno dokumentacijo pacientov. Vsak študent mora v semestru napisati 3 kartoteke, kar pomeni da dežuraš na oddelku za pediatrično prvo pomoč in sam pregledaš pacienta, se nato posvetuješ z zdravnikom o tvojih opažanjih, nato pa poveš, kako naj bi po tvojem mnenju potekala diagnostika in zdravljenje. Sam tudi napišeš izvid, ki ga zdravnik pregleda in odobri, preden se vpiše v sistem. To študentom omogoča, da postanejo bolj samostojni tekom študija. Na Norveškem študentje po koncu tega semestra tudi dobijo začasno licenco, s katero lahko delajo v bolnici pod nadzorom drugih zdravnikov in omogoča veliko prakse, pred koncem študija.

Izmenjava v Oslu je bila resnično ena izmed najboljših izkušenj do sedaj. Poleg pridobitve ogromno kliničnega znanja, spoznavanja zdravstvenega sistema, ki se razlikuje od našega (velik poudarek je na primarnem zdravstvu), sem uspela tudi potovati po Skandinaviji in skleniti mnogo novih prijateljstev. Izmenjavo bi z veseljem ponovila in jo zato resnično priporočam vsakomur. Če pa vas še kaj zanima, mi lahko pišete na: masa.pecnik@gmail.com

40. POLJSKA – Medicinska fakulteta Univerze v Gdansku (Monika Seliškar)

Izmenjavo sem na Univerzi v Gdansku opravljala v poletnem semestru 5. letnika. Erasmus študentje smo bili priključeni English division oddelku, kjer redno študirajo tuji študentje, predvsem iz Skandinavije, Indije ali Bližnjega vzhoda. Predavanja so bila na voljo le v online obliki, seminarji so potekali v živo potekali v angleščini. Vaje s starejšimi pacienti, ki ne znajo angleško, so potekale preko prevajanja s strani mentorja ali študentov, ki znajo poljsko. Mlajši pacienti večinoma znajo angleško, tako da smo z njimi lahko komunicirali tudi samostojno.

Predmeti v Gdansku trajajo večinoma en do dva tedna. Zjutraj so na urniku seminarji, zatem pa vaje na oddelkih, ki trajajo do približno 12h ali 13h. Predavanja naj bi študenti predelali v preostalem prostem času. Izpiti so običajno ob petkih, po seminarjih in vajah. Vsak predmet se v letu ponovi večkrat, tako da imaš nekaj svobode pri sestavljanju svojega urnika.

Predmete sem izbrala iz tamkajšnjega 4. in 5. letnika. Prijava na predmete je tako za študente celoletne kot tudi eno-semestrne izmenjave potekala julija preko spletnega portala medicinske fakultete. Sistem izbire predmetov poteka na način »kdor prvi pride, prvi melje«. Prijava na izbirne predmete pa je potekala v prvi polovici oktobra. To sem po nesreči zamudila, zato sem morala prijavo na izbirne predmete urediti kasneje, kar je bilo nekoliko stresno, a se je dalo urediti. Na izmenjavi sem opravljala naslednje predmete: Ophthalmology, Gerontology and Geriatrics, Hematology, Hypertension and Diabetics, Pediatrics 1, Otolaryngology, Endocrinology in Pneumology.

V primerjavi z UL MF je bilo na Univerzi v Gdansku nekoliko manj obremenitev. Ker so predmeti tako kratki, so le redki študentje uspeli predelati vsa online predavanja. Poleg tega pri nobenem predmetu ni bilo seminarskih nalog ali predstavitev, kot so pogosto na UL MF. Tudi količinsko so predmeti zajemali manj snovi oziroma je bilo za izpit potrebno nekoliko manj znanja kot v Ljubljani. Zdi se mi,

da od določenih predmetov nisem odnesla toliko, kot bi si sicer želela. Je pa program na Univerzi v Gdanskju sestavljen tako, da študentje v okviru vaj pri vsakem predmetu veliko časa preživijo na oddelkih. Tako se поблиže spoznajo z določenimi bolezenskimi stanji, nabirajo več prakse in utrjujejo svoje veščine. To se mi zdi primer dobre prakse, ki bi jo bilo smiselno prenesti tudi na UL MF.

Med izmenjavo sem bila nastanjena v zasebnem stanovanju, kjer sem prebivala skupaj s štirimi drugimi študenti. Vsak je imel svojo sobo, delili pa smo si kopalnico in kuhinjo. Najemnina je z vključenimi stroški znašala znaša 370 € na mesec. Z iskanjem nastanitve nisem imela težav, saj je na voljo dovolj prostora tako v študentskih domovih kot tudi v zasebnih stanovanjih. Pogodbo za stanovanje sem za poletni semester podpisala že začetek novembra, kar se mi je zdelo kar pozno, a sem kasneje v Facebook skupinah videla objave študentov, ki so stanovanje za drugi semester iskali le 2 tedna pred izmenjavo. Večina študentov medicine, ki je v Gdansk prišla v poletnem semestru, je bila sicer nastanjena v študentskem domu medicinske fakultete, kjer dvoposteljna soba stane približno 110 € na mesec. Nekateri pa so prebivali tudi v zasebnih študentskih domovih, kjer najemnina za enoposteljno sobo stane približno 450 €.

Cene življenjskih stroškov so nekoliko nižje kot v Ljubljani. Hrana v trgovinah in restavracijah je nekoliko cenejša kot v Sloveniji, pijača pa je dražja. Presenetila me je npr. cena kave, saj kapučino v kavarnah težko najdeš za manj kot 3,5 do 4 €.

Vozovnice za javni promet so zelo ugodne. Ena vožnja stane 4,8 PLN, kar je 1,12 €, študenti z veljavno poljsko študentsko kartico pa plačujejo le 0,56 € na vožnjo. Mesečna vozovnica za študente stane slabih 14 €. Cene javnega prometa so se sicer z aprilom 2024 nekoliko zvišale.

Kot slabost izmenjave bi morda izpostavila to, da je veliko ljudi prišlo na izmenjavo s svojimi prijatelji od doma ali pa so se družili pretežno le z ljudmi iz svoje države. To nekako izpodbija temeljno načelo Erasmus izmenjave, ki si prizadeva za povečanje medkulturne zavesti. Največja prednost izmenjave pa se mi zdi, da preko nje postaneš bolj samostojen, bolj pripravljen na življenjske izzive, hkrati pa tudi bolj odprtega uma. Lažje sprejemaš drugačnost, hkrati pa ugotoviš dejanski pomen domačnosti in začneš zares ceniti udobje svojega doma. Izmenjavo bi priporočala prav vsem. Ne glede na to, kam te Erasmus doživetje popelje, lahko namreč računaš na veliko neprecenljivih izkušenj, lepih spominov in življenjskih popotnic.

41. POLJSKA - Medicinska univerza v Varšavi (Tadej Rajgelj)

Destinacija izmenjave

Prestolnico Poljske sem izbral predvsem zato, ker izvajajo študij medicine (in posledično ERASMUS) tudi v angleškem jeziku, zaradi ugodnih življenjskih stroškov, dobrih povezav in ker se nekateri predmeti dobro pokrivajo z našim kurikulumom.

Nastanitev in okvirni življenjski stroški

Nastanjen sem bil v študentskem domu medicinske univerze na Karolkowi 84. Na začetku prijave so mi sporočili, da je zaseden, zato sem začel iskati drugo nastanitev. V Varšavi so nastanitve za študente v podobni cenovni situaciji kot v Ljubljani (vsaj 350€ za sobo). Na srečo so mi sporočili, da se je eno mesto sprostito in sem ravno ujel študentski dom, kjer sem si delil sobo z ERASMUS kolegom. Za študentski dom sem plačeval 900 Zł na mesec, kar je približno 200€. V domu je bilo zelo živa hno.

Vsaka soba je imela svojo kopalnico, veliko kuhinjo smo si delili, na voljo smo imeli pralne stroje in tihe prostore za učenje. V sobah ni bilo nobene posode in kuhinjske opreme, zato sem si večino opreme (lonc, ponev, pribor, nož...) prinesel s seboj. Potoval sem namreč z vlakom, tako da sem si lahko privoščil zelo težek kovček. Življenjski stroški so malce cenejši kot v Ljubljani, sploh če si kuhaš sam. Za hrano sem zapravil približno 200 +/- 50€ mesečno. Javni prevoz, tako mestni kot medkrajevni z vlakom je neprimerljivo cenejši kot v Sloveniji, tromesečna karta za avtobuse, tramvaje in metro v Varšavi je približno 50€, karta za vlak do večjih mest na Poljskem pa je 5-10€ v eno smer.

Prijavni postopki, aka demski postopek izbire predmetov, način študija

Varšavska medicinska univerza izvaja 4 rotacije v t.i. English Division, sepravi programu, ki ga izvaja v angleščini. ERASMUS študentje si lahko sestavimo urnik iz predmetov tako, da skačemo med rotacijami znotraj enega ali večih letnikov, kar precej olajša postopek izbire predmetov. Svoj raspored sem si sestavil zelo zgodaj na podlagi prejšnjih urnikov varšavske univerze, ker sem raspored upošteval tudi pri izbiri samih predmetov, ki jih bom opravljal (sepravi tekom sestavljanja listine študenta). Nekaj negotovosti sem imel ker posodobljenega urnika niso objavili skoraj do začetka semestra, vendar je bil na srečo identičen urnikom iz prejšnjih let, po katerih sem se orientiral. Pri večini predmetov se kot rečeno priključiš pouku English division-a, vendar so nekateri predmeti vseeno zaprti za ERASMUS študente in se namesto tega izvajajo v svojem terminu samo za ERASMUS študente. O teh spremembah in posebnostih izveš tik pred začetkom semestra in so zato vseeno lahko potrebne spremembe v rasporedu predmetov. V mojem primeru bi se neka sprememba morala zgoditi, vendar so mi zaradi prekrivanja šli na roko in obdržali moj predlagan raspored.

Predmeti ki sem jih opravljal so ginekologija, dihalna, obtočila, onkologija in endokrinologija (slednjo sem kombiniral tako, da sem opravljal endokrinologijo, ki jo imajo po en teden v petem in en teden v šestem letniku). Poleg teh sem opravljal še poljski jezik in dva izbirna predmeta kot dodatne študijske obveznosti. Z nobenim od teh predmetov nisem imel težav. Zaradi slabih izkušenj kolegov pa odsvetujem opravljanje predmeta urologija v Varšavi. Večino predmetov zaključijo s pisnim izpitom, vendar so pripravljene organizirati tudi ustni izpit, če to naša katedra zahteva v študijskem sporazumu (v mojem primeru ginekologija).

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF

Predavanj je pri večini predmetov precej manj kot na UL MF in pokrivajo zgolj osnove vsakega predmeta. Sam sem bil nad tem razočaran in sem v želji po dodatnem znanju pogledal precej domačih predavanj, ki so bila med korono posneta in so na voljo v spletni učilnici. Veliko več je vaj in stika s pacienti. Obremenitev je neprimerljivo manj. Kljub podrobnim kriterijem v režimih študija pa se jih bolj malo držijo in študentom v English Division programu (ki si za razliko od Polish Division-a plačujejo šolanje) v praksi precej gledajo skozi prste, kar se pozna na pomanjkljivem znanju teh študentov.

Jezik izvajanja študijskega programa

Program se izvaja povsem v angleškem jeziku, znanje poljščine ni pričakovano. Pride pa osnovno znanje poljščine zelo prav v vsakdanjem življenju in pri stiku s pacienti, ki večinoma ne znajo angleščine. Na vajah smo zato praktično vedno imeli zraven mentorja, ki je prevajal pogovor s pacientom oz. vsaj nekoga v skupini, ki je znal poljsko.

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

Pri vsakem predmetu smo imeli veliko vaj in nikoli se mi ni zgodilo, da bi na oddelku čakal mentorja oz. da nihče ne bi vedel kaj narediti s študenti, ki imajo vaje. Vedno nas je ob uri nekdo pričakal, razdelili smo se v skupine po 3-5 študentov, vsaka skupina je dobila svojega mentorja ali mentorico (včasih mlade zdravnike specializante, včasih starejše) in praktično vedno smo videli in predebatirali vsaj tri bolnike. Njihova fakulteta ima tudi zelo sodoben simulacijski center, ki pa smo ga v okviru mojih izbranih predmetov uporabljali samo enkrat, in sicer pri ginekologiji. V manjših skupinah smo simulirali porod na zelo realistični 'živi' lutki, medtem ko so ostale skupine gledale preko videopovezave in komentirale.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli?

Glavne prednosti so študij v angleškem jeziku, dobro pokrivanje predmetov in veliko stika s pacienti. Njihova mednarodna pisarna gre precej na roko v primeru težav, prav tako večina kateder. Kar se tiče samega študijskega življenja je Varšava izjemno veliko in zanimivo mesto. Osrednja lokacija glavnega mesta je tudi dobro izhodišče za vikend izlete z vlakom v druga Poljska mesta, npr. Krakow, Gdansk, Lublin, Torun, Poznan... s tem da so vlak in drugi načini javnega prevoza za študente zelo poceni (rad se pohecam tudi, da so poljske železnice podobne slovenskim v tem, da z njimi potrebuješ 5 ur, da prideš čez državo). Precej novih prijateljev iz različnih koncev Evrope sem spoznal in upam, da bomo ohranili stik tudi v prihodnosti.

Glavna slabost je slabša splošna kvaliteta izobraževanja v smislu da se precej manj spredava kot pri nas, in tudi pri sošolcih ki sem jih spoznal v rotacijah English division-a nisem zaznal neke pretirane motivacije za študij ali želje po znanju, tako da sem v precej situacijah izpadel »ta pameten« že zaradi tega, ker sem postal vprašanja in kdaj pa kdaj na vajah izrazil željo da še kakega pacienta pogledamo, ko je mentor ponudil možnost da predčasno končamo.

Nobenih večjih ovir nisem imel in uspelo mi je opraviti vse predmete 5. letnika z odličnimi ocenami, na kar sem pozitivno presenečen glede na skrbi ki sem jih imel v pripravi na izmenjavo. Vse se je super izšlo, tako s predmetnikom kot finančno. Zato izmenjavo v Varšavo priporočam vsem, ki želijo za vsaj en semester prekiniti rutino izobraževanja v Ljubljani in se spustiti v študentsko življenje v veliko mesto, s potencialom raziskovanja Poljske nasploh. Če bi izbrali samo en semester, naj bo to letni semester, saj takrat mesto res zaživi.

42. ŠPANIJA – Universitat de Barcelona (Gaja Turk)

V prvem semestru 6. letnika programa Medicina sem na Universitat de Barcelona (UB) opravljala predmet Klinična pediatrija, izmenjava je trajala 3 mesece.

PRIJAVA

Prijava in komunikacija z barcelonsko mednarodno pisarno je potekala brez težav. Študijsko leto se v Barceloni sicer začne že v začetku septembra, ker pa sem opravljala na izmenjavi le predmet Pediatrija, sem pouk uradno pričela 10. novembra. Predmet je pri njih združen v enoten predmet Pediatria, vreden 15 ECTS, in ni ločen na Splošno in Klinično pediatrijo kot pri nas, vendar sem kljub že opravljeni Splošni pediatriji v 5. letniku opravljala njihov predmet v celoti, trajal je od začetka novembra do konca januarja.

ŠTUDIJ

Glavna bolnišnica in hkrati tudi fakulteta, kjer poteka skoraj ves pouk medicine na UB od 1. letnika dalje, je Hospital Clínic (manjši del študentov ima pouk tudi v Hospital Universitari de Bellvitge), pri čemer pa je Pediatrija izjema, saj ta poteka v pediatrični bolnišnici Sant Joan de Déu. Pouk je organiziran v štiri sklope, in sicer teoretična predavanja, klinično usmerjeni seminarji in delavnice (Seminaris/Tallers), praktične vaje v bolnici ter samostojno delo (Trellat autonom). Teoretična predavanja so bila strnjena v en sam teden, nato pa so sledile vaje v bolnišnici Sant Joan de Déu (vaje iz neonatologije tudi v bolnišnici La Maternitat i Sant Ramon). Vaje so potekale od 8. do 15. ure in so bile razdeljene na več sklopov: 3-4 dni na urgenci, 3 dni na različnih bolnišničnih oddelkih za interno medicino, 1 dan na oddelku za neonatologijo in 5-6 dni v ambulantni določenega oddelka, v mojem primeru v ambulantah imunologije in alergologije. Dodatno se je bilo možno udeležiti še vaj v simulacijskem centru, ki jih zelo priporočam. Tekom vaj je bilo potrebno izbrati in opisati nekaj reprezentativnih kliničnih primerov in končni izdelek (t. i. Portafoli) oddati v spletno učilnico (Campus Virtual). V decembru in januarju so sledili klinični seminarji in delavnice in nato samostojno delo, pri čemer je bilo tako pri enem kot pri drugem potrebno sprotno reševati naloge na spletni učilnici in oddajanje pisnih izdelkov. Z izjemo predavanj, je bila pri ostalih oblikah pouka obvezna prisotnost, ki so jo beležili.

Končna ocena je bila sestavljena iz ocene, pridobljene s sprotnim delom (Portafoli, drugi pisni izdelki in preizkusi na spletni učilnici), in ocene končnega izpita. Slednji je bil iz dveh delov: prvi del je imel 60 MCQ vprašanj, pri čemer so bili negativni odgovori penalizirani z odbitkom 0.33, meja za pozitivno pa je bila 60 %, druga pola pa je bila iz sestavljena iz 10 teoretičnih vprašanj odprtega tipa in dveh kliničnih primerov. Tujim študentom (in tudi španskim študentom, ki niso iz Katalonije) se na dan izpita pri nekaterih predmetih ponudi izpitno polo v španščini. Zaradi nepredvidenih okoliščin sem sama imela v španščini le drugo polo, prvo pa sem imela v katalonščini.

JEZIK IZVAJANJA ŠTUDIJSKEGA PROGRAMA

Z izjemo peščice predavanj in seminarjev je ves pouk potekal v katalonščini, kar je predstavljalo na začetku precejšnje oviro, saj je izgovorjava precej drugačna od španščine, vendar pa se je iz tedna v teden zaradi stalnega stika z jezikom moje razumevanje hitro izboljšalo. Po enem mesecu sem razumela že praktično vse, kar je bilo povedanega na predavanjih in seminarjih, z branjem katalonske literature in zapiskov pa že od začetka izmenjave nisem imela težav, ker je z znanjem španščine mogoče tekoče brati pisano katalonščino. Na vajah sem z mentorji lahko govorila špansko, prav tako je večina komunikacije s pacienti potekala v španščini.

PREDNOSTI IN SLABOSTI IZMENJAVE

Zahtevano znanje je bilo zelo obsežno, zato menim, da je bila glavna prednost izmenjave velika količina znanja, ki sem ga prejela, poleg tega pa tudi bolj interaktiven pouk, kakršnega pri nas nimamo. Zato bi vsem navdušencem na pediatrijo izmenjavo priporočila. Po drugi strani jo močno odsvetujem, v kolikor študent nima dovolj dobre podlage španščine, saj je bila katalonščina kar velik izziv. Sama imam uradni certifikat iz španščine za nivo B2 ter nekaj osnovnega znanja francoščine in mi je bilo precej težko slediti pouku prve tri tedne izmenjave.

43. ŠPANIJA – Univerza De Las Palmas De Gran Canaria (Ivana Purg)

V študijskem letu 2023/2024 sem peti letnik opravljala na Kanarskih otokih, na Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Nastanitev: Po priporočilu punce, ki je eno leto pred mano opravljala izmenjavo sem živela v stanovanju z dvema sostanovalcema na območju Las Canteras blizu plaže. Ponudb stanovanj je veliko, priporočam spremljanje skupin na Facebook in spletne strani Idealista ter Piso Compartido. Vsekakor priporočam iskanje stanovanja na območjih Las Canteras, Mesa y Lopez, tudi območje San Telmo in Vegueta (stari del mesta). Vse te lokacije so precej oddaljene od medicinske fakultete (približno 40min z avtobusom), ampak so blizu plaže in v središču mesta, kjer se dogaja več stvari.

Okvirni življenski stroški: soba 390e, mesečna karta za avtobus 14e, cena hrana je podobna kot pri nas in pa različna količina za zabave, potovanja in drugo.

Prijavni postopki: Celoten postopek je potekal brez zapletov. Po tem ko sem bila sprejeta na izmenjavo, sem na elektronski naslov iz strani univerze na Gran Canarii prejela vsa navodila. Najprej prejmeš svoje uporabniško ime in geslo za tvoj profil, kamor potem oddajaš vse potrebne dokumente (Potrdilo o nekaznovanosti, potrdilo o za varovanju...), na koncu moraš poslati še potrdilo o prihodu (letalska karta). Ampak res za čisto vsako stvar so nas redno in pravočasno obveščali po elektronski pošti. Tudi na vprašanja so bili odzivni, le treba je biti potrpežljiv, saj v Španiji življenje poteka v bolj počasnem tempu. Je pa nekoliko bolj kaotična organizacija kliničnih vaj. Izbira terminov vaj (in praktično vse pomembne informacije o izpitih, urnikih itd.) poteka preko skupin na Whatsappu, v katere je treba vstopiti pravočasno. Vsak letnik ima svojo skupino, v kateri so že sredi poletja (torej pred začetkom same izmenjave) objavljene tabele za vaje, v katere se vpišeš. Treba je biti pozoren in redno spremljati sporočila.

Študij: Vse oblike pouka (predavanja in vaje) potekajo v španščini. Za Erasmus študente ni nobenih prilagajanj, pri izpitih ni podaljšanjega časa, profesorji ti stvari ne razložijo v angleščini. Jaz s tem sicer nisem imela težav, saj sem že pred samo izmenjavo tekoče govorila špansko. Vseeno pa ne vem, če bi izmenjavo priporočala nekomu, ki govori le osnove španščine. Predavanjem težko slediš, od vaj ne odneseš skoraj nič, prav tako ti študij za izpite vzame veliko več časa.

Prvi semester:

V prvem semestru sem opravljala predmete Obtočila, Pediatrija in Otorinolaringologija in Maksilofacialna kirurgija s temelji dentalne medicine. Udeležila sem se tudi brezplačnega tečaja španščine.

Pediatrija: 2 tedna vaj na 2 različnih oddelkih. Izpit je razdeljen na dva delna izpita (prvi je sredi novembra, drugi pa v rednem izpitnem obdobju januarja), kar nekoliko olajša učenje snovi, katere je ogromno. Gre za precej obsežen predmet, jaz sem se za vsak delni izpit učila približno 3 tedne.

Kardiologija: 2 tedna vaj, en teden na kardiologiji in drugi na kardiokirurgiji. Kljub veliko učenja je bil izpit izredno težek.

Otorinolaringologija: 4 dni vaj in končni izpit z esejskimi vprašanji. Izpit ni težek, meni je bil všeč ta odprti način vprašanj, tudi negativnih točk ni. V Španiji je to skupen predmet z Maksilofacialno kirurgijo, tako da načeloma opraviš tudi ta predmet, ampak ti izpita na ULMF ne priznajo.

Tečaj španščine: dobra priložnost za učenje španščine, predavanja potekajo 2x na teden po 2,5h. Jaz sem se ga sicer udeležila le nekajkrat, saj ti poleg vsega učenja vzame res veliko časa, obenem pa se tudi nisem naučila precej novega.

Drugi semester:

V drugem semestru sem opravljala predmete Oftalmologija, Endokrinologija in bolezni presnove, Onkologija, Kri in izbirni predmet Diagnostico diferencial.

Endokrinologija in bolezni presnove: meni osebno najtežji izpit na izmenjavi. Dela je ogromno. Tekom semestra je redno treba oddajati naloge, prisotnost na seminarjih in predavanjih je obvezna in na koncu je treba napisati zelo obsežno poročilo kliničnih vaj, ki potekajo 2 tedna. Kljub intenzivnemu učenju se mi je zdel izpit izredno težek, tudi ocene so bile zelo slabe.

Oftalmologija: 1 teden vaj. Končna ocena je sestavljena iz seminarja 10% in končnega izpita 90%. Izpit je sestavljen iz 100 vprašanj, negativnih točk ni.

Onkologija in hematologija (kri): predmet je skupen, toda izpita sta ločena. Izpit iz onkologije se opravi sredi aprila, dokaj lahek in lepe ocene. Izpit iz hematologije je težek, tudi ocene so bolj slabe. Končna ocena je skupna, 40% je vredna ocena iz Onkologije in 70% iz Hematologije.

Izbirni predmet Diagnostico diferencial: predmet, pri katerem je prisotnost na predavanjih obvezna za pridobitev ocene. Če nimaš dovolj prisotnosti na predavanjih moraš opravljati končni pisni izpit.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF: Kratko in jedrnato povedano, izpiti so težki. Pri skoraj vseh so tudi negativne točke za vsak nepravilni odgovor (ponavadi - 0,33). V Španiji imajo dve izpitni obdobji (tako kot pri nas do 4. letnika), kar pomeni da imaš veliko izpitov v kratkem časovnem obdobju.

Primeri dobre prakse, ki bi jih želeli prenesti na UL MF: izpostavila bi klinične vaje in odnos profesorjev/zdravnikov do študentov. Klinične vaje vedno potekajo v paru en študent-zdravnik, tako da se ti na vajah res posvetijo, ti razložijo in skratka, si vzamejo čas zate. Vsi so zelo odprti, komunikativni, te predstavijo drugim zdravnikom in sodelavcem, ti ponudijo kavo, skratka te obravnavajo kot svojega prijatelja. Vedno so veseli če kdo izrazi željo za opravljanje dodatnih vaj, velikokrat so tudi sami ponudili, da lahko kadarkoli pridem nazaj. Sploh na kirurških vajah so kirurgi vedno rekli, da se lahko kadarkoli spet vrnemo v operacijsko če si to želimo. Čeprav je težavnost izpitov visoka, mi je bilo vseč, da dajo velik poudarek na klinične primere. Pri vsakem izpitu moraš rešiti določene klinične primere in utemeljiti svoj odgovor. Na takšen način si stvari zapomniš veliko bolje in jih veliko bolje tudi razumeš.

Izmenjava je bila definitivno najlepše leto mojega življenja in bi jo ponovila še nešteto krat. Spoznala sem ogromno čudovitih ljudi in obiskala številne druge Kanarske otoke. Kljub težkim izpitom in nekoliko več učenja v izpitnem obdobju je življenje na Kanarskih otokih izredno sproščeno, ljudje so neizmerno prijazni, se s tabo pogovarjajo na vsakem koraku. Kljub večji težavnosti sem imela ogromno prostega časa, veliko smo potovali in se družili, torej vse se da če se dobro zorganiziraš. Skratka način življenja je popolnoma drugačen kot sem ga bila navajena do zdaj in z res težkim srcem se vračam domov.

Če imate še kakršnokoli vprašanje mi lahko pišete na Facebook ali purgivana@gmail.com.

44. ŠPANIJA – Univerza De Las Palmas De Gran Canaria (Neli Vrabič)

Destinacija izmenjave: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria se nahaja na obrobju mesta Las Palmas, največjega mesta na otoku Gran Canaria. Gran Canaria je tretji največji otok vulkanskega otočja Kanarski otoki. Nahajajo se v Atlantskem oceanu blizu obale Maroka, a zaradi zgodovinskih razlogov pripadajo Španiji.

Nastanitev: Na otoku ni študentskih domov, zato si je potrebno poiskati sobo v stanovanju. S tem ni prav velikih težav, če se naloge lotiš pravočasno – tčno takoj, ko dobiš potrditev o izmenjavi. Najboljvno je, če kontaktiraš nekoga, ki je v tem času že na otoku in ti on/ona pomaga. Lahko pa spremljaš tudi skupine na Facebooku in spletno stran Idealista, ampak previdno s prevaranti! Cene se gibljejo okoli 400 – 450 eurov skupaj s stroški. Nekateri so si sobo iskali šele po tem ko so prišli na otok, ampak je takrat že dosti stanovanj na boljših lokacijah že zasedenih. Večina študentov živi v okolici najsla vnejshe mestne plaže Las Canteras, nekateri tudi v starem mestnem jedru Triana, a ni ob plaži (in ni toliko študentskega življenja kot ob plaži). Edini minus lokacije Las Canteras je oddaljenost od medicinske fakultete – 7 km, kar je z avtobusom okoli 40 minut. Jaz sem živela na območju Santa Catalina (severni del plaže Las Canteras), kjer je študentsko življenje najbogatejše in vse, kar potrebuješ največ 20 min peš od doma. Zelo zelo priporočam ta del mesta. Obala za surfanje je na južnem delu Las Canteras, igrišča za mivko na plaži pa na severnem. Je pa od skrajno južnega do skrajno severnega dela nekje 30 – 40 min hoje.

Okvirni življenjski stroški: soba 450 eur, mesečna karta za avtobus je zastonj za študente po celem otoku (če si urediš potrdilo, da tam prebivaš), hrana podobno kot pri nas, v restavracijah celo ceneje kot doma, erasmus aktivnosti 12-25 eur na izlet, 5-30 eur vstopnina na zabavo. Vse je odvisno od tvojega življenjskega sloga, a če si varčen, ne potrebuješ veliko več od štipendije, ekstra stvari pa stanejo in se da napraviti zelo veliko. Priporočam, da si pridobite NIE in Empadronamiento, ki omogoča 75% popusta na lete znotraj Španije in tudi na cene trajektov med otoki. Za pridobitev NIE si moraš rezervirati termin (cita previa), kar lahko narediš online, zato vam svetujem da si rezervacijo uredite že pred odhodom in nato septembra že imate termin (drugače se lahko čaka tudi po 2 meseca). Prinesti moraš nekaj zahtevanih dokumentov, glede katerih so zelo striktni – vse mora biti original. Potem moraš plačati 12 eur za stroške in prevzameš NIE. Nato moraš urediti še Empadronamiento, za kar prav tako potrebuješ rezervacijo termina. Tudi to uredi pred, pazi samo, da imaš termin Empadronamiento po terminu za NIE. Za Empadronamiento torej potrebuješ NIE, nastanitveno pogodbo za več kot 6 mesecev, potrdilo o plačilu stroškov stanovanja (npr. elektrika, voda....). Ko to opraviš moraš počakati 24 delovnih dni za prevzem certifikata za popuste (certifica de de viajes), ki ga lahko prevzameš online.

Kakršne koli težave imaš, lahko pišeš študentom iz ESN, ki so zelo prijazni in vsakemu pomagajo kolikor lahko!

Prijava postopki: Ko si enkrat sprejet na univerzo, ti pošljejo email z uporabniškim imenom in geslom za tvoj profil na spletni učilnici. Oddati moraš še nekaj dokumentov (kartica evropskega zavarovanja, dodatno zavarovanje za tujino, potrdilo o nekaznovanosti). Ko prispeš na otok, moraš poslati še nekaj dokumentov o čemer te obvestijo v emailu in nato ti pošljejo potrdilo o vpisu ali matriculo (lahko se zgodi, da si uradno vpisan kakšen teden po začetku pouka) – pri meni je trajalo kar nekaj časa, da sem dobila potrdilo o nekaznovanosti, zato priporočam, da to naročiš že pred odhodom na izmenjavo. Pozoren moraš biti na izbiri terminov vaj. Prosim, da te dodajo v WhatsApp skupine 3., 4. in 5. letnika in v skupino že pred začetkom predavanja pošljejo link do Google

form, kjer poveš, kdaj imaš čas za katere vaje in izbereš v kateri bolnišnici bi rad bil. Imajo dve veliki bolnišnici – Insular, ki je blizu fakultete in Negrin, ki je bližje plaži Las Canteras, ampak bolj oddaljena od faksa.

Izbire predmetov:

Izbirni predmet: Imela sem predmet Diagnostico diferencial. Predavanja so 10x v semestru popoldan, izpita pa ni, če si prisoten več kot 5x. Kolikokrat prideš, takšno imaš na koncu oceno, če pa greš manjkrat moraš na izpit.

Oftalmologija: 50% prisotnost na predavanjih, na koncu te čaka seminar 100 vprašanj, za katerega imaš nekaj dni časa in šteje 10% tvoje končne ocene. Izpit šteje 90% in ima 100 vprašanj, od tega 25 prepoznavanje slik. Težavnost izpita je zelo odvisna od roka, od 50% starih vprašanj do 95%, tista ki so pa nova, so pa zelo težka. Jaz sem imela srečo in dobila zelo dobro oceno, prejšnji rok pa slabše. Vaje 4 dni.

Endokrinologija in presnova: Velik predmet. Uradno 70% obvezna prisotnost na predavanjih, a lahko manjkaš več. 100% prisotnost na seminarjih (sama sem nekajkrat manjkala in je bilo okej). Vmesni kvizi, naloge, ki se ocenjujejo in oddajajo redno. Na koncu so ocene kar slabe in veliko učenja, se pa profesorji potrudijo. Vaje 4 dni na oddelku endokrinologije, 4 dni na intenzivi.

Onkologija: Izredno lahek predmet. Izpit se piše nekje februarja in sestavlja stara vprašanja. 4 dni vaj.

Kri: Relativno veliko dela, sploh glede na raven težavnosti v Sloveniji. Zelo malo je starih vprašanj. 4 dni vaj. Tega predmeta nisem naredila, ampak vsi, ki so se učili dva do tri tedne, so opravili. Ocena onkologije in hematologije je skupna.

Sodna medicina: En dan vaj – obdukcija. Na MF mi izpita niso priznali. Da pa so mi lahko priznali vaje, sem na izpit vseeno mogla, čeprav ga nisem rabila narediti. Seminar predstavlja del ocene, ampak ker ocena zame ni bila važna, ga nisem naredila. Predavanja na začetku niso bila obvezna, ampak ker nihče ni hodil, so sredi semestra spremenili na 50%.

Način študija: Vaje trajajo 4 dni na teden (pon-čet), bolj malo pozornosti namenijo študentom, so pa do nas bili bolj prijazni kot v Ljubljani. Je dosti več kirurgije kot ambulantnih vaj. Študijsko leto je razdeljeno na dva semestra, v vsakem semestru poslušáš več predmetov hkrati. Predavanja so popoldan, dopoldan pa so vaje – toliko tednov vaj, kot je predmetov (včasih ima kakšen predmet dva tedna vaj).

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF: Obveznosti je dosti več kot doma, pa tudi učenja je veliko več kot ga je bilo v 4. letniku pri nas. Stara vprašanja se nerada ponavljajo in literaturo imajo zelo slabo. Večinoma si vsak sam dela zapiske in jih ne delijo. Imajo drive/mega za vsak letnik in tam nekaj starih izpitov in zapiskov – te linke se spleča dobiti čim prej na začetku. Če kakšen izpit narediš na koncu doma poleti, je najbrž lažje.

Jezik izvajanja študijskega programa: Pouk in vaje potekajo v španščini. Zapiski in izpiti so v španščini. Imajo pa na otoku hecen naglas, tako da tudi če že razumeš jezik, boš na začetku imel nekja težav, preden se nava diš.

Primeri dobre prakse, ki bi jih želeli prenesti na UL MF: Predavanja so bolj pogosto dialog med profesorejem in študenti in ne samo pusto predavanja. Dosti več je kliničnih primerov kot teorije.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli? Prednosti so, da se zelo hitro naučiš jezika sploh z brezplačnim tečajem španščine, toplo vreme, možnost popusta za notranje lete v Španiji, zelo veliko tujih študentov, ogromno organiziranih dogodkov za izlete in aktivnosti, prijazni domači študentje. Slabosti so nepriznavanje nekaterih predmetov, znatno večji obseg snovi pri nekaterih predmetih in obvezna prisotnost na predavanjih pri skoraj vseh predmetih.

Vsekakor najboljše leto mojega študija in tako kot je rekel že vsak, ki je bil na otoku pred mano – vse ekstra ure učenja so vredne te izmenjave!

45. ŠPANIJA – Univerza La Laguna, Tenerifi (Zarja Smokvina)

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški

Izmenjavo sem opravljala na Universidad de La Laguna na Tenerifih. Medicinska fakulteta se nahaja v mestu La Laguna, na prehodu mesta v Santa Cruz. To sta dve največji mesti na otoku, ki funkcionirata kot eno večje mesto in sta dobro medsebojno povezani z avtobusi in tramvaji. Santa Cruz je glavno mesto in se nahaja ob morju, La Laguna pa je manjše kolonialno mesto, ki ima zelo živahno študentsko življenje. Mesti se razlikujeta tudi po podnebjju, saj je v La Laguni predvsem med zimo precej bolj mrz in več dežuje (okrog 10 stopinj). Večina Erasmus študentov je nastanjenih v La Laguni, ker so fakultete bližje, ampak za študente medicine bi bilo zaradi dobrih povezav in lokacije fakultete ustrezno tudi bivanje v Santa Cruz, če se želite izogniti slabemu vremenu. Stanovala sem v stanovanju, ki sem si ga delila s 4 osebami. Stanovanje sem našla na spletni strani Idealista in zanj plačevala 390 eur mesečno, stroški vključeni. Cene za sobo se vrtijo od 300 - 400 eur mesečno, nekatere tudi do 500/600. Za tuje študente je iskanje lahko težavno, ker ne moremo pred prihodom priti na ogled, zato je treba biti pozoren na prevare. Jaz sem sobo rezervirala že pred prihodom, a sem pred plačilom podpisala pogodbo in imela videoklic z lastnikom. Možnost so tudi študentske nastanitve, najcenejši študentski dom stane okrog 250 eur na mesec - tam imaš svojo sobo, kopalnico deliš z eno osebo, kuhinja pa je skupinska.

Življenjski stroški so podobni kot v Ljubljani ali pa celo malo nižji.

Prijavni postopki, akademske postopek izbire predmetov, način študija

Iz mednarodne pisarne sem prve informacije dobila šele proti poletju in prijavi postopek je bilo treba zaključiti do konca junija. Za prijavo so zahtevali B2 certifikat španščine (zadostuje OLS certifikat, ki ga brezplačno opraviš prek spleta). Ko sem spreminjala learning agreement je bil koordinator zelo odziven prek maila in s prijavnim postopkom načeloma ni bilo nobenih težav. Edina stvar je, da stvari potekajo precej počasi, ampak na koncu se vse uredi. Predmeti se večinoma zelo dobro ujemajo z našimi. Vse informacije so dobro dostopne na spletni strani ULL medicina - režime najdeš med Guia docente. Za namen pridobivanja podpisov naših profesorjev sem veliko režimov tudi prevedla in jih z veseljem delim naprej. Na ULL lahko opravljaš skoraj vse predmete 5. letnika MF (razen maksilofacialne in izpita iz sodne medicine, ker ti ga ne priznajo)

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF

Organizacija pouka je nekoliko drugačna kot pri nas. Tudi klinični predmeti se opravljajo po semestrih in na koncu semestra imajo izpitno obdobje. Vsak teden je od 8-12 čas namenjen kliničnim vajam. Od 12-15 pa so predavanja. Veliko predavanj je obveznih a na koncu se izkaže da skoraj nikoli ne preverjajo prisotnosti. Najbolje je da se posvetuješ z lokalci na katera predavanja se splača hodit in tudi sam oceniš katera se ti zdijo zanimiva in uporabna. Pogosto imaš tudi možnost opravljanja

izpitov z delnimi izpiti tekom semestra, kar ti olajša izpitno obdobje (ki traja približno 2 tedna in se lahko zgodi tudi da imaš 2 izpita na isti dan..)

Jezik izvajanja študijskega programa

Cel študijski program poteka v španščini. Moje znanje bi ob prihodu ocenila na B1 in nisem imela večjih težav z razumevanjem. Na predavanjih je zaradi medicinskih izrazov in powerpointa s ključnimi besedami precej lahko slediti, z izjemo profesorjev ki govorijo z močnim kanarskim naglasom, kjer zelo požirajo besede. Napredovanje v španščini je hitro in vseeno priporočam prijavo tudi če niste popolnoma suvereni govorniki. Univerza ponuja tudi tečaj jezika, ki ga lahko v LA uveljavite kot izbirni predmet (je pa plačljiv tečaj, okrog 175eur za 2 meseca - 2x na teden).

46. ŠPANIJA – Univerza v Granadi (Lana Pluško)

Zimski semester 5. letnika sem opravljala v mestu Granada na jugu Španije. Moja izmenjava se je začela 11.9.2023. Sama pa sem v Granada prispela nekaj dni prej, da sem se lahko udeležila uvodnega srečanja Erasmus študentov na Medicinski fakulteti.

MEDICINSKA FAKULTETA

Tako kot eno leto starejša študentka Satja, ki je prav tako opravljala izmenjavo v Granadi, sem se odločila, da bom tu opravljala Oftalmologijo, Otorinolarinologijo, Kardiologijo, Endokrinologijo in Onkologijo ter Dihala. V prvem mesecu pa sem ugotovila, da bodo vsi ti predmeti nekoliko prevelik zalogaj zame, zato sem se odločila, da bom Onkologijo in Dihala raje opravljala doma. Poleg teh predmetov, pa sem opravljala tudi izbirni predmet Angleščina v medicini.

Vso potrebno dokumentacijo pred izmenjavo sem uredila brez zapletov. Tudi služba za mednarodne zadeve na Medicinski fakulteti v Granadi je zelo odzivna.

Medicinska fakulteta je nova in moderna zgradba, zraven se nahaja tudi nova velika bolnišnica. Že v prvem tednu na fakulteti sem ugotovila, da v nej ne bom preživela veliko časa. Predavanja na fakulteti so neobvezna, obvezni del pa predstavljajo vaje in seminarji, ki jih ni veliko. Vse poteka v španščini z izjemo izbirnega predmeta. Moje znanje španščine je bilo pred začetkom izmenjave na osnovni ravni. Zato me je zelo skrbelo, kako bo potekal moj študij.

Izpiti v Španiji so zahtevni tako tujim kot domačim študentom. Zame je bil zelo velik dosežek, da sem v januarju na izpiti ugotovila, da španščina ni omejujoč dejavnik, temveč moje znanje. Brez težav sem opravila Oftalmologijo, Kardiologijo ter izbirni predmet. Kardiologijo sem opravljala ustno pred tremi profesorji, kar se sliši veliko bolj stresno, kot se je na koncu izkazalo. Ker so vsi izpiti na koncu semestra, mi je za učenje ORL-ja in Endokrinologije malo zmanjkalo časa, zato sem se odločila da bom za boljšo oceno, oba izpita najvrjetneje ponovno opravljala doma.

PREVOZ IN BIVANJE

Na izmenjavo sem letela iz Benetk v Malago. Od tam sem se z Alsa avtobusom (ki ga je nujno potrebno rezervirati v naprej) odpravila v Granada. V Granadi imajo dobro urejen javni prevoz, ki obsega avtobuse in eno metro linijo. Sama sem si v prvem tednu kupila kolo za 25€, saj sem vedela, da se bom kljub vsemu z njim najlažje premikala po mestu.

Stanovanje sem si našla konec julija oziroma začetku avgusta preko spletne strani (info room Granada). Po predlogu Satje sem si našla stanovanje v centru mesta, kar se je v prvem mesecu življenja tu zelo obrestovalo. Sobe niso zelo poceni, zanjo sem na mesec plačevala 310€ + stroške (okrog 65€). Iskala sem stanovanje, v katerem je tako pralni stroj, normalna kuhinja in wifi, kar ni nujno vedno na voljo. Ker sem stanovanje našla preko agencije, sem ji morala plačati 75€, vendar sem želela najti nekaj z uradno pogodbo. S stanovanjem sem bila zadovoljna, predvsem zaradi lokacije in cimrov. Stanovanje sem si delila s tremi drugimi Erasmus študenti iz različnih delov Evrope.

ŽIVLJENJE

Grnado in Andaluzijo sem obiskala dve leti pred Erasmus izmenjavo, zato sem vedela, da se selim v enega izmed najlepših španskih mest. Potovanja po Španiji, Portugalski in Maroku organizirata dve Erasmus organizaciji (Emycet in Best Life). V prvem mesecu je bila vsak dan na voljo vsaj ena aktivnost, od učenja salse, pohodov, vodenih ogledov po mestu, tapas večerov... Čez vikende pa so bili vedno organizirani izleti, katerih sem se tudi sama nekajkrat udeležila. Redno se ukvarjam s Crossfitom, zato sem si takoj, ko sem prispela v mesto, našla gym. Tam sem spoznala veliko domačinov, s katerimi sem stkala zelo dobra prijateljstva. Vem, da se bom zaradi njih v Grnado še vrnila.

Ker sem se odločila, da je izmenjava pravi čas za odkrivanje sebe izven meja študija, sem v petih mesecih življenja na drugi strani Evrope zelo izkoristila. Potovala sem tako po celotni Andaluziji ter zaradi zelo ugodnih letov znotraj Španije tudi na Kanarske otoke. Spoznala sem ljudi iz celotnega sveta ter s tem pridobila ogromno znanja o razlikah ter o podobnostih med kulturami.

Zdi se mi, da večina študentov v svojih poročilih napiše, da je bila izmenjava zelo pozitivna in zanimiva izkušnja. Enako menim jaz. Rada bi pa poudarila, da Grnado priporočam nekomu, ki si želi razširiti obzorja, potovati, spoznavati ljudi, se naučiti španščine in nima prevelikih pričakovanj na področju medicine. Tu so namreč precej konzervativni in imajo veliko raje teorijo kot prakso. Le nekaj ur vaj, ki smo jih imeli, so bile dobro izvedene. Menim, da sem dobila majhen vpogled v delovanje njihovega zdravstvenega sistema, ki se sooča z zelo podobno problematiko kot slovenski zdravstveni sistem, težko pa rečem, da imam celostno sliko.

Vesela sem, da je moj primarni študij v Ljubljani, kjer na tedenski ravni vidim paciente in se učim komunikacije in to zdaj še veliko bolj cenim.

47. ŠPANIJA – Univerza v Murcii (Lara Vehar)

Poletni semester 5. letnika sem opravljala na Universidad de Murcia v Španiji. Tam sem opravljala predmet Obtočila, Endokrinologija, Otorinolaringologija, Hematologijo in onkologijo (ki je pri njih en predmet), izbirni predmet medicinsko-kirurške tehnike ter tečaj Španščine.

VPISNI POSTOPEK

Z vpisnim postopkom nisem imela težav. Vse informacije sem dobila na e-mail v začetku septembra. Na njihovo erasmus platformi moraš naložiti vse potrebne dokumente in kmalu za tem dobiš svojo

vpisno številko, NIE (španska identifikacijska številka), študentski e-mail in dostop do spletne učilnice. Na začetku sem prav tako spremenila svoj Learning Agreement in sem to kar osebno uredila pri njihovem erasmus koordinatorju. Za večina stvari priporočam, da jih urejate kar osebno, saj so na maile kar počasni. Predlagam tudi, da pri vpisu izberete tečaj španščine, saj je dobro znanje španščine ključnega pomena v Murcia, angleščina praktično ne obstaja. Sama sem prišla na izmenjavo s slabim B1 znanjem, a se jezika hitro priučiš, tečaj španščine pa še toliko bolj pripomore k temu, spoznaš tuje študente in lahko ga uveljaviš kot izbirni predmet.

ŠTUDIJ

Faks in njihova največja bolnica, Hospital Virgen de Arrixaca, kjer je večina erasmovcev opravljala vaje, je od centra mesta oddaljen približno 30 min z busom, v mestu El Palmar. V centru Murcie sta še dve bolnici, a predavanja in večina vaj poteka v El Palmarju. Poletni semester se začne konec januarja in traja do začetka junija. Potek študija je podoben kot pri nas v prvih treh letnikih – torej čez cel semester se učiš in hodiš na predavanja in vaje od vseh predmetov, na koncu te čaka izpitno obdobje. Vsi predmeti, ki sem jih tam opravljala, razen Obtočila in izbirni predmet, so predmeti 5. letnika, tako da večjih težav z usklajevanjem vaj in predavanj nisem imela. Na začetku leta si dodeljen v skupino 1 ali 2. Ena skupina ima en teden vaje, medtem ko ima druga skupina ta isti teden predavanja, naslednji teden se zamenja in tako poteka do konca semestra. Predavanja potekajo vsak dan od osmih do približno dveh, večinoma niso obvezna in potekajo le v španščini. Za vaje ti prav tako dodelijo teden in bolnico, v katerem boš opravljala vaje. Za vsak predmet imaš namreč le en teden vaj v celotnem polletju. Ko imaš teden vaj, si tam večinoma od osmih do treh vsak dan in vsakemu študentu je dodeljen en mentor za celoten teden. Večinoma sem imela zelo dobre izkušnje z mentorji, zelo so zagreti za študente in želijo čim več pokazati in priučiti, kljub temu da večinoma znajo le špansko in zato priporočam dober nivo znanja jezika, da lahko čim več odneseš iz vaj. Po koncu vsakih vaj je potrebno napisati dnevnik vaj in dva klinična primera, ki ju oddaš v njihovo spletno učilnico Aulo Virtual, kjer jo profesor oceni in predstavlja del ocene.

Izpiti potekajo ob koncu semestra in že vnaprej opozarjam, da so zelo težki – ne le za tuje, vendar tudi za domače študente, ki se učijo od prvega dne naprej. Vsi izpiti so tip testa multi choice question (pri endokrinologiji in kardiologiji smo imeli poleg MCQ na koncu še klinične primere, kjer si moral esejsko odgovarjati na vprašanja) in imajo minus točke za vsak nepravilen odgovor, snov za izpit je pa zelo obsežna in teoretično mnogo bolj podrobna, kakor na ljubljanski fakulteti – tako da za opravljen izpit se je bilo treba zelo potruditi, kaj šele za dobro oceno. Za erasmovce ni bilo nobene prilagoditve (kljub večim prošnjam s strani tujih študentov), edini, ki se nas je usmilil je bil profesor otorinolaringologije, ki nam je dovolil opravljati izpit ustno. Veliko tujih študentov je imelo problemov, saj je nivo zahtevnosti mnogo višji, kasneje sem tudi izvedela, da je nekaj študentov, ki so septembra prišli v Murcia, predčasno prekinilo izmenjavo, saj drugače verjetno ne bi opravili letnika. Ob prihodu domov sem se za nekaj predmetov odločila, da jih bom raje ponovno pisala v Ljubljani.

PRIHOD IN NASTANITEV

V Murcia sem letela iz Trevisa, Italije do mesta Alicante, iz tam pa z busom do Murcie. Za letalsko karto sem odštela približno 150€ z dvema prtljaga vred ter 5€ za bus. Mesto ima tudi svoje letališče, a so zelo slabe povezane, tako da večina študentov leti na letališče Alicante, ki je slabo uro vožnje oddaljen od Murcie.

Večina študentev je nastanjenih v stanovanjih skupaj z ostalimi študenti, saj so študentski domovi običajno dražji. Čeprav je faks in bolnica 30 min stran z busom, predlagam, da stanovanje iščete v centru Murcie, kjer je največ dogajanja. Cene stanovanj se gibljejo med 250 in 350 evri. Priporočam, da nastanitev iščete na Idealista, WhatsApp in FB skupinah. Ker vsako leto v mesto prihaja veliko število domačih in tujih študentov, je zaradi tega tudi veliko prevar, zato bodite zelo previdni in se prepričajte o verodostojnosti stanovanja, preden nakazujete denar ali podpisujete pogodbo. Če imate možnost, pridite v mesto nekaj tednov prej, da si stanovanje tudi ogledate.

MESTO

Murcia je mesto v jugovzhodni Španiji in sedmo največje mesto v državi. Nahaja se ob reki Segura, na jugovzhodu Iberskega polotoka in slovi po tem, da ima najbolj vroče podnebje v celi državi. Čeprav je bilo januarja še mrzlo (beri 15 stopinj), se od marca naprej dnevna temperatura ni spustila pod 30 stopinj čez dan, kar je bilo idealno za vikend pobege na njihovo bližnjo plažo Mar Menor, igranje odbojke na mivki, sončenje na terasi ali druženje ob hladni pijači. Zaradi ugodnega podnebja ima mesto tudi dolgo kmetijsko tradicijo, predvsem slovi po pridelavi sadja, zelenjave in cvetja. Njihove tržnice in restavracije ponujajo najboljšo sadje in zelenjavo in nasploh španske jedi (beri: tapasi), ki sem jo kadarkoli jedla, za zelo nizko ceno. Nasploh življenje v Murciai je zelo ugodno v primerjavi z drugimi španskimi prestolnicami; bari, restavracije, trgovine, javni prevoz so cenejši kot pri nam. Npr. kot študent za vožnjo za bus odšteješ le 0,40e.

Murcia je tudi znana kot eno izmed univerzitetnih mest, saj ima javno (Universidad de Murcia, ki ima tri ogromne študentske kampuse) in privatno fakulteto (UCAM), tako da mesto je polno študentov, tujih kot domačih. Zelo so popularne njihove 'tasce', ki so bari/restavracije, kjer se predvsem ob četrtkih zvečer za družijo študenti in po ugodni ceni ponujajo tapase in pivo. Erasmus organizacija Murcia organizira ogromno izletov (predvsem so zelo popularni vikend izleti v Andaluzijo, Valencio, organiziran je bil tudi tedenski izlet v Maroko itd.) in tematskih dogodkov, tako da se najde kaj za vsakega.

ZNAMENITOSTI, TURISTIČNE TOČKE

SPLOŠNO MNENJE O IZMENJAVI

Murcia ni bila moja prva izbira za izmenjavo, tako da res nisem vedela, kaj pričakovati, a kljub vsemu nisem mislila, da bo tako težek študij. Le-to je na koncu izmenjave pustilo grenak priokus, saj sicer mesto je v osnovi odlično in ponuja mnogo možnosti za raziskovanje in zabavo. Kljub vsemu sem se imela na izmenjavi dobro, spoznala sem veliko ljudi iz Španije in iz celotnega sveta, pridobila veliko študijskega znanja, do dobra spoznala špansko kulturo, jezik, kulinarko ter način življenja. Če te ne moti malo večje študijske obremenitve na izmenjavi, jo priporočam, predvsem, če imaš rad toplo vreme in španski način življenja. V kolikor iščeš bolj praktično in sproščeno izmenjavo, bi raje predlagala kakšno drugo državo.

48. ŠVEDSKA – Karolinska Institutet, Stockholm (Urška Kržišnik)

Destinacija izmenjave:

Karolinska Institutet je naravoslovna univerza v Stockholmu. Kampus na katerem imamo predavanja in vaje mednarodni študentje medicine je dokaj izven centra, vendar so povezave z mestom dobre. Vse stavbe kampusa so novejšje in dobro vzdrževane, dodaten plus je, da je del bolnice namenjen kirurgiji popolnoma na novo zgrajen z odlično opremo.

Nastanitev:

Ob prejemu potrditve izmenjave dobiš tudi povezavo do strani, kjer lahko najdeš nastanitev v študentskih domovih univerze. Študentski domovi so vsi novi in dobro vzdrževani, cene so sicer višje kot pri nas vendar še vedno znosne. Jaz sem nastanjena v domu, ki je 5 min peš stran od bolnice in plačujem 420 € za sobo v stanovanju z dvema sobama.

Okvirni življenjski stroški:

- Soba: 420 €/mesec*
- Mesečna vozovnica (bus, metro, tramvaji, vlak, trajekt): 55€ / mesec*
- Telefon: uporabljam paket od doma*
- Hrana je tukaj v trgovinah nekoliko dražja, predvsem pa je veliko dražje jesti zunaj - večinoma si vsi kuhajo doma in nato prinesejo kosilo s sabo (povsod imajo mikrovalovke)*

Prijavni postopki:

Švedi imajo na splošno zelo radi dokumentacijo in aplikacije. Za samo prijavo ni potrebno veliko, samo izpolniš prijavni obrazec na spletni strani Karolinske. Čez celoten postopek te vodi švedska mednarodna koordinatorica, ki je celotno trajanje mobilnosti v veliko pomoč študentom. Stvari se vseeno malo zapletejo, saj za vsako stvar uporabljajo drugo aplikacijo ali spletno stran. Na srečo je stvari dokaj lahko uporabljati, ko prideš čez za četni teden zmede.

Izbire predmetov:

Predmete izbereš na prvi spletni strani ob prijavi na univerzo. Za izbirati ni veliko, saj tu opravljaš le en predmet (kirurgijo), tako da je cel postopek precej enostaven.

Način študija:

Predmet kirurgija tukaj traja celoten zimski semester (od konca avgusta do božiča), domači študentje pa ga opravljajo v 4. letniku. Vse študente razdelijo v skupine po 2 do 3, ki potem skupaj hodijo na vaje. Predmet je razdeljen v več modulov, ki trajajo od enega do tri tedne (npr. kirurgija, ortopedija, urologija, itd.). Zadnja dva tedna sta rezervirana za izpit; najprej praktični izpit, nato ustni in na koncu pisni. Med tednom imaš od ponedeljka do četrтка samo vaje, ki večinoma trajajo od 8.00 do 16.00, ob petkih pa so predavanja. Vsake toliko imaš tudi popoldanske ali vikend izmene. Na večini kroženj so študenti vključeni v praktično vse, kar se odvija v bolnici in lahko tudi praktično pomagajo na večini oddelkov (npr. vstavljanje perifernih kanalov, gastričnih sond, asistiranje pri operacijah ipd.).

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF:

Študentje tukaj preživijo na faksu veliko več časa kot doma, saj imajo izjemno veliko vaj. Na splošno pa je pouk in pričakovano znanje manj podrobno in bolj osredotočeno na pogoste patologije in klinično znanje. Snov je usmerjena predvsem v praktično znanje in ni pretirano zahtevna. Vseeno je pridobljeno znanje izjemno koristno in se po izmenjavi počutiš veliko bolj kompetentno kot prej.

Jezik izvajanja študijskega programa:

Predmet se izvaja v angleščini, čeprav jih je potrebo občasno spomniti na to. Drugače velika večina zdravnikov in sester govori angleško.

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

Univerza študentom ponudi resnično dobre vaje, na katerih si na oddelku večinoma edini študent. Mentorji tudi pokažejo veliko več interesa za učenje študentov in te poskušajo čim bolj aktivno vključiti v bolnišnično delo. Poleg tega je velik poudarek na znanju in veščinah, ki so klinično relevantne. Študentje imajo možnost klinične veščine večkrat ponoviti na modelih.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli?

Prednosti izmenjave so dobre vaje, veliko pridobljenega znanja, super univerza, kjer ti je na voljo res veliko stvari od zastoj telovadnice do prosto dostopnega centra za vajo kliničnih veščin. Prednost je tudi lepo mesto in veliko študentski organizacij, ki te hitro povežejo z drugimi mednarodnimi študenti.

Slabosti so, da res veliko časa preživiš v bolnici, hrano si moraš skoraj vedno prinesiti sabo in vsa priporočena literatura za izpit je v švedščini (na srečo ti pri tem pomagajo spletni prevajalniki).

Na splošno je bil Erasmus na Švedskem res super izkušnja, ki bi jo priporočila naslednjim generacijam.

49. ŠVEDSKA – Karolinska Institutet, Stockholm (Emil Nikolou)

V študijskem letu 2023/24 sem prvi semester bil na študijski izmenjavi v Stockholmu, na Švedskem, na Karolinska Institutet.

Po nominaciji s strani UL, sem se prijavil na KI preko spletnega obrazca, kjer sem izpolnil vse svoje podatke in željen potek študija. KI za nas ponuja le možnost opravljanja predmet Kirurgija, ki šteje 27 kreditni točk in poteka celoten semester. Tukaj sem opravil tudi izpit, ki ga na domači fakulteti priznajo. Vsak teden smo imeli od ponedeljka do četrтка vaje po različnih oddelkih. Dolžina dneva v bolnišnici je bila odvisna od oddelka. Večinoma se je dan začel ob 7:45 na jutranjem raportu, nato smo se priključili izbranemu zdravniku in dan se je končal okoli 16:00. Petki so bili rezervirani za predavanja kot tudi seminarje, ki niso bila vedno obvezna. Po prejemu pisma o sprejemu sem naredil aplikacijo za študentsko namestitev. Karolinska Institutet ima dva kampusa - enega v Solni in drugega v Flemingsbergu. Bolnišnica v Flemingsbergu ponuja kirurgijo v angleščini, zato bodo predavanja in klinične prakse večinoma potekale v Flemingsbergu. Izjema je le modul onkologije in nekaj petkovih predavanj/seminarjev, ki potekajo v Solni. V tem semestru nas je bilo na kirurgijo 10 mednarodnih študentov in pet nas je bilo nastanjenih v kampusu Solna. Izbral sem namestitev v Solni, ker je bližje središču mesta, kar olajša vrnitev domov po "night out" v mestu. Poleg tega se večina dejavnosti za mednarodne študente odvija v Solni, zato je to dober kraj za sklepanje novih prijateljstev iz vseh različnih

programov, ki jih ponuja KI, tako dodiplomskih kot magistrskih. Po drugi strani pa je nastanitev v Flemingsbergu blizu bolnišnice, zato zjutraj ne potrebuješ dodatnih 35/40 minut za prihod. Negativna stran je, da je Flemingsberg precej oddaljen od večine dejavnosti, zato so se nekateri študenti tam počutili osamljene in so se na polovici semestra preselili v kampus v Solni.

Življenjski stroški so višji kot v Sloveniji, supermarketi imajo nekoliko višje cene v primerjavi z Ljubljano, vse je odvisno od tega, kje v mestu se za držiš. Nočno življenje je drago. Vstop v klub je večinoma od 20 do 25 evrov, pijače okoli 20 evrov itd. Menim, da so predavanja na Karolinski veliko bolj učinkovita kot v Ljubljani. So krajša, posvečajo se le najpomembnejšim in najpogostejšim boleznim, brez eksotičnih bolezni, ki so zelo redke. Ustvarjajo vzdušje intelektualne radovednosti in

sodelovanja, spodbujajo študente, da čim več sprašujejo. Najbolj koristni se mi zdijo seminarji, ki so del vsakega modula in so strukturirani kot klinični primeri, o katerih na seminarju razpravljajo mentor in dva do trije študenti.

V starejših poročilih sem prebral, da so imeli študenti slabe izkušnje s pridobivanjem praktičnih veščin. Moje izkušnje so bile povsem drugačne. Večina programa se mi zdi precej praktično usmerjena, veliko smo delali tako na modelih kot na resničnih pacientih. Na nekaterih kliničnih praksah ste prva asistenca kirurgu. Vse je odvisno od vaših želja in tega, koliko vas zanima. Skoraj vsi zdravniki in profesorji so zelo prijazni in z veseljem pomagajo in odgovarjajo na vprašanja. Zaključni izpit je sestavljen iz 3 delov. Praktični del v obliki 10 postaj OSCE. Ustni del, ki je bolj podoben razpravi. Glavni del je pisni izpit, ki traja 6 ur. Vprašanja so klinično zasnovana in imajo podoben koncept kot seminarski primeri. Najboljši način za pridobitev občutka in vaje za pisni izpit je rešavanje starih testov, ki so na voljo na canvasu- študentska platforma na KI.

Jezik izvajanje programa je angleščina. Zahtevano je znanje B2. Predavanja, seminarji, diskusije so potekali v angleščini. Pacienti tudi dobro govorijo angleško.

Vsem, ki jih zanima kirurgija, priporočam, da se prijavijo sem. Raven znanja, tako teoretičnega kot praktičnega, ki ga boste pridobili do konca semestra, je visoka. Eden od vidikov moje izmenjave Erasmus na Karolinskem inštitutu, ki mi je bil najbolj pri srcu, je bilo živahno mednarodno okolje, ki je prežemalo kampus. Priložnost za povezovanje s študenti iz različnih kulturnih okolij je ustvarila bogato in dinamično vzdušje.

Mednarodna skupnost na Karolinski je priložnost za sklepanje prijateljstev z vseh koncev sveta. Sodelovanje v razpravah in izmenjava izkušenj s sošolci iz različnih kultur sta razširila mojo perspektivo. Raznolikost mnenj in pogledov v naših skupinskih razpravah je dodala neprecenljivo razsežnost mojim akademskim in družabnim stikom.

V kolikor koga zanima še kakšna dodatna informacija, me lahko z vprašanji kontaktira na moj email naslov emilnikolov99@gmail.com

50. ŠVEDSKA – Univerza v Göteborgu (Lea Zupan)

Na izmenjavo na Švedsko sem odšla v drugem semestru 2023/24, kjer sem na Sahlgrenska akademii v Göteborgu opravljala raziskovalno delo na področju družinske medicine v sklopu Network Primary Health Care (NPHC) research elective. Izmenjava je bila dolga 3 mesece, datume sem si lahko izbrala sama (7. marec do 14. junij).

Izmenjava ni potekala kot običajno opravljanje vaj in končni izpit, ampak sem pisala raziskovalno nalogo, na ljubljanski univerzi pa je po končani izmenjavi priznan predmet Primarno zdravstveno varstvo in Raziskave v družinski medicini. Najprej sem komunicirala z mednarodno koordinatrico Rebecca Törnqvist (rebecca.tornqvist@sahlgrenska.gu.se), nato pa sem dobila kontakt svojega mentorja, dr. Bledar Daka, ki mi je dovolil izbrati svojo temo raziskovanja. Nato pa sem iskala članke s podobno temo in postavila hipotezo, ki sem jo želela raziskovati. Dobila sem že zbrane podatke, opravila statistično analizo in sproti pisala članek. Približno enkrat na teden sva se dobila, da mi je odgovoril na vprašanja in dal napotke za naprej. Ponudil mi je tudi priložnost, da sem občasno v ambulanti z njim v Göteborgu ali njegovim sodelavcem v bližnjem mestu Skövde.

Komunikacija z mentorjem in pisanje članka je potekalo v angleščini, tudi Švedi na splošno znajo zelo dobro angleško, zato predznanje švedščine ni potrebno. Že pred prihodom sem se prijavila na brezplačen tečaj švedščine, ki ga ponuja Univerza v Göteborgu, ki ga zelo priporočam. Po končanem tečaju, ki poteka online enkrat na teden po 3 šolske ure, prejmeš certifikat za A1 znanje švedščine. Ravno tu sem spoznala Slovenko, s katero sva postale zelo dobri prijateljici in se družili celotno izmenjavo.

Glede stanovanja so me kontaktirali iz univerze, saj sem označila v prijavi, da si želim 'student housing'. Plačevala sem 6200 SEK (približno 560 evrov) na mesec za garsonjero, ki je bila zelo urejena in lepo opremljena. Če imaš možnost, izberi študentski dom Olof, saj je tam nastanjena večina mednarodnih študentov in je veliko organiziranih dogodkov za druženje. Javni promet je zelo dobro urejen in stane približno 150 evrov za 3 mesece. Hrana v Lidlu stane približno 10-30 % več kot v Sloveniji, cene v restavracijah in kavarnah so pa precej višje. Letela sem iz Zagreba, saj so najbolj cenovno ugodni in direktni leti, za prevoz z letališča do centra mesta pa sem šla z organiziranim avtobusom Flyggbussarna.

Na tej izmenjavi mi je bilo vseč, da sem si dan lahko sama organizirala, tudi mentor je bil razumevajoč, če kdaj nisem uspela narediti vsega vsak teden, saj je spodbujal, naj doživim čim več Švedske, kot lahko, in sva potem naslednji teden na dokna dila. S to izmenjavo sem dobila vpogled v akademsko smer medicinske kariere in se naučila, kako spisati članek oz. raziskovalno delo od začetne ideje do objave članka. Glede druženja in spoznavanja ostalih študentov je bilo na začetku dokaj težko, ker ta izmenjava poteka bolj kot individualno delo in ne hodiš na vaje in predavanja z ostalimi študenti, zato je najlažje, če se udeležiš čim več organiziranih dogodkov za študente (večino dogodkov organizira INTET SAKS). Če si lahko sam izbereš datume, zelo priporočam, da doživiš tudi 'swedish midsummer', ki je 21. junija. Če te še karkoli zanima, me brez skrbi kontaktiraj na zuganlea@gmail.com.

51. TURČIJA – Univerza Acibadem v Istanbulu (Sašo Mravljak)

Exchange Destination, Accommodation, and Living Expenses: I chose Acibadem University, a relatively recently established private institution in Istanbul, Turkey. Its unique status as a private university allowed me to experience distinct differences in healthcare and medical education. This exchange provided both academic and cultural experiences that shaped my understanding of medical education in Turkey. The exchange was in the winter semester, and it lasted from October until January.

Renting a room through Airbnb in Istanbul costs approximately 500 euros per month, and a whole apartment costs around 800 euros. Given the dynamic nature of my practical lessons, held in different hospitals each month, I opted for the flexibility of Airbnb accommodation so I could stay in a different part of Istanbul for each clerkship. Renting might be cheaper, but commuting between hospitals by public transport could take up to three hours each way. Generally, Istanbul is vast, so travelling from one side to another is challenging, especially across the Bosphorus Strait.

Hospitals generously offered free lunches and dinners, while breakfast was available at a low cost (around 2 euros). Prices in restaurants and grocery stores are generally lower than in Slovenia, though foreign brands tend to be more expensive. Another costly aspect is visiting museums and

other attractions; they charge foreigners up to ten times more than locals. Paying for items online was also a hassle, as most places only accept Turkish bank cards, but if you have a residence permit, you can open a bank account. Tap water is not recommended for drinking, so keeping an eye on your water supply is crucial.

Application Procedures, Academic Course Selection, and Study Method: The application process involved expressing my desired subjects to the coordinator through email, who then determined feasibility. There was some uncertainty, as I only received vague emails instead of official confirmation. Acibadem University follows a similar curriculum, which is convenient. English is the official language of the programme, but theoretical lessons of some courses might be self-guided, as domestic students prefer lectures in Turkish. The study method typically involves reviewing lecture slides and notes.

Number of Lectures and Workload: In this foreign environment, exam preparation time may be longer, especially for some subjects. The workload varies, as some subjects are easier than others. Many individual lessons with a mentor in the clinic represent an excellent learning opportunity but are time-consuming. As most organized activities had obligatory attendance, I was in the hospital from morning to late afternoon. The clerkships usually conclude on a final Friday, with the written exam in the early morning and the oral exam right after.

Language of Study Program Implementation: Most students are Turkish, and the Turkish language is prevalent even when lectures are in English. The same problem occurred during clinical hours, as the conversations were exclusively Turkish. Language barriers can pose challenges, as most patients do not speak English. For this reason, surgical clerkships, which require less patient interaction, might be more suitable.

Examples of Good Practices: One notable practice is presenting a statistical analysis of grades in the school system. I appreciated individual practical lessons, especially when there was a rotating schedule, and I could observe many different mentors and gather diverse experiences. I also valued that personal medical examinations were complimentary for students and staff, which helped grow collegiality between medical personnel.

Advantages and Disadvantages, Obstacles Encountered: The practical lessons are conducted in private hospitals, which are stunning and well-equipped. There are almost no waiting times, so patients can get an examination quickly. Each hospital has many dedicated rooms for students, including libraries and study rooms. I also had the privilege of meeting some of the best Turkish doctors, who were highly esteemed international authors. However, as it is a private hospital, patients must have expensive private insurance or pay a high fee. Limited access also means the population and conditions encountered differ from those of public hospitals. Because it is a private hospital, it must maintain a high standard, and students are usually not allowed to perform procedures or examinations.

I began my first clerkship directly with a practical lesson in the hospital. There was no welcome week or buddy system for exchange students, which made gathering information challenging, especially since I was the only exchange student in my class. The organization of clerkships can be complicated

at times, as the schedule is often provided the day before the clerkship starts. Schedule updates and changes are communicated through the class representative rather than official channels, making it challenging to stay informed. Additionally, contacting the clerkship chairs can be complicated, and conflicting information is frequently given.

Nevertheless, my most important lesson was getting to know a different culture. Turkish people have different mindsets and social norms influenced by European and Asian cultures. Although I encountered issues I had to overcome, this experience gave me valuable insights. Turkey is a unique destination, and I recommend it to anyone seeking personal growth, unique experiences, and the opportunity to connect with people from diverse cultures. Please do not hesitate to reach out if you have any questions or need further information.

POROČILA – PRAKTIČNA USPOSABLJANJA

1. AVSTRIJA – KABEG Celovec (Tadej Počivaušek)

Od sredine januarja do konca marca sem opravljal 9-tedensko prakso v KABEG Celovec na oddelkih za anesteziologijo, urologijo in radiologijo. Prijavil sem se pri gospe Gabriele Wider pol leta prej z življenjepisom in motivacijskim pismom. Podpisati sem moral izjavo o varovanju podatkov in zaščiti pred sevanjem ter ji poslati potrdilo o cepljenjih in titre protitelesc. Gospa je zelo prijazna in dobro odzivna.

Bival sem v najetem stanovanju, saj so bile sobe v domovih že zasedene. Za garsonjero sem plačeval 400 eurov. Cene nastanitve so podobne kot v Ljubljani, hrana pa je malo dražja. V bolnišnici sem dobil delovna oblačila, potreboval sem le svojo obutev. Prvo jutro sem se oglasil pri gospe Wider, ki mi je dala kartico z imenom, s katero sem dobil dostop do vseh prostorov v bolnišnici.

Najprej sem preživel 3 tedne na oddelku za anesteziologijo in intenzivno medicino. Začenjali smo vsak dan ob 7:00, ko smo se študenti dobili s predstojnikom in si razdelili, kdo bo tisti dan na katerem mestu. Na voljo smo imeli vse operacijske sobe, dnevno kliniko, bolečinsko ambulanto in oddelke za intenzivno terapijo. Nihče te ne sili, kaj moraš delati, vse je na tebi, da opazuješ, sprašuješ in delaš, kar te zanima.

Na daljeval sem s 3 tedni na oddelku za urologijo in andrologijo. Tudi tam smo začenjali ob 7:00 s sestankom, nato pa sem na oddelku pomagal z jemanjem krvi in vstavljanjem venskih katetrov. Pri tajnici oddelka sem dobil službeni telefon, na katerega so me sestre poklicale, ko so tekom dneva kaj potrebovale. Po obveznostih na oddelku sem lahko opazoval operacije ali pa delo v uroloških ambulantah. Delavnik je trajal do 15:00.

Zaključil sem s 3 tedni na oddelku za radiologijo. Tam se je dal začel ob 7:30 z jutranjim sestankom in končal ob 15:00. Tu sem imel svobodo, da sem opazoval, kar me je zanimalo. Lahko sem opazoval branje izvidov CT, PET-CT in MRI, potek mamografije in ultrazvoka. Zdravniki so me načeloma ignorirali, dokler nisem sam česa vprašal.

Ker sem prakso opravljal pozimi, so bile možnosti za izlete omejene. Izven poletne sezone je namreč večina turističnih destinacij razen smučarskih na Koroškem zaprtih. Tako sem z vlakom obiskal bližnja mesta kot sta Beljak in Sveti Vid na Glini. Pogosto sem tudi šel na sprehod okoli Vrbskega jezera.

Izmenjavo v Celovcu bi priporočil vsem, ki jih zanima delovanje zdravega sistema v Avstriji. Najpomembneje je, da znaš dobro nemško, saj Avstrijci ne marajo preveč uporabe angleščine. Zelo dobrodošlo je tudi znanje jemanja krvi in vstavljanja venskih katetrov, saj to predstavlja velik del dela na oddelkih in je za avstrijske študente logično, da to obvladajo. Za dodatna vprašanja mi lahko pišeš na tadej.pociva@gmail.com.

2. AVSTRIJA – LKH Gradec (Paula Djukanović)

Erasmus+ praktično usposabljanje sem opravljala v LKH Graz, na Očesni kliniki, štiri mesece, od oktobra 2023 do konca januarja 2024. Na izmenjavo sem se opravila kot mlada diplomantka.

Praktično izmenjavo sem začela iskati šele sredi julija 2023, saj sem takrat vedela, da bom morala nekaj mesecev počakati na pripravnitvo v Ljubljani. Izmenjavo so mi najprej zavrnil, saj želim, da se prijaviš nekje pol leta ali več pred izmenjavo. Konec avgusta me je pričakalo elektronsko sporočilo v katerem je pisalo, da se je našlo mesto zame (predvidevam, da je nekdo odpovedal in so mi zato ponudili mesto). Vsa komunikacija glede praktične izmenjave je potekala preko

mednarodne pisarne Medicinske fakultete v Grazu. Pred začetkom izmenjave sem jim morala poslati podpisan Learning Agreement in izpolniti na njihovi spletni strani prijavnico za izmenjavo (dostop sem dobila od njihove mednarodne pisarne) in jim poslati potrdilo o vseh otroških cepljenjih, cepljenju proti covid-19 ter titer protiteles proti VZV in hepatitisu B.

Pri iskanju nastanitve so mi pomagali starejši študentje, ki so bili že pred menoj na izmenjavi v LKH Graz. Ker sem nastanitev iskala zelo pozno, saj je bila moja izmenjava odobrena zelo pozno, sem poiskala na internetu seznam vseh študentskih domov in kontaktirala vse po vrsti glede prostih mest. Vsaj tretjina študentskih domov mi je ponudila vsaj eno izmed svojih ponudb, na koncu pa sem se odločila za študentski dom Akademikerhilfe Schonbrunnngasse, saj je bil najbližje očesni kliniki (le 15 minut peš) ter dokaj blizu centra (30 minut peš, 15 minut s tramvajem). V študentskem domu sem živela v sobi za dve osebi, vendar sem živela sama (posledično sem morala plačevati nekoliko višjo ceno). Na žalost niso imeli več prostih sob le za eno osebo. Imela sem dokaj prostorno sobo in svojo kopalnico, kuhinjo pa sem si delila s svojim nadstropjem. Plačevala sem 450 eur/mesec, kar je bilo povprečno od cen, ki so mi jih takrat ponujali študentski domovi (cene so se gibale od 400 pa vse do 800 eur/mesec). Graz ima le privatne študentske domove, zato so cene višje. S študentskim domom sem bila zelo zadovoljna, saj mi je bila zelo všeč lokacija. Postaje za tramvaj in avtobus so se nahajale 3 minute hoje od študentskega doma, 5 minut hoje pa smo imeli do trgovine za hrano ter do jezera Hilmteich in do sprehajalnih poti čez gozd. Večina ljudi v Grazu se vozi s kolesom, ki ga sama sicer nisem imela, vendar bi ga priporočila.

Prvi dan me je sprejela tajnica, ki me je predstavila eni izmed zdravnic, saj je bila moja mentorica ta teden odsotna. Že prvi dan so mi razkazali celo kliniko, nato pa sem se lahko sama odločala, kaj bi si želela videti kateri dan. Dneve sem začejala ob 7.30 z jutranjim sestankom in končevala med 14. in 16. uro, odvisno od tega kdaj so imeli za dnjega pacienta v ambulantni/operacijski sobi v kateri sem bila ta dan. Sama sem se vsak dan pridružila novemu zdravniku, saj sem tako lahko videla vse kar počnejo na Očesni kliniki in se res veliko naučila. Vmes sem tudi imela kratko pavzo za kosilo, ki sem ga jedla v bolnišnični menzi. Zame in za njihove študente medicine je kosilo zastonj (zastonj si lahko vzameš tudi zajtrk ali večerjo), za zdravnike pa en obrok stane 3,2 eur. Zdravniki so bili zelo prijazni in me pripravljani veliko naučiti tako teoretično kot tudi praktično. Občasno so mi tudi dovolili, da sem lahko asistirala med operacijami. Moja izmenjava je uradno potekala v angleščini, saj vsi zdravniki znajo zelo dobro govoriti angleško, vendar vsaj osnovno znanje nemščine pride zelo prav (sama sem nekaj že znala nemščine od prej, v Grazu pa sem še hodila na plačljivi tečaj nemščine, da sem lahko z jezikom hitreje napredovala). Klinika mi je bila zelo všeč, saj so bili vsi zelo prijazni, od zdravnikov do medicinskih sester in tudi drugih zaposlenih ter mi vedno pripravljani vse pokazati in razložiti, tako da sem v teh štirih mesecih res odnesla veliko novega znanja.

Graz je zelo prijetno mesto, ki ponuja veliko priložnosti za preživljanje prostega časa. Ima zelo aktivno ESN organizacijo, ki je za nas organizirala številne aktivnosti in izlete. Sama sem se z njimi odpravila na številne vikend izlete, kot so hribolazenje, smučanje, ogled mesta Hallstatt ter tudi na tedenske aktivnosti, kolikor mi je čas po bolnici in med hojenjem na intenzivne tečaje nemščine omogočal (organizirali so ogled filma v kinu, National food and drink party, drsanje, sprehajanje psov, seveda tudi druženja v baru, kake žurke in številne druge stvari).

Erasmus+ praktično izmenjavo bi ocenila kot odlično izkušnjo, v sklopu katere sem poglobila svoje teoretično in praktično znanje iz oftalmologije, se naučila veliko nemškega jezika, spoznala

ljudi iz celega sveta, saj je Graz zelo internacionalno mesto polno študentov od povsod, ter se naučila veliko o avstrijski kulturi, ki mi je neizmerno prirasla k srcu.

3. AVSTRIJA – LKH Gradec (Satja Škopalj)

V 6. letniku sem tri mesece zimskega semestra (november, december in januar) preživela na Erasmus praktičnem usposabljanju v Gradcu. Tam sem opravila 7 tednov vaj iz interne medicine (na angiologiji) in 6 tednov vaj iz kirurgije (4 tedne na abdominalni oziroma splošni kirurgiji in 2 tedna na plastični kirurgiji). Oba izpita je potrebno opraviti doma. Pri interni medicini je pogoj, da opraviš 2 tedna vaj v Sloveniji (jaz sem to naredila septembra pred izmenjavo in imam tako po končani izmenjavi en mesec popolnoma prost za pripravo na izpit). Po novem pa je letos potrebno rešiti tudi osem kvizov na spletni učilnici in oddati osem opisov pacientov (enako kot študenti, ki celoten predmet opravljajo doma). Pri kirurgiji pa se je potrebno doma udeležiti samo seminarja Ukrepi pri množičnih nesrečah (to lahko naredite že v 5. letniku). Seveda se je potrebno dogovoriti za 4 tedne vaj na enem izmed treh obveznih oddelkov (enako kot velja v Sloveniji), 2 tedna vaj pa sta lahko na poljubnem oddelku. Jaz sem tako oktobra s 4. rotacijo opravila predmeta Geriatrija in Perioperativna medicina, nato sem začela z izmenjavo v Gradcu, po vrnitvi domov pa bom poleg izpita interne medicine in kirurgije opravila še družinsko medicino in pediatrijo s 1. rotacijo.

Mesto Gradec je drugo največje mesto v Avstriji in je mesto polno priseljencev, zaradi česar na ulicah in v bolnici slišiš vse možne jezike prej kot pa nemščino. Prav tako Gradec velja za študentsko mesto, zaradi česar bi človek pričakoval veliko aktivnosti in dogodkov, vendar pa je mesto precej mrtvo. Trgovine s hrano delajo do 19:30, ostale pa večinoma samo do 18:30 tako da ne vem kdaj Avstriji sploh najdejo čas za nakupe. V nedeljo je vse zaprto, ulice pa prazne, da te je včasih prav strah po temi hoditi sam, saj v stranskih ulicah ni niti svetilk, ki bi osvetljevale pot. Za izlete in druženja sicer skrbi Erasmus organizacija ESN (vse informacije objavljajo na njihovem instagramu), ki pa ni najboljše organizirana, saj se na izlete lahko prijaviš izključno v živo tako, da čakaš pred njihovo pisarno (ljudje pridejo tja tudi po dve uri prej) in na koncu za veliko ljudi zmanjka mesto (predvsem za Hallstatt, Salzburg, čokoladnico Zotter in smučanje). Preko fakultete pa se lahko na začetku semestra prijaviš na številne športne aktivnosti po ugodni ceni (tudi balet, la crosse...). Avstrija je res polna sladkih, avtentičnih mest in čudovite narave, tako da se med izmenjavo izplača čim več raziskovati.

Koordinatorica za študijske izmenjave je gospa Birgit, koordinatorica za praktično usposabljanje pa gospa Dagmar. Jaz sem bila prvo prijavljena na študijsko izmenjavo, potem pa sem ugotovila, da so za prakso štipendije skoraj 300 eurov višje, v 6. letniku pa ni nobene razlike med študijsko izmenjavo in prakso (če delaš kirurgijo in interno medicino kot jaz), saj lahko v tujini opravljaš samo vaje. Ta informacija bi mi prihranila kar nekaj papirologije in časa, saj sem se nekaj mesecev po prijavi na študijsko izmenjavo odjavila in prijavila na prakso. Hvala bogu sta bili koordinatorici glede tega razumevajoči in ni bilo problemov, vem pa da na nekaterih drugih destinacijah to ni bilo mogoče. Načeloma gospa Birgit opravlja svoje delo za dovoljivo, medtem ko gospa Dagmar večino časa ne ve kaj dela. Ogromno Erasmus študentov je imelo probleme z njo, saj sproti pozablja dogovore, skoraj nikoli ni dosegljiva in pozabi odgovoriti na e-maile. Predvsem bodite pozorni, da se večkrat prepričate, da imate zagotovljeno mesto na želenem oddelku in točne datume kdaj boste vaje opravljali. Tudi podpisan LA iz njene strani ni garancija, saj ga vsem podpiše in potrditelno odgovori v e-mailu, potem pa čez nekaj mesecev ugotoviš, da nisi dobil niti pravega oddelka niti datumov dogovorjenih v LA (nekateri so izvedeli, da niso dobili

oddelke, ki jih potrebujejo šele potem, ko se je izmenjava že začela). Kar je seveda veliko študentom pokvarilo načrte kako bodo opravili letnik. To me je kar presenetilo, saj sem pričakovala, da bodo v Avstriji veliko bolj organizirani kot pa na primer v Španiji ali na Hrvaškem, kjer sem predhodno bila na izmenjavah. Drugače pa glede same prijave na njihovo fakulteto ni bilo težav, saj imajo Mobility Online portal, kjer naložiš vse potrebne dokumente (skeniran potni list, CV, motivacijsko pismo, potrdilo o cepljenjih, titre za HBV in VZV, LA, potrdilo o znanju jezika).

Moje znanje nemščine pred izmenjavo je bilo praktično ničelno, prav tako nisem imela nobenega certifikata, zato sem na portal oddala kar potrdilo, ki ga dobiš, ko rešiš OLS, kar je tako ali tako pogoj za finančno pomoč. Študenti, ki so dobro govorili nemško in celo Nemci, so imeli težave z avstrijskim naglasom, tako da si lahko predstavljate koliko sem razumela jaz – praktično nič. Vendar pa vsi zdravniki dobro govorijo angleško, prav tako je ogromno zaposlenih Srbov, Hrvatov in Slovencev pa tudi veliko drugih Erasmus študentov, ki prav tako ne govorijo nemško. Seveda pa se je dosti lažje vključiti v ekipo in pogovarjati s pacienti, če imaš vsaj B2 nivo. Pred začetkom študijskega leta poteka v tretjem in četrtem tednu septembra brezplačen tečaj nemškega jezika (vsak dan od 9. do 13. ure), ki je organiziran s strani medicinske fakultete. Na tečaju so študenti z zelo različnim znanjem nemščine, tako da je meni bilo težko slediti, vendar se ga je vredno udeležiti, saj spoznaš ostale Erasmus študente, vadiš medicinsko terminologijo v nemščini, gospa Antje pa je zelo prijazna učiteljica. Tečaj se z začetkom zimskega semestra nadaljuje in poteka vsak drug teden ob sredah. Prav tako ga lahko uveljavljaš kot izbirni predmet doma (3 ECTS).

Res vam priporočam, da pravočasno začnete iskati nastanitev, saj sem se jaz zaradi poznega urejanja stvari krepko namučila. Če greste na izmenjavo samo za tri mesece, je nemogoče dobiti sobo v deljenem stanovanju (pisala sem več kot tridesetim najemodajalcem), saj želijo imeti stanovalca za minimalno eno leto. Načeloma se proste sobe v deljenih stanovanjih oglašajo na spletnih straneh kot so na primer WG-Gesucht ali pa na facebooku. Tako ostanejo samo študentski domovi, ki se hitro zapolnijo, vendar pa se sobe tudi sproti praznijo (nekateri študenti končajo študij, izmenjave, si premislijo...), kar me je na koncu tudi rešilo. Še dva tedna pred začetkom izmenjave sem mislila, da se bom morala vsak dan voziti v Gradec, potem pa sem slučajno še enkrat klicala v študentski dom Friedrich Schiller (FSSH) in na mojo srečo se je ravno takrat sprostila soba. Nasploh na začetku nisem vedela, da nekateri študentski domovi omogočajo trimesečno pogodbo (večinoma je minimum en semester), saj jim to ne piše na spletnih straneh. Naknadno sem izvedela, da so takšne pogodbe poleg FSSH mogoče tudi v Akademikerhilfe in OeAD pa verjetno še kje. Cene sob, tako v študentskih domovih kot v stanovanjih, se gibljejo od 350 eurov navzgor. FSSH je daleč najboljša izbira kar se tiče lokacije in cene. Razdeljen je v east, west in north del, kjer so sobe v različnih oblikah (najdražje so tiste s svojo kopalnico). Jaz sem plačala 360 eurov na mesec in si delila kopalnico s še eno osebo, kuhinjo pa s vsemi študenti na našem nadstropju (okoli 14). Ob podpisu pogodbe je skupaj z najemnino za prvi mesec potrebno nakaziti tudi depozit - 450 eurov. V ceno je vključeno tudi pospravljanje sobe, kopalnice, toaletni papir in menjava posteljnine enkrat na dva tedna. Dom je 8 minut peš oddaljen od bolnice in 26 minut peš od centra mesta. V bližini je tramvaj postaja in se lahko s številko 7 odpelješ praktično kamorkoli, vendar pa ena vozovnica stane 3 eure. Preko ceste od doma je Spar in bencinska črpalka, v bližini pa so tudi Billa in čudovito jezero Hilmteich (približno 12 minut peš). Življenjski stroški so v Avstriji občutno višji kot pri nas. Kava na primer stane okoli 4 eure.

Iz Ljubljane in Maribora je do Gradca mogoče priti s flixbusom ali prevozi. Če boste prišli z avtom, vas opozarjam, da je v mestu praktično nemogoče zastoj parkirati, saj je celo mesto razdeljeno v modro in zeleno cono. Modra cona je kratka cona, kjer je večinoma dovoljeno stati maksimalno 3h in je zelo draga. Zelena cona je malo bolj na obrobju (tudi tam kjer je študentski dom FSSH), dnevna karta pa je okoli 11 eurov. Jaz sem potrebovala kar nekaj časa, da sem našla brezplačna parkirna mesta (ki so v bistvu čisto na obrobju oziroma zunaj samega mesta). Priporočam parkiranje v bližini tramvajske postaje Baierdorf. Od tam pa do FSSH potrebujete približno 35 minut vožnje s tramvajem.

Najboljši del izmenjave je definitivno bila zastoj hrana v menzi v bolnici, ki je odprta od 10:45 do 14:00. Vsak dan so na voljo trije meniji (v to spada juha, solata, glavna jed in sadje/čokoladice/jogurt), zmeraj je tudi vegetarijanska opcija. Na kartico dobiš vsak dan okoli 6.5 eurov (en meni stane okoli 3.30 eurov). Večina nas je tako pojedla kosilo tam in si za domov zapakirala še večerjo, tako da nekih stroškov za hrano praktično nisem imela. Dodatno si lahko zelo poceni vzameš še mleko, različne pijače, sadje... tudi medicinska fakulteta ima svojo menzo, vendar pa je tam potrebno plačati, tako da sem zmeraj jedla v bolnici.

Za prvi dan vaj na vsakem oddelku dobiš navodila, kjer piše kaj vse je potrebno urediti. To pomeni, da si po jutranjem meetingu priskrbiš kartico za odpiranje vrat in menzo, mobilni telefon (samo za kirurške oddelke) ter ključke za omarico pri odgovorni osebi. Po tem greš iskati bela oblačila (v isti stavbi kot je menza), kjer dobiš več parov hlač, tunik in halj. Umazana oblačila lahko kadarkoli zamenjaš in greš po nova. Sama medicinska fakulteta na zunaj izgleda impresivno in moderno, vendar pa študenti nismo bili preveč navdušeni nad kvaliteto vaj. Velik minus je namreč v tem, da nimaš razpisanega nobenega mentorja, kar pomeni, da ni noben odgovoren za tebe in jim je res čisto vseeno, če si na vajah ali ne. Večinoma tudi niso navajeni sami od sebe kaj razložiti, zato jih moreš konstantno spraševati in prositi. Tako si popolnoma prepuščen sam sebi. Seveda pa malo variira od oddelka do oddelka. Po drugi strani ti tak način da več svobode, da si vsak dan pogledaš tisto kar te zanima in greš domov kadarkoli hočeš. Vendar pa bi definitivno preferirala imeti neko osebo na katero se lahko obrnem, tudi če so potrebni podpisi ali kaj podobnega. Da lahko od izmenjave v Gradcu sploh kaj odnesete, vam dajem dva nasveta, ki bi meni vnaprej prišla zelo prav. Prvo je, da se pozanimajte kateri oddelki so zainteresirani za študente in kje te želijo bolj vključiti v svojo ekipo (od kirurgij je to na primer vaskularna, kjer lahko ogromno asistiraš in podobno). Po informacijah drugih študentov sta dobri izbiri tudi oftalmologija in nevrokirurgija. Druga in najbolj pomembna stvar pa je, da se ob prihodu na oddelk pozanimajte kateri zdravniki so dobri pedagogi in radi delajo s študenti. Nemogoče je namreč vse spoznati sam, saj je na primer na abdominalni kirurgiji na jutranjem meetingu okoli 50 ljudi in meni je bilo izredno žal, da sem šele za dnji teden na oddelku spoznala dva zdravnika iz Litve, ki sta mi namenila več časa v dveh dneh, kot vsi skupaj cel mesec prej. Tako sem žal večino časa vrgla stran s tem, da sem iskala zdravnike, ki se jim ni bil problem ukvarjati z mano. Na koncu sem na plastični in abdominalni kirurgiji spoznala kar nekaj kirurgov (Srba, Slovenca, Hrvata, dve specializantki iz Avstrije...), ki so bili izjemno prijazni in mi zmeraj razložili celoten postopek operacije in na koncu pustili, da zašijem rane. Na plastični kirurgiji je super tudi to, da imajo tako imenovan Tagesklinik, kjer izvajajo manjše posege in si sam s kirurgom, ki se ti lahko posledično bolj posveti. V ambulantah pa je po navadi bilo kar hektično in mi niso imeli časa prevajati v angleščino. Nasploh na kirurških oddelkih vsak dan potrebujejo veliko asistenc od študentov.

Interne medicine se po mojem mnenju ne splača delati v Gradcu. Nasploh imajo zdravniki tukaj manj dela in manj pacientov na dan, kar pomeni, da imajo veliko več pavz za kavo in podobno. Ker je na oddelku zmeraj še par pripravnikov in domačih študentov 6. letnika, ki pišejo odpustnice in delajo sprejeme, ne ostane nič več pri čemer bi kot Erasmus študent lahko pomagal. Tako da sem se bolj kot ne vseh 7 tednov zelo dolgočasila. Največ časa sem zato preživela v ambulanta, ki so bile zanimive, saj mi je večina zdravnikov razlagala primere.

Kar mi je zelo všeč v njihovem sistemu, je študentsko delo tako imenovano »Helfende Hand«, na katerega se lahko prijavijo domači študenti od 3. do 5. letnika. Delajo tri urne izmene (sami se razporedijo) od 6:30 do 9:30 in skrbijo za cel oddelk (jemljejo kri, vstavljajo kanile, nastavljajo infuzije in podobno). Tako sem se jim zjutraj nekajkrat pridružila in zmeraj so bili pripravljeni vse razložiti in me naučiti.

Vsekakor je Avstrija čudovita država s prelepimi mesti, ogromno narave in priložnosti za smučanje. Spoznala sem ljudi vseh možnih kultur in se zaradi velikega števila Balkancev počutila kot doma. Če se vnaprej pozanimate o oddelkih, boste lahko iz vaj veliko odnesli, definitivno pa je zelo potrebna samoiniciativa. Kljub vsemu se mi zdi, da ti ob pokazanem interesu povprečno pustijo delati več, kot pa v Sloveniji, saj so navajeni, da domači študenti 6. letnika celo leto delajo v bolnici in so za to tudi plačani. Znanje nemščine je priporočljivo in je velik bonus, se pa da tudi brez.

4. AVSTRIJA - Medicinska univerza v Gradcu / LKH Murtal, Standort Stolzalpe (Luka Pilič Turk)

V LKH Murtal, Standort Stolzalpe sem od začetka maja do konca junija 2024 kot famulant opravil 9 tedensko praktično usposabljanje.

Gre za drugo največjo ortopedsko bolnišnico v Avstriji, takoj za Dunajem. Nahaja se na avstrijskem Štajerskem na d mestecem Murau, na približno 1200m nadmorske višine. Sestavlja so 2 stavbi (Haus 1 in Haus 2), ki imata skupno 5 oddelkov.

PRIJAVA NA IZMENJAVO

Mail s kratko predstavitvijo dosedanjih izkušenj in znanja sem v začetku decembra poslal kar na tajništvo bolnišnice, ti pa so mojo prijavo odobrili in me usmerili še na Medicinsko Univerzo v Gradcu, kjer sem uredil vse potrebne dokumente. Tako Univerza kot tajništvo bolnišnice sta izredno odzivni, vljudni in natančni. Še največ dela sem imel z obrazcem o cepljenjih, saj sem moral dokazati odpornost na HepB in VZV tako, da sem opravil laboratorijsko preiskavo protiteles (Adrialab Ljubljana). Ponudili so mi tudi sobo v stavbi bolnišnice ter 3 obroke na dan, prav tako v bolnišnični menzi.

PRIHOD NA IZMENJAVO

Na to izmenjavo vsekakor priporočam oditi z avtom, saj je problem tako v javnem prevozu do Muraua (nisem prepričan, če se sploh da), kot tudi pot iz Muraua do bolnišnice (še 450m višinske po cesti, kakšnih 5min z avtom; peš ne priporočam). Pot iz Ljubljane do Stolzalp traja 2 uri 45min, morda 3 ure, ko se vračaš skozi Celovec in je v petek ob 15ih gneča. Pot pelje čez Ljubelj, tako da vinjeta ni potrebna.

Ob prihodu sem prevzel ključe od sobe na informacijah Haus 1, nato pa sem se odpravil do Haus 2 v tajništvo, kjer je tajnica z mano odšla še po oblačila (3 kompleti majice, hlače in halje; ni

potrebno jemati s seboj), mi dala kartico in telefon. Nato sem se odpravil nazaj v Haus 1, kjer so mi razkazali bolnišnico.

NASTANITEV IN PREHRANA

Nastanjen sem bil v Schwesternheimu (3min od bolnice). Dobil sem sobo s posteljo, dvema manjšima foteljema in manjšo mizico, pisalno mizo in umivalnikom. V pritličju (8 sob) so 3 skupni WC-ji in 3 skupni tuši ter ena kuhinja (v kateri ni nobenih posod). Poleg mene je v nadstropju bival le še en specializant, tako da ni bilo težav z deljenjem skupnih prostorov. Prehrano sem dobival v bolnišnični menzi, 3krat na dan, imel pa sem možnost izbire med 3 okusnimi meniji, vedno je bil na voljo tudi solatni bar in avtomat za kavo.

JEZIK

Sam tekoče govorim nemško, zato težav nisem imel, razen ko sem skušal razumeti osebe, ko so se pogovarjali med seboj v štajerskem naglasu (primerljivo situacijam, ko se med sabo pogovarjajo naši Prekmurci). Priporočam vsaj osnovno znanje nemščine, saj si z angleščino ne da pomagat vedno.

DELO V BOLNICI

V bolnici sem doživel enega najbolj spoštljivih in kolegialnih odnosov, kar sem jih imel priložnost doživeti na mnogih delovnih mestih do sedaj. Ekipa je super, vsi so zelo prijazni in zdravniki radi razlagajo, če pokažeš znanje in zanimanje. Primarno sem veliko asistiral, med operacijami sem imel možnost iti tudi v ambulate in na oddelek. Odlično je, če tja prideš z nekaj izkušnjami, saj ti na ta način dovolijo mnogo več praktičnega dela. Lahko tudi prosiš, naj te pišejo večkrat zraven kakih operacij, ki te posebej zanimajo. Delovnik poteka od ponedeljka do srede od 7 do 16, v četrtek od 7 do 15 in v petek od 7 do 12. Še enkrat moram poudariti, da sem bil z delom zelo zadovoljen, pa tudi naučil sem se veliko.

SOCIALNO ŽIVLJENJE

Socialnega življenja sredi Alp praktično ni, te pa obdajajo gozdovi in pašniki ter veliko pohodnih poti, zato se da ogromno gibati in sproščati; sploh če ste bili pred prakso v kakšnem napornem obdobju, so Stolzalpe odličen kraj za sprostitev in polnjenje baterij. Priporočam!

5. AVSTRIJA - LKH Wolfsberg (Klara Logar)

V poletnih mesecih leta 2024 sem opravila dvomesečne vaje na oddelku splošne in visceralne kirurgije v LKH Wolfsberg, ki se nahaja na avstrijskem Koroškem. Prakso sem si organizirala samostojno. Prijavila sem se aprila 2024 ter uskladila vse podrobnosti z odgovorno osebo, ki koordinira praktična usposabljanja v bolnišnici. Na naši fakulteti sem se za prakso dogovorila preko katedre za kirurgijo in mednarodne pisarne.

Za razliko od običajnega programa Erasmus sem se preko posebnega portala prijavila na KPJ (Klinično praktično leto) mesto, ki je tradicionalno namenjeno avstrijskim študentom medicine v njihovem 6. študijskem letu. Kot KPJ študentka sem prejela plačo v višini 900 € bruto, od katere sem na mesec dobila okoli 700 € izplačano. Živel sem doma, saj prihajam iz avstrijske Koroške, 35 minut z avtom stran. Bolnišnica sicer tudi nudi brezplačno nastanitev za čas prakse. Prav tako sta parking in kosilo v bolnišnici brezplačna.

Moj delovni dan se je uradno začel ob 7:10 uri z jutranjim raportom. Sledila je vizita, po kateri so se po navedi pričela dela, bodisi v operacijski dvorani, na oddelku, v ambulanti ali v endoskopiji. Delovni dan je načeloma trajal do 15. ure.

Pri delu v operacijski dvorani sem pogosto asistirala ali opazovala postopke. Ko nisem bila v operacijski dvorani, sem aktivno delovala v ambulanti, kjer sem jemala kri, vstavljala venske in urinske katetre, izrezovala aterome v lokalni anesteziji in druga zdravniška opravila. Imela sem tudi večkrat možnost samostojnega pregleda pacientov, za katere sem na koncu deloma tudi sama napisala ambulantni protokol, kar je bilo zelo dragoceno. Vse aktivnosti so potekale pod nadzorom izkušenih zdravnikov, ki so mi nudili smernice in podporo.

Oddelek se osredotoča predvsem na operativno zdravljenje kil, posege na žolčnikih, zdravljenje krčnih žil ter bariatricne posege. Občasno so se izvajale tudi večje abdominalne operacije, ki so bile zame še posebej zanimive, saj sem imela večjo priložnost za aktivno sodelovanje, šivanje in pomoč pri različnih postopkih. V zadnjem delu prakse smo začeli izvajati tudi vse več operacij na ščitnici.

Bolnica je bila srednje velika, poleti pa so bili kirurški programi običajno omejeni. Kljub temu sem pridobila obsežne izkušnje in veliko znanja. Občutek vključitve v tim je bil močan, kar me je naredilo še bolj motivirano. Zdravniki so bili zelo podporni. Nudili so mi dragocene povratne informacije in usmeritve.

Komunikacija je potekala v nemščini, predvsem v avstrijskem narečju, kar ni bila ovira zame. Predvidevam pa, da bi bilo to lahko izziv za tiste, ki jezika ne obvladajo. V vsakem primeru pa zdravniki znajo tudi razlagati v pisni nemščini.

Na podlagi svoje izkušnje toplo priporočam vaje v LKH Wolfsberg vsem, ki jih zanima kirurgija, še posebej tistim, ki obvladajo nemščino. Še bolj sem spoznala, da so praktične izkušnje neprecenljive in da je delo v tej kirurški ekipi izjemno bogato in poučno.

6. AVSTRIJA – Medicinska univerza v Gradcu (Tadej Počivavšek)

Svojo 9-tedensko Erasmus+ prakso sem opravljal od začetka aprila do konca maja na Univerzitetni kliniki za radiologijo v Gradcu. Prijavil sem se preko maila približno pol leta. Njihova mednarodna pisarna je bila odzivna in ažurna. Poslati sem jim moral potrdilo o vpisu, motivacijsko pismo in potrdilo o cepljenjih, za željen oddelek pa še rezervno željo v primeru, da tam ne bo prostora.

Čez približno en mesec sem dobil potrdilo o sprejetju na zeleno kliniko z imenom kontaktne osebe tam. Prvi dan sem se oglasil pri njej in dobil kartico za dostop do klinike ter ime mentorja. Za na kliniko sem potreboval le čisto obutev, bele obleke in plašč pa študenti dobimo v bolnišnici.

Delovni čas je bil od 7:00 do 15:00, ob petkih so za ključevali malo prej. Vmes je bil čas za kosilo, ki je bilo za študente v menzi zastoj. Znanje nemščine na kliniki ni bilo potrebno, saj večina Erasmus študentov na praksi ni znala nemško, zdravniki pa so razlagali v angleščini. Zdravniki so bili načeloma prijazni, vendar se niso preveč ukvarjali s študenti. Prvi dan si dobil uradnega mentorja, ki pa ga potem nisi več veliko videl. Uspel sem najti specializanta, ki mi je malo več razlagal, in se ga večino časa držal. Ostali zdravniki so večinoma le odgovarjali na vprašanja, ki si jih postavil, niso pa sami od sebe razlagali študentom. Spremljal sem jih pri opravljanju ultrazvokov in interpretaciji slik CT, MRI in rentgena.

Stanoval sem v študentskem domu Greenbox, kjer sem imel sobo v stanovanju še z dvema drugima študentoma. Pred domom je bila postaja za tramvaj, ki je vozil direktno v bolnišnico. Iz

Slovenije sem v Gradec hodil z vlakom, saj so dobre povezave z direktnimi vlaki LJ-CE-MB-Gradec.

Gradec ima zelo aktiven ESN, ki čez teden prireja različna druženja, med vikendi pa izlete. V teh dveh mesecih so bili izleti v Maribor, Budimpešto, Hallstatt, tovarno čokolade in dva pohoda v avstrijske Alpe. Medicinska fakulteta pa je enkrat mesečno popoldne organizirala voden ogled mesta, ki je dobra priložnost spoznati druge študente na izmenjavi. Poleg tega so organizirali tudi druženja v restavraciji poleg bolnišnice.

Praksa v Gradcu mi je bila všeč, saj sem dobil dober vpogled v delovanje univerzitetne klinike v Avstriji, kjer je večji poudarek na raziskovanju kot v Sloveniji. Vsem, ki razmišljate o praksi v Gradcu, bi priporočal, da se predhodno teoretično dobro pripravijo na izbran oddelek, saj zdravniki predvsem odgovarjajo na specifična vprašanja, ne razlagajo pa postopkov v celoti med izvajanjem.

7. BRAZILIJA – FMUSP, Universidade de Sao Paulo (Nina Žugelj)

Maja in junija 2024 sem v Hospital das Clinicas da Faculdade de Medicina da Universidade de Sao Paulo v Braziliji opravljala praktično izmenjavo. Bila sem na oddelku plastične in splošne kirurgije. Prijava na izmenjavo je potekala brez problemov, v mednarodni pisarni v Sao Paulu so zelo odzivni, tako da so hitro odgovarjali na moja vprašanja.

Nastanitev in bivanje: študenti medicine smo nastanjeni v študentskem domu, ki ima odlično lokacijo, saj se nahaja čez cesto od glavne stavbe bolnišnice, tako da sem imela do vhoda 1 minuto. Mednarodni študenti imamo sobe v 7. nadstropju, delimo si jih še z eno osebo. V sobah sta postelji in kopalnica, so lepe, a preproste. Vsak teden jih čistilka počisti in zamenja posteljnino ter brisače. V nadstropju je tudi skupna kuhinja. Se pa študentski dom nahaja na zelo blizu bolnišničnih generatorjev, tako da je konstantno hrupno. Jaz sem spala s čepki, tako da me to ponoči ni motilo.

Fakulteta in študij: bolnišnica je najboljša v Južni Ameriki in tudi ena najboljših na svetu. Tamkajšnji zdravniki so mi povedali, da v tej bolnišnici ne bom videla realnosti Brazilije, saj je v skoraj vseh ostalih bolnišnicah stanje veliko slabše, ker primanjkuje materiala in tudi higiena ter infrastruktura sta veliko slabši.

Opravila sem 6 tednov vaj iz kirurgije, 2 tedna pa sta bila dodatna. Najprej sem bila 4 tedne na oddelku plastične kirurgije, kjer mi je bilo zelo všeč. Večinoma sem bila v operacijskih dvoranah, nekajkrat tudi v ambulantah, na primer za botox, pa tudi v mali operacijski. V Braziliji je plastična kirurgija zelo razvita, v tej bolnišnici je eden najboljših estetskih kirurških centrov na svetu, tako da sem imela priložnost videti različne estetske operacije, ki jih v Sloveniji v javnem sistemu najverjetneje ne bi. Videla sem rinoplastiko, otoplastiko, mamoplastiko, kar je bilo res zanimivo. Všeč mi je bilo, ker je bil urnik zelo prilagodljiv, tako da sem se sama lahko odločila, na katerem delovščiču želim biti tisti dan. Na tak način sem res lahko videla največ posegov in pregledov.

Edino, kar sem pogrešala, je bilo praktično delo, tega res ni bilo. V bolnici imajo zelo veliko specializantov, ki so prisotni na operacijah, enkrat jih je bilo celo 8, tako da nisem imela priložnosti sodelovati pri operacijah, saj zame ni bilo prostora. Nato sem bila še 4 tedne na oddelku za splošno kirurgijo. Tukaj mi ni bilo tako všeč kot na plastični kirurgiji. Veliko časa sem

preživela na oddelku, kjer zaradi jezikovne bariere nisem odnesla veliko. Bila sem edina študentka, ki ni govorila portugalsko. Zdravniki in študenti so bili sicer zelo prijazni in so se trudili prevajati in razlagati čim več, a je bilo večino časa tako, da sem 10 minut poslušala pogovor o bolniku v portugalsščini, nato pa so mi v pol minute povedali povzetek v angleščini. Ob petkih sem bila v ambulanti, kjer je bilo veliko pacientov, tam mi je bilo dobro, tudi zdravniki so mi več razlagali in prevajali. Enkrat sem bila tudi na urgenci in velikokrat v operacijski, a je bilo spet na operaciji vedno vsaj 5 kirurgov, tako da sem vedno samo gledala. So se pa vedno trudili čim več razlagati o poteku operacije. Bilo je zanimivo, saj sem imela priložnost videti veliko bolezni, ki jih v Sloveniji ni (revmatična vročica, Chagasova bolezen,...).

Z izmenjavo v Sao Paulu sem zelo zadovoljna, spoznala sem drugačno kulturo in dobila boljši vpogled v njihov zdravstveni sistem. Brazilija je zelo lepa država, ki se sooča z različnimi problemi, eden od teh je tudi varnost. Jaz nisem imela nobenih neprijetnih situacij, sem se pa kar pazila (nisem hodila sama zvečer, nisem hodila s telefonom po ulici,...). Sao Paulo je ogromno mesto, kjer se veliko dogaja in je tudi sicer odlična izhodiščna točka za izlete po Braziliji. Slaba stran izmenjave je jezik, saj le 5 % prebivalcev govori angleško. Jaz sem se pred izmenjavo učila portugalsščino prek Duolinga, kjer sem se naučila nekaj besed, tako da mi je bilo vsaj malo lažje, in se potem tudi tekom izmenjave naučila vedno več besed. Zdravniki in študenti medicine načeloma zelo dobro govorijo angleško, sestre v bolnici pa ne, tako da je bil to včasih lahko problem, sploh če nisem imela signala, da bi lahko uporabila Google translate, ki mi je bil sicer v veliko pomoč povsod. Vseeno je izmenjava v Braziliji edinstvena izkušnja. Omogoča, da državo spoznaš na drugačen način, kot bi jo, če bi prišel sem samo potovat, tako da izmenjavo priporočam vsem, ki jih vsaj malo zanima južnoameriška kultura.

8. BRAZILIJA – FMUSP, Universidade de Sao Paulo (Luka Pilič Turk)

V Hospital das Clinicas da Faculdade de Medicina da Universidade de Sao Paulo (HCFMUSP), v Braziliji, sem od začetka februarja do konca marca opravljala 2 mesečno Erasmus+ študijsko izmenjavo. Gre za največjo in najboljšo bolnišnico v Južni Ameriki, ki se sploh z nekaterimi oddelki in klinikami uvršča v sam svetovni vrh zdravstvenih in raziskovalnih ustanov. Praktično usposabljanje se mi bo v obliki dodatnega praktičnega usposabljanja pripisalo k diplomi.

PRIJAVA NA IZMENJAVO

Prijava poteka preko brazilske mednarodne pisarne, preko gospoda Douglasa Bartholomeua. V pisarni so, podobno kot v naši, prijazni in odzivni. Na FMUSP ponujajo številne elektive za tuje študente, sam sem iskal takšne, ki so v angleščini. Željene elektive se po navadi tudi dobi. Izbral sem Acute Care Surgery in Trauma Surgery, vsak je trajal 4 tedne. Pomembni dokumenti, ki jih je potrebno urediti že pred odhodom, so viza (potrebuješ jo, če ostaneš v Braziliji več kot 90 dni, sam je nisem potreboval), CPF (to je brazilska davčna številka, nujna za vsakdanje življenje - za vse nakupe, prijave, registracije...) in zavarovanje. Gotovine ne potrebujete, saj je VSE možno plačati s kartico, edino karta za metro je možno kupiti le z gotovino, zato pa potrebujete le kakšnih 30eur na mesec, če se res veliko vozite (ena vožnja je 5 realov, 1eur).

PRIHOD NA IZMENJAVO

Letel sem iz Zagreba z Turkish airlines, na letališče Guarulhos (GRU), ki je največje letališče v Južni Ameriki. Od letališča je do nastanitve najbolje priti z Uberjem, ki je dokaj poceni, naročite ga preko aplikacije. Pravzaprav je to najboljšo prevozno sredstvo po mestu - zanesljivo, točno, varno

in poceni. Sicer je mesto odlično povezano s podzemno železnico, ampak deluje samo do polnoči, po tem je potreben Uber.

NASTANITEV IN PREHRANA

Nastanjen sem bil v stavbi, kjer živijo specializanti, v kompleksu Hospital das Clinicas. To je pomenilo, da sem imel do vseh bolnišničnih zgradb 5min hoje. Sobe so zelo preproste. Dve osebi si delita sobico z dvema enojnima posteljama in mizama ter kopalnico, v nadstropju je za vse skupa kuhinja in dve učilnici. Vsak dan pometejo sobe, enkrat na teden zamenjajo posteljnino, enkrat mesečno generalno očistijo sobe. Slaba stvar je edino glasen bolnišnični generator ravno na strani sob, ampak jaz s tem nisem imel težav, ker po nava di spim s čepki za ušesa.

Zagotovljene sem imel 3 obroke na dan, ki sem jih dobil v fakultetni menzi za 2R\$ (0,50€), tako da se je dalo pri hrani marsikaj prihraniti. Je pa res, da človek lahko poje le toliko fižola in riža - kakšen obrok v eni od številnih restavracij v mestu je vsake toliko zelo dobrodošel. Fakulteta da ogromno na šport, zato pri njih skoraj vsak študent dokaj resno trenira. Za to imajo namenjen tudi odličen športni kompleks- Atletica Center. Nahaja se v bolnišničnem kompleksu, tam pa so zunanja igrišča za nogomet, atletske steze, igrišča za tenis, košarko, namizni tenis, olimpijski bazen in še več. V centru je tudi super fitness, zanj je sicer treba doplačat 30€ na mesec.

JEZIK

Brazilci zelo slabo govorijo angleško. Sam sem na začetku torej moral osvojiti osnove portugalsčine ali vsaj nekaj izrazov, da sem lahko šel v trgovino, naročil v kavarni kavo in podobno. V bolnišnici večino zdravnikov govori angleško, ne pa vsi, sestre pa po nava di sploh nič. Tako da se bolj uporablja pantomimo in Google Translate. So pa vsi pripravljeni pomagat in na koncu se vse da zmenit, tako da naj vas to ne ovira, bo pa na začetku težko.

DELO V BOLNICI

Tu sem torej videl malo morje neverjetnih kliničnih slik, ki nisem mislil, da jih bom kdarkoli videl. Videl sem na primer operacije megakolona in megaezofagusa zaradi Chagasove bolezni (pri nas je ni, je pa zelo pogosta v predelu Braziliije, imenovanem Minas Gerais), videl sem tudi veliko travma operacij, ker je HCFMUSP Nr. 1 trauma center v Sao Paulu, tako da dnevno vsako uro pristajajo helikopterji s kritičnimi bolniki za na travmo. Na oddelkih sem imel vedno proste roke oz. si po nava di lahko ogledal najbolj zanimive za devet tistega dne. Na HCFMUSP imajo ogromno (za moje pojme preveliko) število specializantov, kar pomeni veliko gnečo ob operacijskih mizah. Vsi se gnetejo in želijo čim več videti, asistirati. Priložnosti za asistence sem imel torej bolj malo, večinoma v večernih urah, ko je bilo v službi manj zdravnikov, ali pa če so morali kirurgi na kakšne druge urgentne operacije in sem se lahko pridružil pri mizi, ker jim je prišel prav kakšen par rok. Iskreno je bilo zame za nimivo že samo opazovanje, ker sem kar nekaj že prej asistiral, tu pa sem se lahko osredotočil na potek operacij. Večinoma sem v bolnišnici ostajal od 7h zjutraj do 15ih popoldne. Bi lahko ostal pa manj časa, nihče ni kompliciral. Ko sem vmes zbolel, so mi tudi brez problema dali nekaj prostih dni, da sem se pozdravil.

SOCIALNO ŽIVLJENJE

Socialno življenje je zame predstavljalo čez teden predvsem treniranje v Atletica Centru in druženje po treningih. Čez vikende pa sem potoval po Braziliiji. Zaprošil sem tudi za kakšen prost dan, da sem lahko potoval 3 ali 4 dni skupaj. Ogledal sem si Iguazu Falls, Rio, Guarujó, Ilhobelo. Braziliija je bila zame ena izmed najboljših izkušenj v življenju, ki je ne bom nikoli pozabil. Toplo priporočam!

9. ČEŠKA - 1. Medicinska fakulteta, Karlova univerza, Praga (Petra Šter)

Erasmus+ praktično usposabljanje sem kot mlada diplomantka aprila in maja 2024 opravljala v Pragi, natančneje na Oddelku za oftalmologijo klinike VFN (Všeobecná fakultní nemocnice v Praze). Za prakso v Pragi sem se odločila zaradi dobrih izkušenj kolegov iz prejšnjih let ter študentom prijaznega postopka prijave.

Za prakso sem se dogovorila preko mednarodne pisarne 1. Medicinske fakultete Karlove univerze v Pragi, ki ima z našo fakulteto sklenjen sporazum. Koordinatorica (ga. Eva Baschiera) je bila zelo odzivna in pripravljena pomagati s kontakti oddelkov in vsemi postopki, povezanimi z organizacijo prakse. Izrazila sem interes za več različnih oddelkov, vendar pa jih precej ni sprejemalo Erasmus študentov, zato sem se na koncu odločila za Oddelek za oftalmologijo, s katerim je imela kolegica v prejšnjem letu zelo pozitivno izkušnjo. Na prvi mail nisem dobila odgovora, zato sem čez nekaj tednov oddelek kontaktirala ponovno in dobila potrditev prakse na svoje željene datume. Nato sem preko spletne strani fakultete izpolnila Learning agreement ter s pomočjo koordinatorke uredila vse potrebne dokumente. V primerjavi s svojo Erasmus+ študijsko izmenjavo sem v urejanje dokumentacije vložila precej manj časa, prav tako nisem potrebovala nobenih testov ali dokazil, dodatno sem si morala urediti le Liability insurance. Na srce vam polagam, da se za prakso začnete za razliko od mene dogovorjati več kot 3 mesece prej, saj boste tako v manjšem časovnem stresu. V kolikor tega časa nimate in si vseeno želite oditi na prakso, vam 1. Medicinsko fakulteto toplo priporočam, saj je glede na izkušnje kolegov to ena najbolj odzivnih fakultet z relativno preprostim postopkom prijave.

Ena izmed velikih prednosti opravljanja prakse v Pragi je tudi ta, da vsakemu Erasmus študentu pripada bivanje v študentskih domovih Karlove univerze. To je idealna rešitev, ki vam prihrani čas in trud z iskanjem stanovanja, poleg tega pa je tudi dosti bolj ugodna opcija, saj so cene najema v Pragi visoke. Sama sem stanovala v študentskem domu Kolej 17. listopadu (Troja), ki je bil od bolnice in od centra mesta oddaljen okoli 45 minut z javnim transportom. V sobi sta večinoma 2 osebi, 4 osebe pa si delijo kopalnico in kuhinjo. Dom sicer ni bil najbolj moderen, vendar je bil opremljen z lastno menzo, fitness sobo in skupnimi prostori za druženje, zato sem bila na splošno z nastanitvijo zadovoljna in bi jo priporočila drugim študentom. Ob prihodu sem si uredila ISIC kartico, s pomočjo katere sem lahko kupila mesečno karto za javni prevoz po mestu za 5 evrov. Kartica je vsestransko uporabna tudi za študentske popuste pri vstopninah, transportu po državi in v menzah. Javni prevoz je sicer zelo dobro urejen in je na voljo tudi ponoči, priporočam tudi uporabo aplikacij Bolt in Uber. Stroški življenja so po moji oceni sicer podobni kot v Sloveniji.

Prakso sem opravljala na Oddelku za oftalmologijo v VFN pod mentorstvom prof. dr. Pavla Kuthana. Mentor mi je razkazal po oddelku in mi prepustil proste roke glede poteka prakse, da sem lahko delo na oddelku prilagodila lastnim interesom. Večino dni sem preživela v operacijski dvorani, kjer sem opazovala veliko število različnih oftalmoloških in plastičnih operacij, ki jih tekom rednega študija nisem imela priložnosti videti. Najpogosteje so potekale operacije katarakte, blefaroplastike in operacije roženice, priložnost pa sem imela videti tudi npr. pars plana vitrektomijo in enukleacijo zrkla zaradi melanoma. Nekateri dni sem preživela v ambulantnem predelu oddelka, predvsem v onko-oftalmološki ambulanti in ambulanti za manjše posege s svojim mentorjem. Na oddelku sem spoznala veliko preiskovalnih metod v oftalmologiji, npr. OCT, očesni ultrazvok in fluorescinsko angiografijo ter obnovila svoje znanje osnovnega oftalmološkega pregleda in uporabe preprostih diagnostičnih pripomočkov. Vmes

sem se 2 tedna pridružila Erasmus rotaciji, ki je bila sestavljena iz vsakodnevnih predavanj o različnih oftalmoloških temah in praktičnega učenja preiskovalnih metod.

Zdravniki so dobro govorili angleško in so mi bili večinoma zelo pripravljeni razložiti potek operacije oz. predstaviti primer pacienta, še posebej če sem za to izkazala poseben interes. Na srečo je češčina precej podobna slovenščini, kar mi je prišlo zelo prav v osnovni komunikaciji s sestrami, starejšimi pacienti in tajnicami, ki niso govorili angleško. Zaradi večjega časovnega obsega prakse v primerjavi z rednim poukom sem imela priložnost nadgraditi tako svoje teoretično kot praktično oftalmološko znanje in pridobiti vpogled v način pristopa do oftalmoloških patologij, njihovo obravnavo in zdravljenje. Kljub temu da oftalmologija ni bila moja prva izbira oddelka za opravljanje prakse, se je izkušnja izkazala za zanimivo in verjamem, da bom pridobljeno znanje lahko kdaj uporabila v praksi.

Erasmus+ praktično usposabljanje v Pragi je bila zelo pozitivna izkušnja, ki bi jo priporočila naprej. Poleg vsega opisanega je Praga zelo lepo in študentom prijazno mesto, idealno izhodišče za izlete po državi in izven ter še posebej v pomladnih mesecih polno dogajanja. Za več informacij me lahko kontaktirate na mail: petra.ster2@gmail.com.

10. ČEŠKA - 2. Medicinska fakulteta, Karlova univerza, Praga (Luka Pesjak)

V2. semestru sem na 2. medicinski fakulteti v Pragi opravljal vaje iz predmeta Kirurgija v okviru Erasmus+ praktičnega usposabljanja. Prakso sem opravljal od 31.3. do 31.5. 2024, skupaj z mednarodno rotacijo 6. letnika.

Prijava:

V mesecu oktobru sva s kolegom, ki je bil na izmenjavi skupaj z mano kontaktirala gospo Pavlo Byrne, ki je Erasmus koordinatorica na fakulteti. Z njo sva se lahko dogovorila za najin program opravljanja vaj iz kirurgije. Nato sem izpolnil Learning agreement, ki ga morata podpisati domača in gostujoča fakulteta in listino študenta na programu mobilnosti. Prav tako je bilo po prijavi potrebno izpolniti tudi Learning agreement Karlove univerze. O vseh postopkih sem bilo dovolj hitro in ustrezno obveščen, tako da s prijavo ni bilo težav.

Rotacija iz kirurgije v Pragi traja 8 tednov, tako da sva poleg opravljenih vaj za našo domačo fakulteto opravila še 2 tedna dodatnega izobraževanja.

Nastanitev:

Nastanitev sem si uredil preko mednarodne pisarne univerze, dobil sem jo v študentskem domu Kolej Hvezda, ki je v neposredni bližini bolnišnice. Je zelo cenovno dostopna, za 1 mesec bivanja je cena 180 evrov. Do bolnišnice Motol je le 10 minut hoje in vožnje z metroje. Sobo sem si delil s kolegom. Dom ni najbolj urejen, kuhinja in sanitarije ter kopalnico si deliš s celotnim hodnikom, tako da higiena ni ravno visoka. Zraven doma je menza, kjer študenti lahko dobijo topel obrok za približno 4-5 evrov, ki pa ni najboljši. Kljub temu dom priporočam, saj se tako spoznaš z veliko drugimi mednarodnimi študenti in spleteš nova prijateljstva, kar v primeru življenja v stanovanju ni najbolj enostavno.

Študij:

Opravil sem 1 teden predmeta Skeletna kirurgija, 1 teden iz nevrokirurgije in kardiokirurgije, 1 teden iz travmatologije in ortopedije, 3 tedne pediatrične kirurgije in 3 tedne splošne kirurgije.

Pouk je bil ločen na praktični del, ki sem ga opravljal v operacijskih dvoranah, ambulantah in na oddelku, ter v teoretični del v obliki seminarjev. V Sloveniji je predmet kirurgija skoraj v celoti sestavljen le iz vaj, vendar se mi ni zdelo slabo, da so v predmet v Pragi vključeni tudi seminarji, saj je tako priprava na izpit lažja. Mentorji med praktičnim delom so bili v večini prijazni, dobro so govorili angleško, kar pa ne velja za paciente. Večina jih je govorila le češko, tako da je bilo sporazumevanje težavno. Tudi dokumentacija bolnikov v bolnišnici je le v češčini, tako da jo je vedno potrebno prevajati. Pri pediatrični in splošni kirurgiji smo študenti morali narediti 2 predstavitvi bolnikov.

Priporočam kosilo v bolnišnici, ki je v menzi zelo ugodno, okoli 1.5 evra.

Javni prevoz:

V Pragi je javni prevoz zelo dobro urejen, na voljo so metro, avtobus in tramvaj. Mesečna karta s kartico ISIC stane dobrih 5 evrov, lahko jo kupite preko aplikacije PID Litačka.

Mnenje:

Izmenjavo v Pragi bi priporočal vsem. Dogovor z fakulteto je enostaven, sistem za Erasmus študente je res dobro razvit, prav tako se mi zdi, da je študij glede strokovnosti na zelo visokem nivoju. Univerzitetna bolnišnica Motol je ena največjih v Evropi, kar vam omogoča, da vidite ogromno primerov, tudi zelo redkih. Posebej je razvita pediatrična kirurgija (precej bolj kot v Sloveniji), ki me je res navdušila.

Tudi z vidika druženja in zabav je Praga odlična destinacija, odlikuje jo tudi ogromno parkov, kateri vas odvrnejo od misli, da živite v mestu z več kot milijonom prebivalcev. Zato priporočam, da jo obiščete v spomladanskem ali poletnem času.

11. ČEŠKA - 2. Medicinska fakulteta, Karlova univerza, Praga (Dimitar Trifunoski)

Dva meseca prakse (april in maj) v 6. letniku medicine sem opravljal na 2. Medicinski fakulteti na Karlovi Univerzi v Pragi (Second Faculty of Medicine, Charles University / 2. Lékařská Fakulta, Univerzita Karlova v Praze). Opravljal sem le vaje iz kirurgije, ki so mi jih potem priznali na UL MF, vse skupaj 9 tednov. Stanoval sem v študentskem domu Koleč Hvezda na zahodnem delu Prage, ki je odsredišča mesta oddaljen 20 minut z javnim transportom in le 5 minut iz kliničnega centra, kjer sem opravljal prakso (Fakultni nemocnice v Motole). Stavba in pohištvo v domu sta stara, kar se odraža z dostopno mesečno najemnino, katera je znašala 180€. Blok 2 je večinoma Erasmus+ blok s stotinami Erasmus študentov, vendar ima najslabše pogoje. V ostalih domovih v vsaki sobi sta dva študenta, ki si delijo kuhinjo in kopalnico, pri nas so bili 2 kuhinji in 2 kopalnici za celo nadstropje. Poleg vsega tega se mi zdi, da smo se hitro navedili in sem spoznal in družil sez veliko študentov, ki so bili na erasmusu. V pritličju stavbe je bar in klub, kjer smo se velikokrat družili, soba za učenje, v kleti pa tudi 2 pralnici in prostor za sušenje, soba za telovadbo in še ena za igranje klavirja. V posebni stavbi zraven našega bloka je bila tudi menza. V bližini je bilo tudi nekaj trgovin (Lidl, Billa, Kaufland) z najnujnejšimi živili in potrebščinami.

Javni transportni sistem v Pragi deluje brezhibno, študentska mesečna karta stane približno 5€ in velja tako za avtobuse kot tudi za metro, tramvaje in nekatere ladijske povezave preko reke Vltave. Cene živil so v trgovini približno enake kot v Sloveniji, v restavracijah pa na splošno nekoliko nižje kot v Ljubljani, z nekaterimi izjemami – kava z mlekom ne stane manj kot 3€. Na češkem uporabljajo češke krone (cca 25 czk za 1€). V prijavnem postopku za študij ne izstopa nič posebnega, lokalna koordinatorica za prihajajoče študente medicine je nadvse prijazna in v pomoč ob kakršnikoli težavi.

Pouk na Češkem poteka podobno kot pri nas. Jaz sem delal samo 8 tednov vaj iz kirurgije in enotedenski izbirni predmet Skeletal traumatology z mednarodno rotacijo oz. z mednarodnimi študenti, ki redno študirajo na tem faksu. Pouk je potekal na Fakultni nemocnice v Motole, ki je največja zdravstvena ustanova v Češki Republiki in v Centralni Evropi. Klinični center v Motol je tudi precej znan po zelo uspešni otroški kirurgiji, še posebej kardiokirurgiji. Med nami je bilo tudi nekaj Erasmus študentov in tudi študenti, ki so prišli na enomesečno IFMSA izmenjavo. Vsak dan se običajno od 8.00 do 13.00 predavanja kombinirajo z vajami na kliničnih oddelkih. Vse je v angleškem jeziku, saj so predmeti namenjeni bodisi študentom na izmenjavi, bodisi tujim študentom, ki v Pragi redno študirajo. Prvi teden smo imeli nevrokirurgijo in kardiokirurgijo (večinoma samo seminarji, individualno se pa lahko zmeniš z enim zdravnikom in greš v operacijsko dvorano), drugi teden je bila travmatologija/ortopedija, potem 3 tedne otroške kirurgije, ki je bila najboljše organizirana od vseh sklopov, in 3 tedne splošne kirurgije (abdominalna). Poleg prakse v operacijskih dvoranah, smo imeli tudi prakso po razporedu v ambulantni (outpatient department) ali jutranji viziti (ward round). Takšen sistem je bil dobro organiziran pri otroški kirurgiji, kjer smo imeli vsak dan ob 7 vizito, potem so sledili vaje na oddelku, v ambulantni ali v operacijski dvorani in na koncu seminarje po razporedu. Malo slabše je bilo organizirano pri splošni kirurgiji. Imel sem občutek, da zdravniki so vzeli dosti časa zate v ambulantni, na viziti ali na seminarji, ne pa v operacijski dvorani, kjer si večinoma samo gledal. Na otroški kirurgiji ni bilo možno asistirati, na splošni kirurgiji pa se je dalo tudi asistirati. Na splošno s prakso sem bil za dovoljen, še posebej z otroško kirurgijo, ki jo sploh nimamo v programu na naši fakulteti. Na otroški srčni kirurgiji smo videli zelo redke stvari, kot so različne prirojene srčne anomalije in srčni tumorji, njihova diagnostika ter (operativno) zdravljenje. V bolnici je bila tudi menza, kjer si lahko dobil kosilo za manj kot 2 eur.

Praga je tudi odlično izhodišče za izlete ne le po Češkem, ampak tudi po sosednjih državah. Relativna bližina in urejene transportne povezave omogočajo obisk Berlina, Dresdna, Bratislave, Dunaja, Budimpešte, Krakowa, Gdanska. Vredno je obiskati tudi kraje po Češki Republiki: Brno, Karlovy Vary, České Budějovice in Český Krumlov. Življenje v Pragi je bilo zelo dinamično, vedno se najde nekaj za vsak okus – različni bari, klubi in dogodki od komercialne do alternativne glasbe, vse to z veliko erasmus študentov s celega sveta. Češčina je v osnovah tudi podobna slovenščini, kar olajša sporazumevanje z lokalnimi ljudmi, poleg tega pa večina mlajših prebivalcev dobro govori angleško. Pouk je primerljiv z našim, življenje, sploh za mlade, dosti bolj dinamično kot v glavnem mestu Slovenije. Semester v Pragi bi tako priporočil vsem, ki si želijo izkusiti izvrstno akademsko, kulturno in družabno izmenjavo. Za dodatna vprašanja mi lahko pišete na trifun.dimitar@gmail.com ali na facebooku.

12. DANSKA – Aarhus University Hospital (Lina Čadež)

Med januarjem in aprilom 2024 sem med absolventskim letom v Aarhus University Hospital v okviru Erasmus+ praktičnega usposabljanja opravljala prostovoljno klinično prakso na hematološkem oddelku in oddelku za functional disorders, kjer obravnavajo bolnike z mnogimi različnimi somatskimi simptomi, za katere ni ugotovljene jasne organske podlage.

Za prakso v Aarhusu sem se odločila zaradi izjemno dobre izkušnje z izmenjavo, ki sem jo tam opravljala v 5. letniku študija in z vajami iz interne medicine, ki sem jih tam opravljala v 6. letniku.

Nastanitev, okvirni življenjski stroški

Stanovala sem v sobi v stanovanju v središču mesta, ki sem si ga delila z dvema danskima študentkama. Nastanitev sem si poiskala preko ene izmed mnogih Facebook skupin, ki so

namenjene oddaji sob v Aarhusu. Za iskanje sob v študentskih domovih je sicer zelo koristna spletna stran <https://studenthousingaarhus.com>.

Na mesec sem za najemnino in stroške za pravila približno 580 evrov. Ker je hrana v restavracijah zelo draga, sem si praktično ves čas izmenjave kuhala sama. V živilskih trgovinah so cene nekoliko višje kot v Sloveniji. Na okrog sem se večino časa prevažala z rabljenim kolesom, ki sem ga kupila preko portala dba.dk (podobno kot naša bolha), za javni prevoz pa sem uporabljala Rejsekort.

Administrativni postopki

Za izmenjave, daljše od 3 mesecev (ali če želiš na Danskem tudi delati) si je potrebno urediti CPR številko. Ob tem je potrebno dokazati, da imaš na računu dovolj sredstev, da si se sposoben preživljati eno leto (tudi, če ostajaš tam manj časa) - ta znesek je približno 10.000 evrov.

Postopki za pridobitev CPR številke so natančneje opisani na strani newtodenmark.dk.

Delo na oddelku

Delovni dnevi so se med oddelkoma precej razlikovali. Hematološki oddelek je klasičen interistični oddelek, kjer se dan začne z raportom ob osmih zjutraj, sledi mu delo v ambulantah ali na oddelku in lunchtime conference, delo pa se zaključí ob 15.00.

Na oddelku za funkcionalne bolezni in psihosomatiko zdravniki pogosto obravnavajo samo enega bolnika na dan (za anemnezo in kratek klinični pregled imajo 3-5 ur časa), hkrati pa vodijo še izobraževanja za bolnike in druge zdravstvene delavce, opravljajo raziskovalno delo, veliko imajo tudi skupnih sestankov, kjer se pogovarjajo o smernicah zdravljenja in novih dognanjih na področju.

Glavna omejitev klinične prakse na Danskem je zagotovo jezik. Ker sem z učenjem danščine pričela med mojo prvo izmenjavo, jo sicer razumem, govorim pa še ne tekoče, tako da nisem mogla samostojno obravnavati bolnikov. Večina ljudi sicer odlično govori angleško, vendar vsi pogovori v kliničnem okolju potekajo v danščini. Za nekoga, ki ne govori dansko, torej vaje v ambulantah ali na oddelku za functional diseases, kjer obravnava temelji na dolgih pogovorih, najbrž ne bi bile tako zanimive ali koristne.

Splošen vtis

Z izmenjavo sem imela zelo pozitivno izkušnjo. Sicer sem za samo prijavo in iskanje oddelkov, kjer bi prakso lahko opravljala, porabila kar nekaj časa, vendar bi se kljub temu za izmenjavo zagotovo odločila še enkrat.

Danska je (kljub nekoliko višjim cenam in sivem in mokrem vremenu v zimskih mesecih) izjemno prijetna država, Aarhus pa je simpatično živa hno študentsko mesto.

Zelo mi je odgovarjal njihov način dela v bolnicah, bolj neformalni odnosi, večje zaupanje v sposobnosti študentov/mladih zdravnikov in bolj prijeten odnos do njih, kot sem ga navajena od doma. Če imate glede življenja in izmenjave na Danskem še kakšna vprašanja, mi lahko pišete preko Facebooka ali na lina.cadez@gmail.com :)

13. DANSKA – Univerzitetni klinični center v Københavnu (Lina Čadež)

Med koncem maja in začetkom avgusta 2024 sem med absolventskim letom v okviru Erasmus+ praktičnega usposabljanja opravljala prostovoljno klinično prakso na oddelku za pediatrično hematologijo in onkologijo v Rigshospitalet, glavnem univerzitetnem kliničnem centru v

København na Danskem. Za prakso v Rigshospitalet sem se odločila zaradi izjemno dobrih izkušenj s predhodnimi izmenjavami in praksami na Danskem, ter ker oddelek velja za enega izmed najboljših na svojem področju v Evropi.

Nastanitev, okvirni življenjski stroški

Iskanje nastanitve v Københavnu je lahko precej naporno - sobe so večinoma zelo drage in jih je težko najeti za kratko časovno obdobje. Za krajše poletne prakse je še najlažje preko različnih facebook skupin najeti sobe od tujih študentov, ki se za čez poletje vračajo domov.

Sama sem sobo našla preko znanca, stanovanje sem si delila z danskim študentom ekonomije, mesečna najemnina in stroški pa so nanegli okrog 550 evrov (kar je za København precej ugodno). Večinoma sem si kuhala sama, ker so cene hrane v restavracijah precej višje kot v Sloveniji in večini študentov zato nedosegljive. Po mestu sem kolesarila, svoje kolo sem kupila preko portala dba.dk, sicer pa nekajmesečni najem koles med drugim ponuja tudi podjetje Swapfiets. Za javni prevoz sem uporabljala Rejsekort.

Administrativni postopki

Za izmenjave, daljše od 3 mesecev (ali če želiš na Danskem hkrati tudi delati) si je potrebno urediti CPR številko. Ob tem je potrebno dokazati, da imaš na računu dovolj sredstev, da si se sposoben preživljati eno leto (tudi, če ostajaš tam manj časa) - ta znesek je približno 10.000 evrov.

Postopki za pridobitev CPR številke so natančneje opisani na strani newtodenmark.dk.

Na splošno je mesto za prakse na Danskem potrebno začeti iskati kar zgodaj, jaz sem se zanjo dogovorila eno leto pred začetkom.

Delo na oddelku

Na oddelku zdravijo največji delež otrok in mladostnikov (do 18. leta) z rakom in benignimi hematološkimi boleznimi v državi. Zdravniki so po področju dela razdeljeni v tri skupine - tiste, ki se primarno ukvarjajo z levkemijami in limfomi, tiste, ki se ukvarjajo s solidnimi tumorji in tiste, ki se ukvarjajo predvsem s tumorji CNS. Nekaj od njih vsak dan dela v ambulantah, tesno pa sodelujejo tudi z oddelkom za transplantacije KM. Velik poudarek dajejo tudi na raziskovalno delo, in skoraj vsi bolniki, ki se zdravijo na oddelku, so vključeni v klinične raziskave, ki potekajo v sodelovanju z ostalimi večjimi centri v Evropi. Delovni dnevi na oddelku so se začeli ob 8.30 z raportom in razdelitvijo bolnikov med zdravnike. Nekajkrat na teden so ob dveh popoldne potekali MDT (multidisciplinary team) sestanki, z delom pa sem ponavadi zaključila po tem, torej okrog treh. V okviru vsakodnevnega dela sem zjutraj dobila dodeljene svoje bolnike, h katerim sem šla na vizito, o njih govorila z medicinskimi sestrami, naredila status in anamnezo, pregledala izvide laboratorijskih in morebitnih slikovnih preiskav in s pomočjo specialistov nato pripravila načrte za njihovo nadaljnje zdravljenje in oskrbo na oddelku. Vse to je bilo precej lažje, ker govorim dansko, saj so sicer zdravniki na oddelku večinoma preza posleni za prevajanje.

Splošen vtis

Z izmenjavo sem imela zelo pozitivno izkušnjo. Zdravniki na oddelku so izjemni, tako iz kliničnega kot iz raziskovalnega vidika, hkrati pa so bili vsi izjemno prijetni in so mi bili ves čas na voljo za pomoč, razlago, itd. Potrudili so se, da sem se počutila kar se da vključeno in koristno. Tudi sicer mi odgovarja njihov način dela v bolnicah, bolj neformalni odnosi, večje zaupanje v sposobnosti študentov/mladih zdravnikov in bolj prijeten odnos do njih, kot sem ga navajena od doma. Glavna slabost praks v večini tujih držav, tudi na Danskem, je jezikovna ovira. Kljub temu da praktično vsi na Danskem govorijo zelo dobro angleško, delo v bolnicah poteka v dansščini, in redkokdo ima čas, da bi študentu na praksi vse prevajal, zato je znanje jezika izjemno koristno,

sploh, če želiš od izmenjave odnesti veliko novih kliničnih veščin in izkušenj. Če imate glede življenja in izmenjave na Danskem še kakšna vprašanja, mi lahko pišete preko Facebooka ali na lina.cadez@gmail.com :)

14. ESTONIJA – University of Tartu Ülikool (Melisa Lazarevič)

Po končanem študiju sem se za približno štiri mesece in pol kot mladi diplomant odpravila na prakso v Estonijo, v Tartu. Da bi medicino spoznala še z druge perspektive, sem se namesto za klinično prakso odločila za prakso v laboratoriju.

Ko se odpravljaš na prakso, si moraš mentorja in inštitucijo, kjer želiš opravljati prakso, poiskati sam. V Mednarodno pisarno je treba poslati *the Learning Agreement in Listino študenta*, ostalo v povezavi z izmenjavo je na tebi oz. ti pomaga gostiteljska inštitucija.

Bivala sem v študentskem domu, za katerega se je bilo treba prijaviti v začetku januarja. Tam sem imela sobo v stanovanju, ki sem si ga delila še z dvema študentkama. V Tartu sem prišla v začetku februarja, ko je tam še precej mrzlo in lahko temperature padejo krepko pod ničlo. S seboj sem imela svojo najdebelejšo zimsko bundo, ki pa za tamkajšnji mraz ni zadostovala. Na univerzi so nam tudi svetovali, naj si zimska oblačila kupimo v Estoniji, saj so prilagojena tamkajšnjim vremenskim razmeram. Cene so v povprečju približno takšne kot v Sloveniji (ali celo nekoliko višje), le nekoliko drugače razporejene; nekatere stvari so nepričakovano drage, nekatere pa, nasprotno, nepričakovano poceni. Mesto je majhno in mirno. Ogromno je promenad z drevoredi, ki nekje od konca maja dalje, ko drevje ozeleni, s svojimi krošnjami nudijo »streho« in senco. Poleti se je možno kopati v reki in jezeru.

Tamkajšnji prebivalci ne govorijo vsi najbolje angleško, zlasti starejši (ki, kot sem dobila vtis, bolje govorijo rusko), kar zna biti včasih problematično, a na srečo vedno najdejo način, da lahko komunicirajo s teboj. Tudi na izdelkih v trgovinah na etiketah ni nič v angleščini, temveč v glavnem le v estonsščini, latvijščini, litvanščini in ruščini; če že je na kakšnem izdelku tudi angleščina, je pogosto čez nalepka z besedilom v estonsščini. Tako se potem na va diš po trgovini hoditi z Google translate.

Prakso sem opravljala na inštitutu Biomedicum, ki deluje v okviru Medicinske fakultete, na Oddelku za molekularno patologijo. Ker ob prihodu nisem imela dovolj praktičnega znanja za samostojno delo v laboratoriju, sem začela delo z »vajami«, nato pa sem postopoma lahko začela opravljati eksperimente v okviru tedaj-potekajočih raziskav. Ena izmed zaposlenih me je učila posameznih laboratorijskih tehnik, imela pa sem še mentorico, ki je pregledala vse moje rezultate in mi določala naloge. V raziskovalni skupini sem bila zelo lepo sprejeta in, če sem imela med delom kakršnakoli vprašanja, so mi bili vsi pripravljeni pomagati. Delo v laboratoriju je zelo individualistično, dvakrat tedensko pa imajo seminarje, kjer se predstavi najnovejše rezultate raziskav ali pa določen članek. V času, ko sem bila tam, so potekali tudi »Research days«, ki so namenjeni temu, da dodiplomski, magistrski in doktorski študentje predstavijo svoje delo in hkrati vadijo javno nastopanje. To se je dogajalo v kraju Pühajärve, kamor smo se peljali z avtobusom in tam tudi prenočili. Poleg predavanj je bilo tudi dovolj prostega časa za druženje, tako da sem tam spoznala tudi nekaj novih ljudi, z nekaterimi, ki sem jih poznala že od prej, pa sem nekoliko zblížala. To je raziskovalni laboratorij, kjer nimajo določenega urnika, ko bi morali biti tam, ampak pride vsak, ko hoče, ostane pa tako dolgo, dokler ne zaključi vsega, kar ima ta dan za narediti; torej, če prideš prej, lahko zaključiš prej, in če prideš kasneje, ostaneš tam dlje.

V času, ki sem ga preživela tam, sem pridobila veliko novega znanja – ne le praktičnega temveč tudi teoretičnega. Določene bolezni sem boljše spoznala še z drugega zornega kota in tako dobila boljši vpogled v oza dje bolezni; hkrati pa sem videla, kako poteka delo v laboratorijih, s katerimi si kot klinik neločljivo povezan.

15. FRANCIJA – Lyon Universite Claude Bernard (Anastazija Zajec)

Destinacija izmenjave: Na izmenjavo sem se odpravila v Lyon. Z veseljem sprejemajo študente tudi na prakso, je pa postopek nekoliko zapleten. Najprej jih moraš kontaktirati z željo, da bi izmenjavo opravljala, da ti povejo, ali še spremljajo študente. Nato so vse potrebne informacije dostopne na njihovi spletni strani – katere dokumente želijo od tebe, do kdaj in kam jih moraš poslati in seznam oddelkov, ki sprejemajo študente na vaje. Ker sem bila na praksi, je vse dogovarjanje potekalo na daljavo, tudi ko sem že prišla v Lyon. Na mail so zelo odzivni in podajo vse potrebne informacije.

Nastanitev: Ker sem se na izmenjavo odpravila samo za 2 meseca, nisem mogla dobiti stanovanja v cenejših študentskih domovih (pogoj je min 180 dni). Ima pa Lyon veliko privatnih študentskih domov, kjer za okoli 500-600€ na mesec dobiš majhen studio. Je pa to res študentsko mesto, tako da so prostori hitro zapolnjeni, veliko študentskih domov ima tudi minimalno trajanje pogodbe nastavljeno na 3 mesece, tako da svetujem, da začnete stanovanje iskat res čim prej. Jaz sem ga dobila v enem od privatnih študentskih domov (Nexity Studea), ki je bil sicer super, a še kar oddaljen od bolnic, kjer sem opravljala prakso.

Okvirni življenjski stroški: Soba: 560€/mesec !! ob tem si je potrebno urediti francosko zavarovanje za stanovanje (enostavno, po internetu, veliko je ponudbe) in ponudnika za elektriko – iz študentskega doma ti sporočijo številko številke, nato preko nekega posrednika (studeawatt) izbereš ponudnika za elektriko in jo plačuješ direktno njim (cca 15-20€ / mesec), ostali stroški so vštet v najemnino Mesečna vozovnica (bus, metro, tramvaji): 25€ / mesec (kupiš lahko kar direktno v aplikaciji in jo potem tudi z aplikacijo uporabljaš) Telefon (sim + 50 giga podatkov + klici/smsi v fr): 15€ / mesec. Predlagam kar najcenejšo predplačniško opcijo – jaz sem kupila sim + naročnino brez vezave Lebara kar v trgovskem centru in je bilo tako najhitrejše in najlažje. Če greste k večjemu ponudniku bodo za htevali potrdilo o prebivališču, osebni dokument in še kaj. Hrana je tukaj nekoliko dražja, vendar je vse odvisno od tega kje kupuješ. Lidl in Auchan imata približno iste cene kot pri nas. Dala sem okvirno 200€/mesec.

Prijavni postopki:

Ko kontaktiraš univerzo in jim poveš, da bi rad prišel k njim na prakso, te usmerijo na spletno stran, kjer so vse informacije o prijavnem postopku – oddati moraš kar nekaj dokumentov, med drugim podatke o cepljenju (jaz sem morala iti na dopolnilno cepljenje za DiTePer) in zavarovanje odgovornosti (Generali). Dobiš tudi seznam oddelkov in bolnic, ki sprejemajo študente. Oddelke moraš sam kontaktirati, povedati, da si Erasmus študent in kdaj bi želel priti na vaje. To je zelo nehvaležno, ker kontaktov za predstojnike oddelkov ni nikjer. Priporočam, da preizkusite: ime.priimek@chu-lyon.fr. Druga možnost (ki je najverjetneje boljša) je, da prosite mednarodno za kontakte, ko se odločite, na kateri oddelek bi radi šli. Ko imate potrdilo tudi s strani oddelkov, pošljete vse po pošti v Francijo.

<https://www.univ-lyon1.fr/etudiant-international/application-form-erasmus>

Izbire predmetov:

Oddelke izbereš ob prijavi. Načeloma imajo vedno rezerviranih nekaj prostorov za Erazmovce. Meni so na mail odgovorili zelo hitro in so me z veseljem sprejeli na oddelek.

Način dela:

Prakso opravljaš kot ostali francoški študentje, se pa nekoliko razlikuje med oddelki. Jaz sem bila na oddelku za abdominalno kirurgijo, ker sem bila približno pol časa v operacijski (asistiranje, opazovanje) in pol časa na oddelku (greš na vizito, pregledaš rezultate izvidov pacientov in napišeš pomembne stvari v pacientovo kartoteko). Enkrat na teden smo imeli tudi predavanja, ki smo jih pripravili študentje. Moj drugi odderek je bila pediatrična kirurgija, kjer sem bila pa večinoma v operacijski in na urgenci, en teden pa v ambulantah. Pri majhnih operacijah prevzameš mesto inštrumentarke, naučijo te tudi šivat. Pri večjih operacijah si bolj pri strani in opazuješ. Ko sem bila pisana na urgenco je to vključevalo preglede pacientov, ki so prišli na pediatrično urgenco in so potrebovali kirurško obravnavo in asistiranje pri semi-urgentnih in urgentnih operacijah.

Količina predavanj in obremenitev v primerjavi z UL MF:

Praksa je trajala večinoma cel delavnik, torej do treh popoldne. Če je bilo res veliko študentov ali pa malo pacientov, smo šli lahko prej domov. Čez vikende in med prazniki smo bili prosti. Nočnih izmen ni bilo. Ker je bila to izključno praksa, jo težko primerjam z obremenitvami na UL MF.

Jezik izvajanja študijskega programa:

Vse poteka izključno v francoščini. Nekajkrat sem dobila občutek, da niso bili najbolj navdušeni, kadar sem bila sama na oddelku, saj so morali vnose v kartoteke od pacientov za mano preverjati. Večinoma pa so zelo potrpežljivi in so ti seveda pripravljeni pomagat. Priporočam pa, da greste na izmenjavo z res za dostnim znanjem jezika, drugače vas znajo potisniti v opazovalno vlogo / malo »pozabiti«, da ste tam.

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

Praksa je bila res zanimiva, v odderek te sprejmejo, kot, da si del ekipe. Če nečesa ne znaš, ti stvari potrpežljivo razložijo, vedno so na voljo za vprašanja. Praksa je za njihove študente v resnici služba (oni so plačani, tuji študenti nismo), zato se mi zdi, da je tudi odnos od študentov drugačen.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli?

Prednosti so, da se zelo hitro se naučiš francoščine in pridobiš veliko kliničnega znanja. Od prakse odneseš res ogromno stvari, ker se potrudijo, da vidiš vse aspekte dela : urgencia, operacije, ambulate, odderek, vizita, jutranji sestanki ipd. Razumejo, da si na oddelku prvič, ti pokažejo kam in kako, vse so ti pripravljene razložiti. Priporočam vam tudi, da se pridružite ESN skupini (ESN Cosmo Lyon), ker organizirajo ogromno aktivnosti in so zelo pripravljene pomagat, karkoli potrebujete. Lyon je študentsko mesto, vedno se nekaj dogaja, npr. lahko kupiš kulturne bone za 18€ s katerimi greš lahko na 3 predstave v gledališče ali opero in gledat en film v kino. Res je užitek študirat in živeti v Lyonu.

Slabosti so večinoma administrativne: ker sem bila samo na praksi, mi na faksu niso zagotovili študentske številke. Ker nisem imela študentske številke, mi v bolnici niso mogli izdat kartice. To pomeni, da sama nisem mogla odpirati vrat, nisem mogla iti na kosilo z ostalimi ipd. Bilo je zelo neprijetno tako da vam predlagam, da greste vseeno do mednarodne pisarne, ko pridete v Lyon in prosite, da vam to uredijo. Organiziran je tudi tečaj francoščine, ki mi prav tako ni pripadal.

16. HRVAŠKA – Univerza na Reki (Lejla Habibović)

Letos sem prvič med študijem opravila Erasmus+ praktično usposabljanje in sicer sem se odločila za Medicinsko fakulteto na Rijeki v juniju in avgustu. Več je različnih razlogov zakaj ravno Rijeka, med drugim tudi znanje jezika, geografska bližina Ljubljane in drugih delov Hrvaške (še posebej zaradi morja), hkrati pa bi ponavadi preživela lep del poletja v Rijeki praktično že od srednje šole in jo torej kot mesto že dobro poznam od prej.

Sam proces prijave je potekal zelo hitro in brez nobenih težav, saj je gospa Paola Car, sicer predstavnica mednarodne pisarne na njihovi fakulteti precej odzivna, zelo ažurna in poskusi odpraviti vse morebitne težave oziroma različna vprašanja na poti do izpolnjene dokumentacije, ki je potrebna za praktično usposabljanje. Glede na to, da sem se relativno pozno odločila za izmenjavo na Rijeki, in sicer konce aprila je že bilo omejeno število oddelkov s prostimi mesti. Odločila sem se za oddelk za radiologijo, saj me je le-ta precej zanimala kot področje zase tudi od prej, glede na to, da osebno nisem preveč znanja odnesla z različnih področjih radiologije na vajah/predavanjih kliničnih predmetov na naši fakulteti v 4. in 5. letniku, hkrati pa menim, da je sicer pomembna in prav pride ne glede na morebitno izbiro specializacije nekdanj v prihodnosti. V času izmenjave sem bivala v študentskem domu Ivan Goran Kovačić (cena postelje v dvoposteljni sobi je cca 170 evrov/mesec), saj je v relativni bližini centra in je bil poceni glede na zasebna stanovanja. Na njihovi spletni strani so sicer našteje vse možnosti glede sob, cenik in seveda kontakt. Uporabno si je imeti v mislih to, da proste sobe med poletjem oddajajo tudi turistom (torej je kot hostel) in če si želiš najeti sobo na daljše obdobje (npr. 2 mesece med izmenjavo) je možno, da ne bo več prostih mest in si je treba precej prej rezervirati sobo oziroma kakšen mesec prej že načrtovati vse za izmenjavo vključno s tem. Osebno sem sicer najprej bila na čakalni vrsti in so namreč določeni Erasmus študenti odpovedali izmenjavo „last minute“ ter mi je uspelo na koncu dobiti namestitev.

Oba meseca sem preživela v KBC Sušak ter sem nekajkrat samoiniciativno šla tudi v KBC Rijeka in na Kantrido (pediatrija in ginekologija). Julija sem kot mentorja imela dr.sc. Tkalčić, dr. med. ter sem precej časa preživela na oddelku za intervencijsko radiologijo. Delovni dan se je ponavadi začel ob 7.30/8. uri. Vsali sem opazovala veliko različnih posegov, „kruh in maslo“ intervencijskih radiologov so pa predvsem stenoze različnih ven (npr. cefalične) in arterij (npr. karotide – CAS), PTA (Percutaneous Transluminal Angioplasty) arterij (femoralna, iliaka), mehanične tromboembolije po možganski kapi... Občasno sem šla tudi na UZ Doppler arterij in ven, kjer sem le-ta naredila tudi osebno na študentu ter v „temne sobe“ v pritličju, kjer specializanti preživijo veliko časa. Vle-teh namreč analizirajo množico RTG posnetkov, CT-jev, MRI-jev ter pišejo izvide, ki jih potem še dodatno pregledajo in morebitno popravijo specialisti/mentorji. Že tretji dan sem se tudi udeležila posebnih predavanj o uporabi in raziskovanju krioablacije. O le-teh sem sicer izvedela od svojega mentorja, so pa bila organizirana s strani KBC Rijeka in Boston Scientific. Šla sem tudi na Kantrido (pediatrična populacija) in sicer na UZ abdomena, vendar mi je osebno bilo bolj zanimivo na intervencijski radiologiji. Dr. Tkalčić je bil odličen mentor, me je vedno vključil v sam poseg ter pred in med posegom pojasnil samo proceduro, kdaj in zakaj se različne stvari glede opreme uporabljajo, hkrati pa me je spodbujal naj grem obiskati občasno tudi druge radiološke oddelke in naj čim več sprašujem druge specialiste in specializante, ki so tudi bili zelo prijazni in odprti za pomoč ter bi z veseljem pojasnili npr. različne patologije, kako brati RTG posnetke, fizikalno oza dje radiologije itn.

Avgusta sem kot mentorja dobila dr.sc. Nadarević, dr.med., katerega je ožje področje CT diagnostika (in punkcija) predvsem morebitnih malignih sprememb v torakalnem predelu. Nekaj dni sem opazovala in dokaj pomagala pri punkcijah (bolj kot asistent zdravniku oziroma sestri,

osebno nisem naredila nobene punkcije) ter sva se potem z mentorjem pogovarjala o načrtu - kaj bom dejansko delala ta mesec in kako naj maksimalno izkoristim ta čas na oddelku iz učnega stališča. Na koncu sva se strinjala, da je trenutno najbolj uporabno, da pridobim čim več znanja iz področja RTG posnetkov, glede na prihajajoči 6. letnik študija, pripravništvo itn. Poslal mi je precej različnega gradiva (videi in članki), ki sem si ga ogledala in prebrala. Hkrati pa sem večino časa, vendar takrat bolj poglobljeno preživela s specializanti v temni sobi, kjer bi skupaj šli skozi RTG posnetke, potem bi jih poskusila samostojno prebrati ter pri tem uporabljati strokovne izraze, kot da bi osebno pisala izvide. Na koncu meseca sem pri mentorju imela improvizirani „kolokvij“, ki je seveda potekal v sproščenem navdušju. Namreč skupaj sva šla skozi približno 10 različnih RTG posnetkov ter sem jih mogla čim bolj specifično opisovati glede na smernice in dosedanje znanje, ki sem ga pridobila skozi prakso s specializanti oziroma med samostojnim študijem. Poleg tega sem tudi nekaj dni preživela v KBC Rijeka predvsem na dia gnostiki za predel dojk - UZ dojk in mamografije.

Seveda mi je uspelo preživeti tudi veliko časa na plažah in morju, pijačah in sprehodih, kjer sem spoznala en cel kup različnih ljudi, s katerimi sem tudi po končani izmenjavi ostala v stiku. Rijeka je čudovit kraj z odprtimi ljudmi ter je moj osebni čas na Erasmus+ praktičnem usposabljanju bil zelo pester in zanimiv - naučila sem se marsikaj, spoznala veliko ljudi v in izven bolnišničnega okolja ter se hkrati ob tem naužila poletja. Za dodatna vprašanja me lahko kontaktirate!

17. HRVAŠKA – Univerza na Reki (Timur Mušić)

Gostujoča ustanova (naziv, naslov, kontaktna oseba)

Medicinski fakultet u Rijeci, Braće Branchetta 20, 51 000 Rijeka, Hrvatska

ga. Paola Car, mag. oec., mail: paola.car@medri.uniri.hr, telefon: +385 (0)51 651 295

Obdobje opravljanja praktičnega usposabljanja

Od 1. 7. 2024 do 2. 9. 2024

Lokacija opravljanja praktičnega usposabljanja (naziv, naslov, kontaktna oseba-mentor)

Klinički bolnički centar Rijeka, lokalitet Sušak, T, Stržića 3, mentor: Mateo Madunić, dr. med.

Klinički bolnički centar Rijeka, lokalitet Rijeka, Krešimirova 42, mentor: Tiana Grubešić, dr. med.

Kratek opis ustanove v kateri je potekalo praktično usposabljanje

Klinični bolnički center (KBC) Reka je eden izmed pet največjih zdravstvenih in učnih ustanov na Hrvaškem, ki opravlja zdravstveno, znanstveno in raziskovalno dejavnost. KBC Reka je temeljna in učna baza Medicinske fakultete in Zdravstvene fakultete na Univerzi v Reki ter zagotavlja študentom medicine, dentalne medicine, študentom zdravstvenih ved praktično izobraževanje v okviru njihovega rednega študija, medtem ko v okviru programov mobilnosti tujih študentov ponuja možnost praktičnega usposabljanja in pridobivanja novih znanj in izkušenj, ki dopolnjujejo teoretično znanje in učenje med študijem medicine. Bolnišnica je sestavljena iz 18 klinik, 6 kliničnih zavodov, 6 samostojnih zavodov, enega samostojnega oddelka in bolnišnične lekarne, a po podatkih iz leta 2023 je v bolnišnici zaposleno okoli 3456 oseb. Medicinska fakulteta Univerze v Reki kot najstarejša članica univerze (ustanovljena leta 1955) skrbi za izvajanje kliničnega pouka za študente medicine v KBC Reka, ki je njena glavna učna baza.

Polni naziv programa v okviru prostovoljnega Erasmus praktičnega usposabljanja

Student traineeship in Radiology na kliničnem oddelku za radiologijo

Program in potek praktičnega usposabljanja

Dvomesečni program praktičnega usposabljanja na področju radiologije zajema delo v timu specialistov in specializantov klinične radiologije ter sodelovanje z zdravniki drugih specializacij.

Delovna obveznost na klinični praksi v sklopu programa usposabljanja je 9 tednov, in sicer 40 ur na teden. Delo se opravlja v Kliničnem zavodu za diagnostično in interventno radiologijo, KBC Reka. Osnovni cilji pri opravljanju praktičnega usposabljanja so: pridobitev novih kliničnih veščin na področju interventne in diagnostične radiologije za namen lažjega prepoznavanja, diagnosticiranja osnovnih in kompleksnih zdravstvenih stanj in diagnosticiranja nujnih zdravstvenih stanj, ki zahtevajo takojšnje interventno zdravljenje. Prepoznavanje osnovnih in kompleksnih zdravstvenih stanj temelji na opisovanju ugotovljenih sprememb pridobljenih s pomočjo slikovnih metod in s pomočjo komparativne tehnike učenja (primerjava z normalno radiološko sliko).

Delo sem opravljal v KBC Reka na dveh lokacijah, najprej na lokaciji Sušak (julij 2024), nato na lokaciji Rijeka (avgust 2024). Na lokaciji Sušak se nahaja Oddelek diagnostične in interventne radiologije, interventni blok za žilne bolezni (angio-sala) in Oddelek otroške radiologije v novo zgrajeni bolnišnici, kjer se opravljajo vsi diagnostični postopki, namenjeni predvsem pediatrični populaciji. Med potekom kliničnega usposabljanja na lokaciji Sušak sem sodeloval z osebjem angio-sale v okviru njihovih rednih interventnih posegov na žilah, dodatno izvajal ambulantne preglede in sodeloval pri diagnostiki žilnih bolezni s pomočjo doppler ultrazvočne metode, spremljal pacienta od njegovega sprejema do končne obravnave, prisostvoval na konzilijih in rednih sestankih osebja klinike, skupaj s kolegi na kardiokirurškem oddelku. Paciente smo sprejeli in obravnavali po vnaprej pripravljenem programu in protokolu klinike. Prav tako sem se udeležil predavanj iz radioloških tehnik, kjer so nam različni predavatelji in strokovnjaki na področju radiologije predstavili nove metode zdravljenja (krioablacija, radioablacija). Med delom v novi pediatrični bolnišnici sem spremljal mentorja pri opravljanju ambulantnega dela v cilju diagnostike različnih bolezenskih stanj v pediatrični populaciji. Največ ur dela sem se posvetil analizi in opisovanju rentgenskih posnetkov skeleta (zlomi in deformacije skeleta pri otrocih) ter spremljanju ultrazvočne preiskave (ultrazvok vratu in abdomna).

Na lokaciji Rijeka se nahajajo preostali oddelki diagnostične in interventne radiologije, ki so namenjeni predvsem ugotavljanju različnih bolezni in bolezenskih stanj. Med delom na lokaciji Rijeka sem zjutraj sodeloval pri diagnostičnih posegih (mamografija, ultrazvočna diagnostika, endoskopija, kolonografija, računalniška tomografija in magnetna resonanca) s specialisti klinične radiologije, v popoldanskem času sem sodeloval pri opisovanju pridobljenih radioloških slik skupaj s specializantom radiologije in/ali sodeloval pri ambulantnem delu z zdravniki drugih specializacij na oddelku za radiologijo. Kot študent sem sprejel pacienta in ga predstavil specialistu (v obliki kratke, usmerjene anamneze in po možnosti opravil pregled ter poročal klinični status). Nato sem spremljal diagnostični poseg, ki ga je opravljal klinični radiolog. Največ ur dela sem se posvetil ultrazvočni preiskavi dojk s sočasnim odvzemom koščkov tkiva ali z izvajanjem punkcij dojk, ultrazvoku abdomna, ultrazvočni preiskavi ožilja s pomočjo ultrazvočne metode doppler. Nekaj ultrazvočnih preiskav sem tudi sam izvajal, na kar sem skupaj s specializantom analiziral ultrazvočne posnetke. Med ultrazvočno preiskavo sem spremljal postopek odvzema vzorcev (biopsija) za citološko in patohistološko preiskavo. Pri praktičnem usposabljanju na omenjeni lokaciji sem večkrat sodeloval z zdravniki drugih specializacij (gastroenterologija, endokrinologija, otorinolaringologija) s katerimi sem opravljal delo ambulantnega pregleda bolnikov, ultrazvočne (ultrazvok ščitnice) in endoskopske preiskave.

Pridobljeno znanje in klinične veščine po končanem praktičnem usposabljanju

Po končani prostovoljni klinični praksi iz radiologije sem pridobil naslednje klinične veščine oziroma kompetence: teoretično in praktično znanje pri interpretaciji radioloških slik, ki so

pridobljene s pomočjo različnih tehnik (rentgen, računalniška tomografija, magnetna resonanca, mamograf, ultrazvok), osnovni teoretični koncepti pri odločanju za radiološke preiskave v cilju ugotavljanja in zdravljenja različnih zdravstvenih stanj, podrobnejši teoretični koncepti pri uporabi določenih radioloških metod za zdravljenje različnih zdravstvenih stanj (radioablacija, krioablacija, ERCP in druge slikovne tehnike), osnovne veščine oblikovanja besedila v radioloških izvidih na podlagi interpretacije slik s pomočjo komparativne metode (primerjava z normalno radiološko sliko), klasifikacije (TNM klasifikacija tumorjev, BI RADS klasifikacija za spremembe na dojkah, TI RADS klasifikacija za spremembe na ščitnici),

osnovni teoretični koncepti pri izvedbi biopsije (debeloigelnna in tankoigelnna biopsija) in punkcije ščitnic in dojk. Po koncu opravljene prakse sem pridobil dodatna znanja na področju radiologije, pregleda pacienta in diferencialne diagnostike. Pridobljena znanja mi bodo omogočila, da lahko kritično in smiselno presodim katere diagnostične postopke in metode uporabiti za ugotavljanje najpogostejših bolezenskih stanj s katerimi se bom srečeval pri vsakdanji klinični praksi.

Končna ocena po zaključenem praktičnem usposabljanju

Po zaključenem praktičnem usposabljanju so mentorji podali svojo oceno glede na izkazano znanje in pridobljene kompetence (lestvica A-F). Končna ocena po zaključenem praktičnem usposabljanju je odlično/excellent (A), ki je zapisana v končni evalvaciji (priloge).

18. HRVAŠKA - Univerza v Splitu (Tim Medved)

DESTINACIJA IZMENJAVE IN OPRAVLJENE OBVEZNOSTI

Na splitski medicinski fakulteti (MEFST) sem opravljal Erasmus + prakso, in sicer vaje iz kirurgije ter dodatne klinične vaje iz dermatovenerologije. Vaje iz kirurgije sem opravljal na oddelku za travmatologijo, ki je na hrvaškem združena skupaj z ortopedijo, tako da sem poleg kirurških vsebin imel možnost videti tudi ortopedske. Na oddelku sem bil 6 tednov, že prej pa sem v Sloveniji opravil seminar iz množičnih nesreč, ki je pogoj pred opravljanjem izpita v Sloveniji (možno, ga je opraviti tudi po izmenjavi, a še pred izpitom, na urniku je vsak za dnji dan rotacije iz kirurgije). Ker je za pridobitev štipendije potrebnih najmanj 9 tednov izmenjave, sem 3 tedne oddelal na oddelku za kožne in spolne bolezni v Splitskem KBC, ki so mi v Sloveniji priznane kot dodatne klinične vaje in se štejejo k diplomi. Vaje sem opravljal junija, julija in začetek avgusta, ko domači študentje več nimajo veliko vaj, saj se učijo in je lažje zbirati oddelek in čas, koliko boš tam ostal. Split je drugo največje mesto na Hrvaškem in poleti je tu veliko festivalov, prav tako pa je super povezan z otoki in zaledjem (čeprav je za notranjost Dalmacije bolje imeti svoj avto). Med poletjem je zelo vroče, zato čez dan težko počneš kaj veliko stvari, je pa v Splitu veliko plaž, tako da se lahko kopaš, oz. ob večerih raziskuješ mesto.

KBC Split je razdeljen na dve bolnišnici, ki sta oddaljeni 15 min pešena do druge. V bolnišnici Firule sem opravljal travmatologijo, v bolnišnici Križine pa dermatovenerologijo.

NASTANITEV IN OKVIRNI ŽIVLJENJSKI STROŠKI

Z iskanjem nastanitve je bilo nekaj težav, saj sem bil na izmenjavi poleti, ko je mesto split zelo turistično, cene narastejo, apartmaji pa od junija do oktobra favorizirajo dnevno oddajanja in ne mesečnega. Za bivanje v študentskem domu, bi se moral prijaviti že do novembra tekočega leta, kar mi je bilo pre zgodaj. Po včlanitvi v več FB skupin, kjer se objavljajo ponudbe in prošnje za najem, sem uspel najti popolnoma opremljen apartma v neposredni bližini bolnišnice za 450 evri + stroški (okoli 50 evrov) na mesec. Stanovanje v bloku sem si delil skupaj s fantom, ki je bil v istem obdobju prav tako na praksi v Splitu, zato sva si stroške razdelila. Do subvencije v menzi

in iksice (njihova študentska izkaznica, ki ti prinaša vrsto ugodnosti) nisem bil upravičen, saj naj bi jo dobili le študentje na študijski izmenjavi, ki so tam vsaj semester in ne študentje na praksi. Kuhal sem si sam. V centru Splita so cene zelo visoke, v večini Splita (tudi okoli bolnišnice) pa primerljive z Ljubljano. V študentski menzi se lahko je, vendar obrok stane okoli 6 evrov. Cene v trgovini so malenkost višje kot v Sloveniji. Cena avtobusne vožnje je 1 evro/vožnjo, sla doleda 2,5 evra. V mestu je poleti težko najti parking, zato sem si s sabo pripeljal kolo (imajo tudi mestno kolo), ki se je izkazalo za dobro potezo, čeprav je Split na hribu in je v vročini težje kolesariti. Med oktobrom in junijem je lažje najti stanovanje, saj ni turistov, za iskanje priporočam Njuškalo ter razne FB skupine za stanovanja v Splitu.

PRIJAVA

Prijava na KBC Split poteka preko mednarodne pisarne medicinske fakultete Univerze Split, ki je slabo odzivna in zmedena, zato imaš večkrat občutek, da ne veš, ali bodo za te uredili ter ali sploh vedo, kaj morajo storiti, a na koncu se vedno vse uredi (kot imaš tudi večkrat občutek glede reči v Dalmaciji). Kljub temu je gospa Andrea Buzov, ki dela tam ustrežljiva, prijazna in na koncu vse uredi. Njen kontakt je andrea.buzov@mefst.hr. Pred začetkom prakse je treba poslati potrdilo o titru protiteles HepB virusa. Sam sem se dogovoril za izmenjavo eno leto vnaprej, a sem nato moral na začetku koledarskega leta še enkrat pisati (na njihovo željo), da sem jih spomnil, da pridem. Svetujem, da jim pišete pol leta vnaprej, da se v miru vse dogovorite, sicer pa sem dobil občutek, da se da dogovoriti tudi le kakšen mesec prej.

KLINIČNA PRAKSA V BOLNIŠNICI

V bolnišnici so prijazni in spoštljivi ter te na začetku povprašajo, kaj pričakuješ od teh vaj, kaj si želiš videti. Veseli so, če pokažeš zanimanje, vendar pa ne zamerijo, če te kaj ne zanima in potrebuješ kak prosti dan, vse se da dogovoriti. Jaz sem se na travmatologiji večinoma držal mentorja, a ker sta me od operacij bolj zanimala ambulanta in prva pomoč, sem bil večkrat tudi z drugimi mentorji. Vzdušje je sproščeno in če česa ne znaš ne razumeš, ti brez problema razložijo. Na dermatologiji so me dodelili specializantom, s katerim sem nato bil v ambulanti, kjer so mi razlagali primere in mi pustili pregledovati paciente z dermatoskopom. Za prihod in odhod se dogovoriš z mentorjem, sam sem hodil v bolnišnico 8.30-13. ure kakšen dan prej oz. kasneje, kakšen dan pa sem dobil tudi prosto. Med osebjem vla dajo dobri odnosi.

JEZIK IZVAJANJA ŠTUDIJSKEGA PROGRAMA

Sam sem komuniciral v hrvaščini, sicer pa sem imel občutek, da zdravniki znajo angleško. Prav tako imajo na fakulteti mednarodni program in se pri njih šola veliko tujcev, ki z zdravniki komunicirajo angleško. Vsekakor pa te bolj vključijo, če znaš hrvaško, prav tako je lažje v ambulanti, saj ti nihče ne rabi prevajati.

Sprva je potrebno nekaj potrpljenja tako glede dogovarjanja prakse, iskanja stanovanja kot tudi življenja v Dalmaciji, stvari se odvijajo počasi, kot bi oni rekli pomalo. Najboljše mi je bilo, da so vselej poskušali ustreči mojim željam in da se vse da dogovoriti. Kljub temu da sprva ne kaže, se na koncu vse spelje.

Za morebitna vprašanja mi lahko pišete na: tim.medved1@gmail.com

19. MALTA – The Sports Medics, Naxxar (Tinkara Žnidarčič)

Med decembrom 2023 in februarjem 2024 sem opravljala praktično usposabljanje v zasebni športni kliniki The Sports Medics v Naxxarju, Malta. Gre za zelo majhno kliniko z majhnim, a usklajenim team-om. Vodja klinike je zdravnica specialistka »Sports and Exercise Medicine« dr.

Danica Bonello Spiteri, ki je svojo specializacijo opravljala v Veliki Britaniji ter po vrnitvi začela s svojo prakso. V ekipi delata še diplomirani fizioterapevt ter magistrica biomehanike. Delo na kliniki je zelo raznoliko, saj pokriva področje rehabilitacij, športnih poškodb, testiranj – kot so test Vo2 max in laktatnega praga, obremenitveni EKG; presejalnih testov gibalnih zmožnosti za otroke, analize funkcionalnega gibanja, analize in optimizacije tehnike teka. Poleg tega so se v ambulantni odvijali tudi redni preventivni pregledi športnikov za udeležbo na tekmovanjih in za dovoljenje trenažnega procesa znotraj športnih klubov, pregledi paraolimpijskih atletov ter obravnave pacientov z astmo, povzročeno zaradi vadbe.

Praktično usposabljanje sem opravljala v absolventskem letu in ni bilo del rednih obveznosti v sklopu Medicinske Fakultete. Za prakso sem se dogovorila osebno z Dr. Bonello Spiteri preko e-maila in prav tako za vse ostale organizacijske zadeve - nastanitev, prevoz, hrana itd. Ko sem iskala institucije za opravljanje prakse, sem poslala ogromno številno e-mailov na različne konce Evrope, tako v javne kot zasebne klinike, vendar sem dokončno odobritev dobila le s strani dr. Danice Bonello Spiteri. Sprejela me je z veliko mero gostoljubja in prijaznosti, ponudila mi je tudi najem sobe, ki jo oddaja ter prevoz, saj je trenutno na Malti zelo težko dobiti nastanitev oz. so te izjemno drage za študenta. Poskusila sem dobiti sobo v študentskem kampusu, pa mi je niso uspeli zagotoviti za tako kratko obdobje. Javni prevoz je zelo nepredvidljiv, klinika je bila oddaljena od nastanitve 20 min z avtom in dobro uro z javnim avtobusom, zato mi je ponujen prevoz s strani mentorice zelo olajšal transport do klinike.

Za nastanitev sem odštela 1000 eur na mesec - to je vključevalo najem, stroške bivanja, uporabo pralnega stroja, prevoz v času prakse. Na Malto sem letela z letališča v Trstu v Valetto, za povratno karto z dodatno 20kg prtljago sem odštela okoli 120 eur. Hrano sem si pripravljala sama, zanjo sem porabila približno 300 eur mesečno.

Erasmus štupendija, ki sem jo prejela je znašala skupaj okrog 1680 eur, vendar si z njo nisem uspela pokriti vseh stroškov usposabljanja.

Klinika se nahaja v mestu Naxxar, znotraj bivalnih rezidenc za starejše prebivalce. V sklopu bivalnega kompleksa so tudi fitness, spa center, bazen, fizioterapevtske storitve in različni negovalni saloni. Uradni delovni čas klinike je od ponedeljka do petka med 9. in 18. uro ter v soboto med 9. in 12. Sama sem na kliniki preživela večji del dneva, prišla sem zjutraj z mentorico ter odšla zvečer, vendar so bili ponavadi med celotnim delavnikom nekateri termini prosti, tako da sem si lahko vzela odmor za kosilo ali malico. Včasih sem se na kliniko odpravila tudi v soboto, predvsem ko so bili na rehabilitacijo naročeni za me bolj zanimivi klinični primeri.

Komunikacija je potekala v angleščini, večina prebivalstva na Malti govori zelo dobro angleško, saj je poleg malteščine priznan kot uradni jezik. Moja mentorica dr. Spiteri je bila zelo prijetna, z mano je diskutirala klinične primeres konzultacij, rehabilitacij, razložila koncepte, ki jih uporablja v praksi, odgovarjala na vprašanja, ki so se mi pojavljala glede specializacije športne medicine in kariere, pripovedovala mi je svoje izkušnje tekom medicinske kariere itd. Med samim procesom rehabilitacij in pregledov ni imela veliko časa, da bi mi v trenutku razložila vse kar sem jo vprašala v podrobnosti, zato so nekatera vprašanja ostala neodgovorjena. V veliko pomoč pri razumevanju vaj v procesu rehabilitacije mi je bila skupinska ura preventivne vadbe za rekreativce, ki jo je vodila dr. Spiteri 1x tedensko in sem se je lahko udeležila.

Čeprav sem si prvotno želela bolj kirurško usmerjeno klinično usposabljanje na področju športnih poškodb, je bila 2-mesečna izkušnja v privatni kliniki The Sports Medics zelo poučna in mi

spremenila pogled na to medicinsko specialnost. Mentorica me je opozorila, da je področje športne medicine zelo široko in da je njeno delo le majhen subspecialni del.

Vaje bi priporočila vsem, ki jih zanima športna medicina ter fizikalna in rehabilitacijska medicina. Dr. Spiteri se konstantno izobražuje preko spletnih tečajev v tujini in izpopolnjuje svoje pristope h kliničnim težavam pacientov. V kolikor bi vas zanimalo več informacij o praksi, me lahko kontaktirate na tinkara.znidarcica@hotmail.com.

20. NEMČIJA – Charité – Universitätsmedizin Berlin (Miha Tavčar)

Od maja do konca julija 2024 sem opravljal 3-mesečno praktično usposabljanje s področja kirurgije na Charité Universitätsmedizin Berlin, pod mentorstvom prof. dr. Andreja Trampuža.

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški:

Na prakso sem se odpravil brez večjega premisleka, po izjemno lepi izkušnji na isti univerzi leta 2022, kjer sem opravljal študijsko izmenjavo. Natlačnejše poročilo o življenju v Berlinu in stvareh glede univerze je navedeno v poročilu iz leta 2022. Kot prvič sem tudi tokrat bival v VillageM, zasebnem študentskem domu v predelu Wedding, iz več razlogov - je oddaljen le 5min od bolnice Virchow, kjer je lociranih večina kirurških kompleksov, za 3 mesece je povsod drugot zelo težko najti neko ugodno nastanitev, ni se mi dalo ukvarjati s skrbjo o možnih prevarah, ki se dogajajo pri iskanju stanovanj, in imajo z njimi izkušnje številni prijatelji in znanci, ki so kadarkoli bivali v Berlinu. Sicer je najboljši način za bolj dolgoročno iskanje stanovanja aplikacija WG Gesucht. Stroški mesečno so bili okvirno: najemnina 700 EUR, mesečna vozovnica 100 EUR, najem kolesa 20 EUR, hrana (cenejša kot pri nas doma) 120 EUR, stroški aktivnosti in nočnega življenja - veliko. Definitivno ne za dostuje Erasmus študentska, zato priporočam načrtovati prihranke tako, da ne boste v Berlinu prikrajšani za nič, ker je najslabše šparati na izkušnjah in doživetjih v mestu, ki ne spi.

Prijavni postopki, akademski postopek izbire predmetov, način študija

Na izmenjavo sem se prijavil nekaj mesecev prej, pri prof. Trampužu. Profesorja sem poznal že iz časa mojega študija na Charité, kjer sem zaradi zanimanja za njegovo delo nekaj časa hospitiral pri njem. Profesor je habilitiran profesor, ki ga imajo na Charité zelo radi. Vodi septično enoto v centru za mišičnoskeletno kirurgijo, torej večinoma kot infektolog sodeluje s kirurgi pri okužbah protez. Deluje tudi v infektološki konziliarni službi za celoten Charité ter vodi veliko raziskovalnih projektov v laboratoriju. Prav tako je stalni mentor pri raziskovalnih nalogah študentov, gosti zdravnike, študente in ostale praktikante. Prav tako je tudi ustanovitelj fundacije ProImplant, ki se večinoma ukvarja z organizacijo in izvedbo delavnic o periprostetičnih okužbah sklepov. Imel sem odlično priložnost, da sem se ene izmed dvodnevni delavnic tudi udeležil. Predvsem pa je profesor odličen človek, zdravnik, raziskovalec in mentor. Je velik strokovnjak na svojem področju in sem se vsakodnevno od njega naučil ogromno. Že samo rotiranje z njim je izjemna izkušnja, kako razmišlja, sodeluje s kolegi in pacienti, se profesionalno obnaša, hkrati pa ostaja radoveden in živ. Vidi se, da neznansko ljubi svoje delo, in taki mentorji so za moje pojme najbolj dragoceni. S profesorjem sva se dogovorila, da sem v času izmenjave krožil po različnih kirurških oddelkih, ker me to področje najbolj zanima, ampak se še nisem popolnoma odločil, v katero specialnost najbolj pašem. Izkušnje so bile povsod odlične, daleč najboljše pa v profesorjevem timu in centru za muskuloskeletno kirurgijo nasploh.

Profesor je dobil ponudbo za raziskovalno delo v Avstraliji, kamor se je ob mojem koncu izmenjave preselil. Tako da ne vem, če bo praksa pri njem še vedno možna. Je pa namignil, da se bo, ko se v Avstraliji ustali, potrudil za oblikovanje neke možnosti, da bomo študenti lahko hodili

na prakso k njemu tja, v deželo tam spodaj, kar je konec koncev še veliko lepše. Sicer je profesorjev mail prosto dostopen na internetu, če želite prakso na Charité, se ga mogoče še vedno lahko kontaktira, mogoče se da kaj urediti.

Delo na oddelkih

Delo je na vseh oddelkih klasično za nemške bolnišnice, če študent obvlada jezik vsaj B2. Če ne, je praksa dokaj dolgačasna, ker si obsojen na opazovanje, česar sem vsaj jaz po 6 letih študija že preveč naveličan. Sicer pa je dela, če obvladaš nemščino, vedno dovolj, prostora za trening in napredovanje pa vsak dan več. Delo se začne ob 7:00 na oddelku, kjer študentje jemljemo kri in delamo preveze. Jaz sem se v Sloveniji na delo pripravil tako, da sem pisal na enega od kirurških oddelkov, kjer so me z veseljem vsega naučili, potem pa sem v »zahvalo« 2 tedna pomagal pri vsem delu na oddelku, česar so bile vesele tako sestre kot zdravniki. Tako da sem prišel pripravljen. Sicer te pa lahko vsega naučijo tudi v Berlinu, ampak zelo radi vidijo, če kaj že znaš. Treba je namreč razumeti, da bolnica, ki sprejme praktikanta, nima veliko od njega, kvečjemu je v napoto. Zato je tudi težko pričakovati, da bo nekdo samo dajal, če sam nimaš kaj dati v zameno. Tako da je praksa po mojem mnenju najlepša, če kot študent nekaj že znaš, lahko kaj ponudiš, aktivno pomagaš pri delu, in garantirano so te potem vsi v bolnišnici pripravljene ogromno naučiti.

Po jemanju krvi sledi vizita, nato pa predstavitev primerov, ki so bili čez noč sprejeti, ter predstavitev operativnega programa. Nato se študenti prerazporedimo po operacijskih, glede na potrebe in interes. Videti je možno ogromno, je pa potrebo vsaj osnovno znanje dela v operacijski, torej oblačenje, sterilno obnašanje... Če teh izkušenj še nimate, priporočam delavnice projekta Kirurško šivanje;) Dela je ponava di ogromno. Jaz sem želel čim več odnesti, zato sem ostajal ponava di do 18h, včasih, če je prišla kakšna urgentna operacija, sem izkoristil priložnost asistence in ostal tudi do 20h. Ne rabi pa biti tako. Mentorji in osebje ne bodo veseli, če greš, ko ti zapaše, ne bo pa nihče nič rekel. Tako da če ti je bolj pomembno, da uživaš Berlin, potem greš lahko že kmalu po 15h, ko se zaključijo operacije.

Če izraziš željo, se je vedno možno udeleževati delavnic za specializante, kongresov, ipd. S tem se da ogromno prišparati, saj te Charité pošlje kot študenta, krije prijavnino (ki je včasih tudi preko 500 EUR) in se imaš možnost naučiti ogromno. Jaz sem se imel res odlično na delavnicah o periprostetičnih okužbah sklepov.

Jezik izvajanja študijskega programa

Nemščina, potreben vsaj certifikat B2 za aktivno sodelovanje na oddelku in operacijskih. Sicer kot rečeno, si vseeno dobrodošel, ampak obsojen na vsaj dvomesečno vsakodnevno opazovanje.

Zaključek

Berlin je izjemen, moje daleč najljubše mesto na svetu. Vsakodnevno se ogromno dogaja, ljudje so z vseh koncev sveta, prijazni, odprti, posebni, vsak je dobrodošel. Ljudje veliko delajo, predvsem pa radi delajo, kar je mene osebno zelo motiviralo, ker ljubezen do dela velikokrat pogrešam v Sloveniji. Vse se da zmeniti, vrata so povsod odprta. Daleč najlepše je poletje v Berlinu, ki je veliko bolj prijetno kot doma. Ko so moji prijatelji in družina doma komaj preživljali na 35 stopinjah, je bilo meni prijetno toplo z večinsko 23-28 stopinjami. Najbrž je jasno, da lahko praktično usposabljanje v Berlinu samo toplo priporočam, imel sem se nepozabno, pa sem bil v Berlinu za dlje časa že drugič. Skratka, nepozabna izkušnja.

21. NEMČIJA – Charité – Universitätsmedizin Berlin (Katja Pregelj)

Od začetka marca do začetka maja 2024 sem v Berlinu opravljala dvomesečno Erasmus+ praktično usposabljanje na Centru za muskuloskeletno kirurgijo.

Sobo sem našla preko študentov, ki so pred mano že živeli v Berlinu. Za nastanitev v predelu Wilmersdorf, ki je vključevala sobo ter skupno kuhinjo in kopalnico, sem plačevala 550 € na mesec. Živela sem v neposredni bližini U-Bahn in S-Bahn postaje in do Charité Campus Virchow Klinikum potrebovala približno 35 minut. Cena mesečne vozovnice, ki pokriva ves javni promet v Berlinu in lokalne vlake po vsej državi (t. i. Deutschland ticket), je 49 €. Cene v trgovinah z živili so primerljive s slovenskimi, za obrok v menzi na Charite-ju pa sem odštela od 4 do 6 €.

Za praktično usposabljanje sem se dogovorila s prof. dr. med. Andrejem Trampužem, ki je tudi podpisal LA in vodil vse dogovore glede kroženja na oddelkih. V sklopu praktičnega usposabljanja sem opravila 6 tednov obveznih vaj iz kirurgije, 4 tedne na travmatologiji, 2 tedna na onkološki kirurgiji. Preostala 2 tedna praktičnega usposabljanja sem opravila na onkološki kirurgiji. V Ljubljani sem v sklopu predmeta Kirurgija opravila le seminar »Ukrepi zdravstva v množičnih nesrečah«. V dogovoru s prof. dr. med. Trampužem in kirurgi na Deutsches Herzzentrum Berlin sem v prostem času lahko odšla tudi na operacije kardiovaskularne kirurgije, kjer sem lahko sodelovala pri CABG operacijah, pediatričnih operacijah itd.

Delo v operacijskem bloku in na oddelku smo večinoma začeli ob 8.00. Pomagala sem pri pripravi pacienta na operacijo, asistirala, pomagala pri šivanju rane in po koncu operacije pri premeščanju pacienta v prebujevalnico in enoto intenzivne terapije. Študenti smo sodelovali pri vizitah, konzultacijah, pregledih, v ambulanti, predstavili so nam tudi laboratorij, v katerem razvijajo bakteriofage in uporabljajo proces sonikacije. Na kliniki sem ostajala različno dolgo, odvisno od dneva, večinoma pa sem domov odšla med 14.00 in 16.00.

Komunikacija je potekala večinoma v angleškem jeziku, saj so poleg mene na oddelku delovali tudi drugi mednarodni študentje in specializanti, v operacijskih dvoranah pa sem se vedno predstavila kot mednarodna študentka in so vsi z mano komunicirali v angleščini. Za pogovore s pacienti ti sicer prav pride vsaj osnovno znanje nemščine, ki pa ga hitro osvojiš.

Izpostavila bi odnos osebja do študentov, ki je bil profesionalen in prijazen, zdravniki so si vedno vzeli čas za razlago in odgovore na morebitna vprašanja, tako da sem se med njimi počutila zelo sprejeto, pa tudi vključeno v proces dela.

Berlin je mesto, ki navduši s svojo svobodomiselnostjo in unikatnostjo, in v katerem vsakdo najde nekaj zase. V okrožju, kjer sem živela, si po eni strani korak stran od mestnega vrveža, po drugi pa le nekaj postaj od narave, kjer nimaš zares občutka, da si v vlemestu. Erasmus+ bi priporočila vsakomur, saj te ob spoznavanju tujih zdravstvenih sistemov in pristopov pri delu izpopolni tudi v osebnem in profesionalnem smislu. Če kdo potrebuje še kakršnokoli informacijo ali le še potrditev, da sprejema pravo odločitev, me seveda lahko kontaktira.

22. NEMČIJA - Alberts-Ludwig Univerza v Freiburgu (Anamarija Mihovec)

OPRAVLJENE OBVEZNOSTI

V Freiburgu sem opravljala Erasmus praktikum, na katerem sem povezala Famulature (tako Nemci imenujejo prakso, ki jo tekom študija opravljajo na oddelkih) na oddelkih ginekologije, splošne kirurgije in travmatologije.

PRIJAVA

Prijava sem se že tekom moje Erasmus prakse v tem mestu. Prijava poteka v kontaktu z vsako posamezno pisarno in ne preko mednarodne pisarne. Predlagam, da si za prijavo vzmete dovolj časa, saj so pogosto nekoliko neodzivni. Kontakti so na spletni strani Klinike, za imenovane tri oddelke pa me z veseljem kontaktirate. Famulatura pri njih traja 4 -6 tednov, tako da je zelo verjetno potrebno združiti več oddelkov.

NASTANITEV IN STROŠKI ŽIVLJENJA

Nastanitev sem našla na Wohnung gesucht portalu – sem pa imela zelo srečo, da sem dobila odličen kontakt že v prvem poskusu. Ker na univerzo uradno nisem bila vpisana (vpisan si samo kot študent na Erasmus izmenjavi), dostopa do študentskih naselij nisem imela. Se pa stanovanje da podnajeti – kar sem tudi storila. Predlagam, da se morda včlanite v kakšno Erasmus skupino, kjer redno ponujajo podnajeme.

ŠTUDIJ IN OBŠTUDIJSKE DEJAVNOSTI

Sama praksa je odvisna od oddelka, morate pa zagotovo vzeti v zakup, da je dela kar dosti. Začenjala sem med 7.00 in 7.45, končevala pa med 15.00 in 17.00 (Redko, vendar se je zgodilo, če so bile operacije zelo dolge). Jemali so me kot svojo, torej nemško študentko – zjutraj smo šli skupaj na vizito, jemala sem kri, nastavljala kanale, jemala vzorce za mikrobiologijo, opravljala tudi delno delo medicinskih sester, menjanje povojev, obližev. Včasih je bilo potrebno napraviti kakšno anamnezo in status, predvsem pa smo študentje delovali v operacijski dvorani, kjer smo asistirali. Vidiš dosti in raznoliko. Zdravniki so izredno prijazni in se trudijo dosti razložiti, jezik sploh ni ovira. Celo poimensko so si nas zapomnili.

SPLOŠNO

Meni je bilo mesto že na izmenjavi izjemno čudovito in se tu tudi dobro počutim, sem imela tudi že kolege od takrat, vendar lahko na vsakem koraku spleteš nove stike. ☺ Dogajanja je ogromno, seveda se lahko pridružiš Erasmovcem, koncertov, dogodkov in prostora za uživanje je na vsakem koraku mnogo.

23. NEMČIJA - Oftalmološka klinika univerzitetne bolnišnice LMU v Münchnu (Jakob Timotej Stojanov Konda)

V obdobju poslednjega semestra mojega absolventskega leta sem se odpravil na Erasmus+ prakso na oftalmološko kliniko univerzitetne bolnišnice LMU v Münchnu. Oddelek sem si izbral zaradi želje oz. interesa za specializacijo iz oftalmologije ter želje po pridobitvi izkušenj iz tega področja v tujini. Prijava na prakso ni bila težavna, saj sem se uspel prijaviti kar preko kontaktne službe na kliniki, pri čemer sem jim poslal svoj življenjepis ter motivacijsko pismo in želeno obdobje opravljanja prakse.

Kar se tiče dela na kliniki se je delovni dan navadno pričel z jutranjim raportom ob 7.50, ki pa je navadno trajal le kakšnih 10 minut. Predvsem ob ponedeljkih so bila občasno še dodatna izobraževanja, kjer so specializanti ali specialisti s klinike predstavljali različne teme iz področja

oftalmologije. Po tem smo se študentje razporedili po oddelkih, večinoma glede na lastni interes, smo pa imeli tudi nekatere zadolžitve. Najbolj zanimivo je bilo sodelovanje v ambulanti, pri čemer ima klinika več splošnih in specializiranih oftalmoloških ambulant. Specializirane ambulate so vsak dan obravnavale različno področje, od diabetesa do bolezni roženice. V ambulanti smo večinoma pomagali specializantom, pridobivali izkušnje z uporabo oftalmoskopa, občasno je bilo možno kakšnega pacienta obravnavati celo samostojno. Sicer se je za poslenost razlikovala med dnevi, saj so bili ponedeljki in petki na vado manj naporni, kakšen torek ali četrtek pa so pacienti morali čakati tudi po več ur, posledično so bili tudi zdravniki bolj obremenjeni. Poleg omenjenih ambulant sem si ogledal tudi ambulanto za glavkome in ambulanto za izboljšavo vida, možno pa je bilo tudi opazovanje številnih različnih oftalmoloških operacij. Kot omenjeno, smo študentje imeli tudi nekatere zadolžitve, med drugim pomoč pri meritvah očesnega tlaka ter ostrine vida ter pomoč pri jemanju krvi in vstavitvi perifernih venskih katetrov. Zlasti slednje mi je bilo na začetku precej težavno, saj v Sloveniji ta naloga pripada medicinskim sestram, v Nemčiji pa jo opravljajo zdravniki oz. študentje. Dan na kliniki sem navadno zaključil okoli 16. ure, občasno tudi prej. Za delo na kliniki je bilo obvezno dobro znanje nemščine, saj je mnogo pacientov govorilo v močnem bavarskem narečju, sicer pa s komunikacijo nisem imel težav, saj sem že od prej imel izpit C1 iz nemščine.

Za nekoliko primerjave med Nemčijo in Slovenijo je potrebno znova omeniti, da so prakso na kliniki hkrati z menoj opravljali tudi nemški študentje, ki imajo v zadnjem letniku študija tako imenovan "Praktisches Jahr" ali praktično leto. V času praktičnega leta morajo opraviti slabe 4 mesece vaj iz interne medicine, slabe 4 mesece vaj iz kirurgije ter slabe 4 mesece na poljubnem oddelku. Oftalmologija je seveda poljubna, zaradi česar so bili študentje, ki so vaje opravljali hkrati z mano, vidno zainteresirani za to področje, pozitivno sem bil namreč presenečen nad njihovim predznanjem in voljo po pridobivanju izkušenj, tako da sem se tudi iz njihove strani lahko veliko naučil. Nasploh je praktično leto v Nemčiji bolj podobno našemu pripravništvu kot pa študiju. Po drugi strani imajo tudi specializanti na oftalmološki kliniki po mojem mnenju izredno pestro delo, saj krožijo med različnimi oddelki, ambulanti in operacijsko sobo ter tako zelo hitro dobijo veliko izkušenj iz oftalmologije. Slaba stran specializacije oftalmologije v Nemčiji pa je, da zlasti na univerzitetnih klinikah specializanti na vado ne sodelujejo pri operacijah, tako da so med specializacijo deležni veliko manj kirurških izkušenj kot pri nas in se za oftalmokirurgijo lahko izobrazijo šele po koncu specializacije.

Bivanje v Münchnu odlikuje dobra infrastrukturna povezanost ter visok standard življenja. Sicer so najemnine, posebno v centru, lahko zelo drage, sam sem imel glede stanovanja precej sreče in sem dobil stanovanje v bližini bolnišnice, v predelu „Sendlinger Tor,“ ki je zelo dobro povezan s praktično celim mestom. Pred dotično prakso sem sicer že bil na izmenjavah v Heidelbergu, Zürichu in Dunaju, tako da sem se na mesto zlahka navadil oz. mi to ni predstavljal večjih težav. Po mojem mnenju je Bavarska precej podobna Sloveniji, tako da se na življenje tu tudi na splošno ne bi smelo biti težavno navaditi. Mesto ima tudi veliko zelenih površin ter nudi veliko priložnosti za rekreacijo, z javno infrastrukturo se da dokaj hitro priti tudi do izjemno slikovitih alpskih jezer ter v turistična središča bavarskih Alp, ki zasluženo slovijo po lepoti. Za zaključek bi poudaril, da je vsakršna možnost prakse v tujini dobra priložnost za vsakogar, ki si želi več izkušenj v medicini, München ter univerzitetna klinika LMU pa je izvrsten kraj za pridobivanje le-teh.

24. NIZOZEMSKA - Amsterdam UMC, Academisch Medisch Centrum (Petra Vidmar)

Erasmus+ prakso sem opravljala kot mlada diplomantka od aprila do julija 2024 v bolnišnici AMC, ki se nahaja na jugu Amsterdama in je glavna učna bolnišnica Univerze v Amsterdamu (UvA). Prakso sem izvajala na oddelku za endokrinologijo in metabolizem, AGEM (Amsterdam Gastroenterology Endocrinology Metabolism). Nizozemska me je pritegnila zaradi osebne povezave in razvitega zdravstvenega sistema.

Za iskanje prakse sem se omejila na Amsterdam, kjer sem imela zagotovljeno bivanje. Pisala sem zdravstvenim fakultetam in več podjetjem, ki se ukvarjajo z medicino (npr. Sanquin - transfuzijska medicina), vendar so bili odgovori negativni ali pa jih sploh nisem prejela. Na koncu sem preko slovenske zdravnice, s katero sem sodelovala med študijem, dobila direkten kontakt dr. Maartena Soetersa z omenjenega inštituta. Postopek prijave je nato stekel gladko.

DELO

Praktično usposabljanje sem opravljala tri mesece. Vnaprej sem se dogovorila o svoji vlogi in mentorjih. Pisala sem članek - Casereport - o pacientkah z anoreksijo nervoso in oportunističnimi pljučnimi okužbami. Delala sem 40-urni delovnik, ki pa sem ga po potrebi lahko skrajšala. Moje delo je obsegalo predvsem pregled literature, pisanje članka, prsostvovanje pri raznih sestankih, na predavanjih, izobraževanjih, ki so potekala v okviru našega inštituta. Sama sem tudi komunicirala s soavtorji ter prirejala potrebne sestanke, ipd. Ob sredah sem preživljala čas na kliniki za endokrinologijo, kjer sem spremljala zdravnike, preostale dni pa sem se posvečala raziskovalnemu delu in pisanju članka. Sama sem bila odgovorna za organizacijo sestankov, pridobivanje dokumentacije in vse povezano z mojim projektom. Praksa je potekala v angleščini, medtem ko so pacienti večinoma govorili nizozemsko. Od zdravnikov sem prejela kratke povzetke v angleščini. Večino časa sem preživela s doktorskimi študenti, ki so mi pomagali pri vseh logističnih izzivih. Vzdušje na oddelku je bilo sproščeno, vsak je prevzemal odgovornost za svoje delo, kar se mi je zdelo odlično. Na delo sem prihajala z mestnim prometom ali s kolesom.

ŽIVLJENJE NA NIZOZEMSKEM - AMSTERDAM

Življenje v Amsterdamu je zelo pestro in zanimivo. Mesto je mednarodno obarvano, kar se odraža v raznovrstni gastronomski ponudbi in različnih aktivnostih. Cene živila so po moji oceni 10-15 % dražje kot v Sloveniji, storitvene dejavnosti, vključno z vstopninami, restavracijami in prireditvami, pa so precej dražje, a tudi ponudba je bogatejša. Socialno življenje je zelo živo, s številnimi koncerti in festivali skozi vse leto. Veliko sem kolesarila, saj je infrastruktura za to odlično urejena. Fitnes in športne aktivnosti sem obiskovala sporadično, preko aplikacije ClassPass, ki omogoča zakup kreditov za različne športne centre. Živela sem v stanovanju s fantom, kar mi je olajšalo iskanje nastanitve, saj so najemnine precej višje kot v Sloveniji. Cene sob v večsobnem stanovanju se pričnejo pri nekje 800 evrih na mesec, garsonjere pa pri okoli 1100 evrih. Bolnišnica pri tem žal ne more pomagati. Vreme je bilo večinoma turobno in deževno, a junija so prijetni, ne prevroči in dolgi sončni dnevi prijetno obarvali za dnji del izmenjave. Izmenjava je bila celostno gledano odlična izkušnja. Spoznala sem nizozemski zdravstveni sistem in raziskovanje. Primeri dobre prakse vključujejo odlične pogoje dela za zdravnike in dobre medsebojne odnose, kjer se tudi kot študent/mladi diplomant počutiš dobrodošlega, koristnega in sposobnega. Spoštljiv odnos do vseh sodelavcev je del profesionalizma in ne izbira, temveč dolžnost vsakega posameznika. Delo v takem kolektivu je zares prijetno.

Vsekakor priporočam vsako mednarodno izkušnjo, saj menim, da tako rastemo ne le strokovno, temveč tudi osebnostno. V kolikor vas zanima več o izmenjavi na UMC ali življenju na Nizozemskem me lahko kontaktirate na petra.vidmar12@gmail.com, Facebook ali Instagram. ☺

25. NORVEŠKA - Tromsø, The Arctic University of Norway (Alenka Jerala)

Erasmus+ praktično usposabljanje sem v svojem absolventskem letu opravljala od februarja do maja 2024 v Tromsø, v univerzitetni bolnišnici Universitetssykehuset Nord-Norge, pod okriljem Arctic University of Norway.

PRIJAVA NA PRAKSO:

Za prakso sem se dogovarjala z njihovo mednarodno pisarno. Kontaktna oseba za študente medicine je Elin Holm (elin.holm@uit.no), ki je bila zelo hitro odzivna, zato je komunikacija potekala gladko. Pred uradno prijavo je potrebno biti nominiran s strani naše mednarodne pisarne, nato sledi precej enostaven postopek prijave prek njihove spletne strani.

PRAKSA:

Skupno 16-tedensko prakso sem opravljala na treh različnih kirurških oddelkih: gastrointestinalna kirurgija, nevrokirurgija in plastična kirurgija. Delovni dan se je povsod začel z jutranjim sestankom ob 7:30, ki je načeloma dvakrat tedensko vseboval še polurno izobraževanje.

Na gastrointestinalni kirurgiji mi je mentor prvi dan razkazal delovišča (oddelek, operacijski blok, urgencia in sprejemna ambulanta) in mi povedal, da si lahko urnik delam po lastnem navdihu in se pridružim komur se hočem. Večino dni sem preživela v operacijskem bloku, kjer sem lahko včasih tudi asistirala. Nekateri od zdravnikov so mi veliko razlagali, mi pustili šivati/sponkati in me učili osnove endoskopije, pa tudi tisti manj pedagoško usmerjeni so bili načeloma vedno pripravljeni odgovorjati na moja vprašanja. Ker gre za univerzitetno bolnišnico, sem lahko videla širok nabor operacij, predvsem onkoloških (raki debelega črevesa in danke, pankreasa, želodca...), pa tudi veliko urgenc (apendicitisi, žolčni kamni, mehanični ileus) in kakšen eksotičen primer npr. odstranitev lipoma iz abdominalne stene. Na tem oddelki sem se večkrat pridružila specializantom na urgenci (kirurška prva pomoč), kjer so obravnavali predvsem akutna stanja iz abdominalnega in urološkega področja. Tam sem lahko tudi samostojno opravila kakšen klinični in nevrološki pregled pacientov, ki po večini vsaj razumejo angleško, mlajši pa zelo dobro tudi govorijo. Nekajkrat sem obiskala tudi splošno kirurško polikliniko, kjer izvajajo manjše posege v splošni anesteziji. Nekatere posege (odstranitev vraščene nohta, ekscizija nevusa) sem lahko opravila tudi sama pod nadzorom specializanta.

Na nevrokirurgiji je šlo pogosto za bolj zahtevne operacije, zato sem redkeje dobila priložnost za asistiranje. Vseeno je bilo precej zanimivo, zdravniki pa so bili zelo prijazni in so mi vedno ponudili razlago. Kakšen dan sem se namesto operacijam pridružila dežurnemu specializantu, kar je obsegalo vizito na intenzivi in obravnavo akutnih sprejemov.

Oddelek plastične kirurgije mi je bil najbolj všeč, ker so me najlepše sprejeli in ker sem tam dobila največ možnosti za samostojno delo. Veliko sem lahko asistirala, šivala, dajala lokalno anestezijo za manjše posege, sama sem lahko opravila ekscizije benignih kožnih lezij, izdelala kožne presadke celotne in delne debeline kože. Dobila sem vtis, da na tem oddelku zares radi učijo študente, saj sem bila vedno deležna izčrpne razlage o obravnavanih patologijah in operacijskih tehnikah. Imela sem priložnost sodelovati pri širokem naboru posegov (liposukcije, abdominoplastike, redukcije in rekonstrukcije dojk, rekonstrukcije nosu...). Najbolj zanimive

operacije so bile tiste, pri katerih so plastični kirurgi sodelovali s kirurgi drugih strok, na primer z ortopedi pri kritju vrzeli z režnjem po odprtem zlomu gležnja, z abdominalnimi kirurgi pri rekonstrukciji medeničnega dna po amputaciji rektuma itd.

Tekom prakse sem kmalu ugotovila, da načelo, da se lahko pridružiš komur se hočeš, če samo vprašaš, velja za celotno bolnišnico in ne samo za oddelek, na katerem opravljaš prakso. Tako sem v tem času videla tudi nekaj ginekoloških in ortopedskih operacij, nekajkrat sem se tudi pridružila specializantom ortopedije (ki pri njih obsega tudi travmo) v dežurstvih, kjer sem lahko sodelovala pri mavčenju in repozicioniranju zlomov.

NASTANITEV:

Živela sem v študentskem domu Åsgårdvegen, ki je bil od bolnišnice oddaljen dobrih 10 minut z jutranjim avtobusom in eno uro peš. Vsaka soba je bila opremljena z umivalnikom, kuhinjo si nas je delilo devet, wc in kopalnico pa pet sostanovalcev. Prijavila sem se preko portala Samskipnaden zelo kmalu po prijavi na izmenjavo, saj te na vsakem koraku opozarjajo, da si je pametno nastanitev zagotoviti čimprej.

STROŠKI:

Najemnina – 380€/mesec; hrana – cca 300€/mesec (kuhala sem si večinoma sama); mestni avtobus – 30€/mesec (študentska cena); transport – 320€ povratna karta za letalo in 60€ prevoz do in z letališča

PROSTI ČAS:

Tromsø je odlično mesto za ljubitelje narave in športa, saj se že nekaj korakov stran od naselij odpirajo številne pohodniške potke, pozimi pa nikoli nisi zares daleč stran od proge za tek na smučeh, ki so v temnejšem delu leta osvetljene. Okoliški hribi ponujajo obilne možnosti za pohodništvo, za bolj pogumne tudi turno smučanje. Prek občine je možna tudi zastoj izposoja športne opreme za krajše obdobje. Obvezna aktivnost ponoči pa je seveda lov za severnim sijem. V celoti sem s svojo prakso v Tromsu zelo zadovoljna. Pridobila sem veliko novega znanja in izkušenj, naučila sem se veliko tako s področja medicine kot novega jezika, poleg tega ne bi mogla izbrati boljše lokacije s tako čudovito naravo. Za dodatna vprašanja me lahko kontaktirate na: alenka.jerala@gmail.com.

26. NORVEŠKA - Tromsø, The Arctic University of Norway (Ana Filipič)

Od avgusta do novembra 2023 sem opravljala Erasmus+ praktično usposabljanje na University Hospital of North Norway v Tromsu.

Tromsø velja za največje mesto na severu Norveške in slovi po odlični lokaciji za opazovanje severnega sija. Tamkajšnja bolnišnica UNN je edina univerzitetna bolnišnica arktičnega kroga Norveške, kar pomeni, da sem prihajajo pacienti s celega severa države, predvsem pa pacienti z bolj kompliciranimi zdravstvenimi težavami, ki jih v manjših ustanovah ne morejo zdraviti. Tromsø je zelo študentsko mesto in aktivnosti ter ponudbe za študente ne zmanjka. Skoraj povsod se najde cenejše vstopnice za študente, v kavarnah ponujajo študentske popuste, v športnih centrih pa študentske cene za članstvo in vadbe.

ORGANIZACIJA IZMENJAVE

Dogovarjanje pred izmenjavo je potekalo prek mednarodne pisarne na UiT z gospo Elin Holm (elin.holm@uit.no). Potrebno se je bilo prijaviti na njihovi spletni strani, še prej pa sem morala biti nominirana s strani naše mednarodne pisarne. Prijavila sem se sredi aprila, ko je bil rok za prijavo.

Na spletni strani so objavljeni vsi roki za prijave, ki jih je potrebno upoštevati. Morala sem naložiti tudi podpisan Learning Agreement ter izpolnjen obrazec o željenih oddelkih. Tik pred izmenjavo sem morala priložiti negativen MRSA izvid, ki ni smel biti starejši od dveh tednov pred začetkom prakse. Zavarovanje sem si uredila za eno leto na Zavarovalnici Generali, saj mi je bilo priporočeno, da si uredim dodatno zavarovanje za tujino. Pravijo sicer, da je Evropska zdravstvena kartica dovolj, a vseeno so morali vsi študenti, ki so potrebovali zdravnika ali zdravila, plačati manjši znesek. Spletna stran UiT Erasmus: https://en.uit.no/education/art?p_document_id=803840

PREVOZ

V Tromsø sem potovala s kombinacijo avtobusa in letala. S Flixbusom sem za cca 60€ potovala iz Ljubljane v Gdansk, potem pa z letalom iz Gdanska v Tromsø z Wizzairom za 120€. Nazaj v Slovenijo pa sem potovala s SWISS Tromsø-Zurich-Ljubljana, za kar sem odštela 210€. Možnosti sta tudi Ljubljana-London-Tromsø in Benetke-Gdansk- Tromsø.

NASTANITEV

Konec maja, ko sem bila že prijavljena v sistem, sem prejela povabilo za prijavo za nastanitev v študentskem domu organizacije Samskipnaden: <https://samskipnaden.no/> Živela sem v študentskem naselju Ørndalen, ki se nahaja na severu otoka Tromsøya, v predelu obdanem z naravo. Naselje je sestavljeno iz tipičnih rdečih ter rumenih duplesov hišk, v vsaki pa živi skupaj 6 študentov. Oddaljeno je 10 minut vožnje z avtobusom od bolnišnice in univerze, 5 minut od trgovine, 20 minut od centra mesta ter 40 minut od letališča. S kolesom do bolnišnice vzame slabih 10 minut, a vas opozarjam, da je pot nazaj malce daljša, saj je potrebno premagati kar nekaj klancev. Z nastanitvijo sem bila zelo zadovoljna, saj mi je bilo všeč živeti blizu narave, iz sobe sem imela prelep razgled na morje, hkrati pa je bilo vse zelo blizu in dobro dostopno. Poleg vsega pa je Ørndalen najbolj popularen med tujimi študenti, tako da največ Erasmus študentov nas je stanovalo tam in je bilo druženje še toliko lažje.

PRAKSA

Prakso sem opravljala 8 tednov na Oddelku za ginekologijo in porodništvo ter 4 tedne na Oddelku za pulmologijo. Na prvem sem bila večino časa na oddelku za porodništvo, kjer sem bila občasno vključena v praktične posege, lahko sem izvajala ginekološke preglede, asistirala pri carskih rezih in pomagala babicam pri naravnih porodih. Na tem oddelku sem bila malo razočarana nad pomanjkanjem truda za govorjenje angleščine, saj jezik znajo dobro, ampak se jim pogosto preprosto ni dalo prevajati. Kljub temu sem zadovoljna, saj mi je porodništvo zanimivo in naučila sem se nekaj praktičnih veščin. Na pulmologiji je bilo precej drugače, zaradi mene je večina jutranjih raportov potekala v angleščini. Je bilo pa na tem oddelku manj stvari, pri katerih bi lahko pomagala, tako da večinoma so mi razlagali o pacientih. Občasno sem opazovala bronhoskopije, spirometrije, nekajkrat sem tudi jemala arterijsko kri skupaj s sestrami. Na obeh oddelkih sem hodila domov okoli 1h po kosilu, saj so imeli preostanek dneva samo še za pisanje izvidov in odpustnic ter me z veseljem poslali domov. Ostala sem dlje le, če se je kaj posebnega dogajalo v porodnem bloku. Na ginekologiji sem pričela ob 8h, na pulmologiji pa 8.15. Uniformo sem prejela tam. Z oddelkoma sem zadovoljna, saj sem nekaj znanja odnesla, hkrati pa sem imela dovolj prostega časa, da sem lahko počela še kaj drugega.

STROŠKI

Kot pričakovano je življenje v Skandinaviji precej drago. Kljub temu pa se da prihraniti, če si malce pozoren, poleg tega pa se pogosto najde kakšen študentski popust. Za hrano sem porabila okoli 200€ na mesec, in še nekaj malega v kavarnah/restavracijah, kjer sem jedla redko, saj sem

večinoma kuhala doma. Priporočam trgovino Extra. Za prevoz sem imela mesečno avtobusno vozovnico, ki stane okoli 28€ za osebe do 29. leta in jo kupiš v aplikaciji Troms Billett. Na začetku sem si kupila tudi rabljeno kolo za 20€, vendar sem ga uporabljala le 2 tedna in zaradi klancev obupala. Zelo preprosto se najame avto prek aplikacije GetAround, kjer najameš avto od domačinov in stane od 45€ na dan, v kolikor potuješ daljše razdalje (več kot 400km) pa priporočam Hertz, kjer smo za 3 dni najema plačali okoli 100€. Za nastanitev sem plačevala 400€ na mesec. Kar nekaj denarja sem porabila tudi za aktivnosti, zabave, potrebščine za nastanitev, tako da na koncu sem v slabih 4 mesecih porabila okoli 4200€.

PROSTI ČAS

Aktivnosti za študente v Tromsu ne zmanjka. Začetek avgusta smo imeli organizirane uvodne aktivnosti, kjer so nam predstavili mesto, univerzo in kje poiskati pomoč, če jo potrebuješ. Prvi teden je bil organiziran Culture night ter pohod ter druženje na plaži z žarom in savno. V začetnih dneh smo imeli v študentskem naselju organizirano National dinner, kasneje pa tudi Waffle Sunday. Vsak teden prejmete mail z dogodki, ki se dogajajo v tekočem tednu. Imate možnost brezplačnega tečaja norveščine, ki sem se ga jaz udeležila in ga toplo priporočam za osnovno znanje norveščine, saj boste tako prepoznali vsaj osnovne besede in tudi na praksi bo malce manj stresno. Poteka 2x tedensko, po 2 uri, jaz sem se uspela naučiti do stopnje A2. Organizirana je tudi brezplačna skupina pletenja. Veliko je zabav v klubih, jaz sem se udeležila dveh festivalov, Rakettnatt, največji festival na severu Norveške, poteka konec avgusta zunaj, ter tehno festival Insomnia. Za večino takih dogodkov je možno voluntirati in si prislužiti prost vstop. Tromsø ponuja ogromno možnosti za športne aktivnosti, odstez za tek, ki so v zimskem času steze za tek na smučeh, do obilice hribov, ki so dostopni z avtobusom in ponujajo prelepe razglede. Jaz sem imela članstvo za plezanje v notranji telovadnici Buldreterminalen. Močno priporočam whale watching (Brim Explorer, 125€), obisk Husky cafe (odprt do konca avgusta), obisk Nordkappa in če imate čas obisk Švedske in Finske (Rovaniemi - Santa Clause Village). V kolikor vam je pri srcu hribolazenje je možnosti neskončno; Tromsdalstinden, najvišji vrh v okolici Tromsa, Fløya po stopnicah Sherpatrappa, če imate avto pa se zapeljite še do Lyngen Alps, ki so oddaljene le kakšno uro. Priporočam tudi obiska Sommarøya in Senje, veliko študentov je šlo tudi do Lofotov, kjer sem jaz bila že pred izmenjavo, a prav tako priporočam.

SPLOŠEN VTIS

Z izmenjavo v Tromsu sem vsekakor za dovoljna in jo toplo priporočam tistim, ki vsaj malo cenite naravo in gore, hkrati pa si želite spoznati ljudi s celega sveta in pridobiti veliko prijateljstev. Norveška je vsekakor država z višjo kvaliteto življenja in z boljšim zdravstvom, ki ga imamo v Sloveniji, tako da če si želite videti, kako funkcionira zdravstvo in življenje v državi Skandinavije, je Tromsø odlična izbira. Kljub majhnosti vam ponuja ogromno in jaz sem bila prijetno presenečena, koliko stvari sem lahko doživela in kako veliko novih prijateljstev sem pridobila. Nazadnje pa vam Tromsø ponuja opazovanje severnega sija praktično s praga vase hiše, kar je naredilo mojo Erasmus izkušnjo prav zares magično.

27. NORVEŠKA - Tromsø, The Arctic University of Norway (Jure Bosanac)

DESTINACIJA IZMENJAVE, NASTANITEV IN OKVIRNI ŽIVLJENJSKI STROŠKI
Ker se tekom študija zaradi različnih okoliščin nisem udeležil Erasmus+ študijske izmenjave (raziskovalna naloga, Covid, itd.), sem se odločil, da takoj po zaključku študija odidem na Erasmus+ praktično usposabljanje kot mladi diplomant in tako potešim svojo gorečo željo po

mednarodni izobraževalni izkušnji. Vedno sem si želel izkusiti življenje v enem izmed naprednih družbenih sistemov severnih evropskih držav, do Tromso-ja kot končne destinacije pa sem prišel do neke mere po spletu okoliščin. Najprej sem mislil, da me bo pot vodila v Oulu na severu Finske, vendar pa sem kaj kmalu ugotovil, da le-to ne bo izvedljivo zaradi prijavnih rokov na finske univerze (več o postopku prijave pa v naslednjih odstavkih). Podobno se je izkazalo tudi za več švedskih univerz, zato sem na koncu pristal na raziskovanju Norveških medicinskih univerz, od katerih me je hkrati najbolj prepričal prav Tromso, poleg tega pa sem kmalu dobil zanju tudi odlična priporočila od številnih kolegov, ki so tam prebili semester ali dva. Nena za dnje sem poslal povpraševanje na vse norveške univerze in so mi v Tromso-ju odgovorili še isti dan, mnogo prej od ostalih, in s tem tudi dokončno potrdili mojo odločitev, da se bom odpravil na arktično Norveško. Tromso je funkcionalna in povsem samozaдостna arktična naselbina, (naj poudarim, da je to relativno majhen otok, na katerem je kar 70 000 ljudi), ki ga odlikujejo spektakularna narava s fjordi, fjeli, jezeri, barji in gozdovi, relativno blaga klima, ki kljub ekstremni geografski legi (skoraj 400 km severno od polarnega kroga) zaradi toplega zalivskega toka prinaša v resnici subarktično podnebje, ter dolge zime z auroro borealis ter polarno nočjo in sredi maja že polarni dan. Lahko bi zatrdil, da je mesto samo po sebi nezanimivo, a ponuja prav vse vsebine vsakega večjega, če ne celo glavnega mesta. Predvsem je pa Tromso destinacija za prave ljubitelje narave, športa in vseh vrst avanturizma, saj je vse to na voljo tako rekoč pred nosom, nekaj korakov od doma. Menim, da je narava na otoku in v njegovi okolici ena izmed najlepših na svetu.

Nastanjen sem bil v študentskih domovih (Samskipnaden Student Boliger). Ob prijavi na izmenjavo so na spletni strani navodila za prijavo v študentske domove, ki načeloma pripadajo vsakemu tujemu študentu, ki pride na izmenjavo, saj nas obravnavajo »prednostno«, potrebno je le pozorno slediti vsem rokom in navodilom na spletnih straneh ter se po potrebi še dodatno pozanimati pri mednarodni pisarni na Norveškem. Več o prijavnih postopkih v spodnjem odstavku. Študentski dom se lahko rezervira le od začetka semestra na Norveškem, se pa lahko odpove prej (s predhodnim 2-mesečnim odpovednim rokom). Tako sem lahko jaz začel izmenjavo v začetku januarja, marca sem podal odpoved ter izmenjavo zaključil s koncem maja. Na spletni strani si lahko izbirate med različnimi domovi na otoku, ki so novejši ali starejši in z različnim številom oseb na kopalnico ali kuhinjo. Osebno bi vam resnično priporočal Stakkevollan, saj bližina mestnega središča res ni tako pomembna (center je zgolj turističen), bolnišnica je pa od Stakkevollana oddaljena zgolj 1 km, kar je idealen jutranji sprehod, poleg tega pa so povsod po otoku odlične avtobusne povezave in si v centru že čez 15 min. Nena za dnje je na severu otoka najlepša narava, v bližini so smučarske, sprehajalne in tekaške poti, gozd, jezera, hribi, ... Dodatno je tukaj nizka svetlobna onesnaženost, zato je možno videti severni sij že kar čez okno. Naj omenim še, da so hiške tukaj tradicionalno norveške, po navadi si kuhinjo delijo 4, kopalnico pa 2, sobe so lepe (ostali domovi so mi vsi izgledali slabši), cena pa je nekje v sredini (ni najdražji niti najcenejši), pa vendar zelo cenovno dostopen za norveški standard (plačeval sem 4900 NOK/mesec), v bližini je velika trgovina in še bi lahko našteval. Poleg tega smo se sosedje zelo dobro povezali (bilo je veliko tujih študentov). Okvirni osnovni življenjski stroški (stanovanje, hrana, avtobus) so bili v večji meri poravnani z Erasmus+ finančno pomočjo tako, da je vsak mesec prinesel le zmeren »minus« (hrana v trgovinah stane podobno kot pri nas), vendar pa je treba poudariti, da so vse dodatne (t.i. »na dstandardne stvari«) izjemno drage, predvsem hrana v restavracijah, pijače (še posebej alkoholne), turistične aktivnosti ipd. Na srečo lahko kot študent obiščeš kar nekaj muzejev brezplačno in ponekod prejmeš študentske popuste (ladjica, nekatere restavracije, ...), kljub temu pa si kaj hitro v velikem finančnem minusu, če odstopaš od

lastnega kuhanja, menze na medicinski fakulteti (zelo priporočam!) ter skromnejšega preživljanja prostega časa (namesto pijač in hrane v centru recimo celodnevna pohajkovanja po arktičnih hribih, vendar pa verjetno to sploh ni vprašanje za tiste, ki si že primarno želijo na izmenjavo v Tromso). Zelo enostavno se potuje po bližnji okolici (do 1h stran kar z mestnimi avtobusi), kar omogoča zelo enostavno planiranje vikend pohodniških izletov ipd. Za avtobusni prevoz si naložite aplikacijo Troms Billet in izberete 90- ali 30-dnevno karto kot »young a dult«. Za daljše izlete pa je večinoma potrebno najeti avtomobil in se voziti ure in ure, ali pa, tako kot mnogi Norvežani, leteti ali potovati z ladjami – seveda pa znatni ceni. Seveda obstajajo tudi opcije z medmestnimi avtobusi ali celo nočni vlak (denimo Narvik – Stockholm).

PRIJAVNI POSTOPKI, NAČIN IZMENJAVE Večino administrativnih postopkov je potrebno urediti pred samo izmenjavo. Najprej je potrebno zaprositi za elektronsko nominacijo na fakulteto UiT s strani UL, nato pa je najbolje stopiti v kontakt z mednarodno pisarno UiT (strokovna delavka – Elin Holm), kjer se pridobijo vsa na daljnja navodila oz. razjasnijo nejasnosti pri postopku prijave. Ti so sicer zelo natančno opisani na spletni strani UiT za »incoming Erasmus+ placement«, zato priporočam zelo natančno preučitev spletne strani že pravočasno, saj je potrebno upoštevati tudi prijavne roke za vsak semester. Ko enkrat proces steče, gre načeloma vse gladko – dokler ne pride do težav. Velika sreča pri UiT je, da imajo posebno bilateralno sodelovanje z UL MF, kar se odraža v zelo poenostavljenem prijavnem procesu v primerjavi z nekaterimi drugimi podobnimi praksami. Na primer na UiT ni potrebno samoiniciativno iskati oddelkov in mentorjev, temveč ob prijavi izraziš svoje želje za oddelk, na katerem bi rad opravljal prakso, ki ti ga poskusijo zagotoviti. Sam sem bil na oddelku za kardiologijo (14 tednov) in oddelku za nuklearno medicino (6 tednov). Priporočam, da se vnaprej pozanimata pri mednarodni pisarni, kateri oddelki načeloma sprejemajo ali ne sprejemajo tujih študentov, saj so pri meni za potrditev potrebovali tako dolgo, da sem skoraj zamudil prijavni rok za štipendijo. Vsekakor priporočam, da se na UiT mednarodno pisarno tudi jasno sporoči, kateri datum je res za dnji za odločitev (ali pa spremembo oddelka), saj tudi nas vežejo pomembni roki. Na srečo se je vse dobro izšlo, poleg tega pa sem bil z izbranimi oddelki izjemno zadovoljen. Možne so tudi naknadne spremembe (npr. podaljšanje) v dogovoru z Norveško mednarodno pisarno, ki je v kontaktu z oddelku ter nato še s podaljšanjem pogodbe s podpisi vseh 3 strani, a štipendija za dodatni čas letos ni bila zagotovljena (podaljšal sem si iz 4 na 5 mesecev že po prihodu – dodatni mesec na kardiologiji). Jesenski semester je na UiT angleški študij medicine za tuje študente, zato lahko pričakujete veliko kolegov, v spomla danskem pa nas je bila le peščica na praktičnih usposabljanjih (kljub temu sva bila 2 sošolca iz MF, kar je bilo zares čudovito), vendar pa mene to ni motilo, saj je tujih študentov ogromno in sem se povezal z različnimi profili ljudi (jezikovni tečaj na fakulteti, plavanje v študentskem klubu, sosedje v študentskem domu, ...).

POTEK PRAKTIČNEGA USPOSABLJANJA Na klinično prakso sem hodil vsak dan, po navedi med 8.30 in 3. uro popoldne, vendar je to specifično od oddelka do oddelka, saj se na vsakem prilagodiš delovnemu urniku in seveda mentorjem ter aktivnostim, ki te zanimajo. Norvežani so zelo prijazni in odprti ljudje, v bolnišnicah pa ni čutiti nam predobro znane hierarhije, zato se je prav lahko ujeti z vsemi zdravniki in osebjem, če le pokažeš samoiniciativnost in interes. Na obeh oddelkih so me vključili v potek delovnega dneva in v kolektiv kot sodelavca, dobil sem dostop do računalniških sistemov, lahko sem pomagal pri manjših posegih, vadil ehokardiografijo, pregledoval diagnostične posnetke PET-CT in podobno., vedno pa se je dogajalo tudi v katetrskih laboratorijih (infarkti, reanimacije in tudi kompleksni posegi), kjer se moraš zaradi narave dela na začetku sam »infiltrirati«, vendar sem se tudi tam hitro ujel. Prav gotovo za še večji izplen izmenjave koristi učenje norveščine (priporočam brezplačen tečaj na UiT, ki poteka

dvakrat tedensko skozi semester, poleg tega pa znanje jezika hitro napreduje, saj si v bolnišnici norveščini ves čas izpostavljen), čeravno vsi govorijo odlično angleščino (zato znanje jezika na začetku niti ni ključno). S predznanjem nemščine in (seveda) angleščine je norveščina precej logičen jezik, zato lahko v njem hitro napreduješ, poleg tega pa se mi zdi, da si že z nekaj frazami hitro pridobiš norveške prijatelje ter seveda večjo samostojnost pri delu na oddelkih, kar se je meni zdela velika prednost.

ZAKLJUČEK

Izmenjavo v Tromso-ju priporočam vsem. Če moram biti bolj specifičen, menim, da je to raj na zemlji za ljubitelje narave, gora, vseh oblik športa, severnih kultur, zime, geofizike (aurora borealis, polarni dan/noč), geografije, botanike, biologije (zaradi neverjetnega živalstva in rastlinstva) in seveda medicine, saj je norveška zdravstvena infrastruktura verjetno ena izmed najbolj razvitih na svetu. To bo izkušnja, ki vam bo spremenila pogled na svet, porušila zrušila vse dosedanje stereotipe o arktiki, vas telesno in duševno prerodila in (verjetno) tudi navdihnila pri odločitvah za nadaljnjo medicinsko karierno pot. Za vprašanja sem dostopen na naslednjem e-mailu: jure@finet.si

28. POLJSKA - Faculty of Medicine, Medical University of Lublin (Lija Plantan)

Po zaključku svojega študija sem septembra in oktobra 2023 kot mladi diplomant opravljala Erasmus+ praktično usposabljanje na oddelku za ginekologijo Samostojne javne klinične bolnišnice št. 4 (The Independent Public Clinical Hospital No. 4), ki je ena izmed univerzitetnih bolnišnic Medicinske fakultete v Lublinu na Poljskem.

PRED IZMENJAVO: Pri iskanju organizacije gostiteljice sem preko maila kontaktirala Erasmus+ koordinatorico Medicinske fakultete, gospo Urbańsko. Že naslednji dan sem dobila odgovor naj kontaktiram vodjo oddelka za ginekologijo in vodjo oddelka za porodništvo in perinatologijo ter preverim njihovo razpoložljivost v željenem časovnem obdobju. Ker pa je gospa Urbanska moj mail tudi sama posredovala obema vodjama oddelkov, sem isti dan dobila tudi pozitivni odgovor vodje oddelka za ginekologijo. Za vse nadaljnje informacije sem morala kontaktirati drugo Erasmus+ koordinatorico, gospo Radczuk. V roku nekaj dni sem prejela njen prijazen odgovor z izčrpnimi navodili o njihovem prijavnem postopku, vseh zahtevanih dokumentih in internetnimi povezavami do dodatnih informacij. V prvem sklopu urejanja formalnosti sem morala izpolniti prijavitni obrazec in oddati svoj življenjepis, motivacijsko pismo, izpis ocen in podpisan GDPR obrazec. V drugem sklopu urejanja formalnosti pa so zahtevali, da do začetka izmenjave posredujem še digitalno fotografijo za študentsko izkaznico, dokaz o plačilu prispevka za izdelavo študentske izkaznice, dokaz o sklenjenem nezgodnem in zdravstvenem zavarovanju za tujino, podpisano izjavo na temo zavarovanja, dokaz o opravljenem cepljenju za hepatitis B, zdravniško potrdilo o zdravstvenem stanju (podpisano s strani osebnega zdravnika) in podpisano izjavo na temo oddaje zahtevanih zdravstvenih dokumentov. Komunikacija z gospo Radczuk od prvega maila dalje ni potekala gladko. Na moja vprašanja v zvezi s prvim sklopom zahtevanih dokumentov ni odgovorila, zato sem vse skupaj izpolnila in oddala kot se mi je zdelo najbolje. Po oddaji sem po dolgem času dobila odgovor, da je vse ustrezno. Precej stresno je bilo izpolnjevanje LA v zvezi z informacijami o organizaciji gostiteljici in pridobivanje njihovega podpisa, saj sem za njihov odgovor morala prositi večkrat, rok za prijavo na izmenjavo in oddajo LA v sistemu vis pa se je bližal. Nato nisem dobila odgovora na moja vprašanja v zvezi z drugim sklopom zahtevanih dokumentov. Šele nekaj tednov pred začetkom izmenjave sem dobila odgovor od tretje Erasmus+ koordinatorice, gospe Przybylske, ki mi je prijazno in učinkovito

pomagala urediti vse preostale formalnosti. Od takrat dalje je moja komunikacija potekala izključno z njo in bila je hitra ter učinkovita.

TRANSPORT: Do Lublina in nazaj sem potovala s Flixbusom (relacija Zagreb – Lublin s prestopom na Dunaju) za kar sem v eno smer odštela okoli 90 EUR skupaj z zakupom dodatne prtljage. V Lublinu so bile razdalje dovolj kratke za pešačenje.

NASTANITEV: Nastaniti sem se želela v enem izmed medicinskih študentskih domov, saj mi je bila ta opcija ponujena s strani Erasmus+ koordinatoric. Z urejanjem nastanitve sem imela precej težav, saj omenjeni medicinski študentski dom na moje maile sprva ni odgovoril. Zара di tega sem kontaktirala preostale, precej dražje (za nekatere bi odštela celotni znesek štipendije), možne nastanitve, ki so bile zasedene ali pa mi niso odgovorile. Ker še nekaj tednov pred začetkom izmenjave nisem imela urejene nastanitve sem neodzivnost medicinskega študentskega doma omenila Erasmus+ koordinatoricam. Na koncu je posredovala gospa Przybylska, ki je kontaktirala študentski dom in poskrbela za rezervacijo sobe. Prvi mesec sem bila nastanjena v sobi za eno osebo za kar sem odštela 130 EUR. Naslednji mesec pa sem se morala preseliti v sobo za 2 osebi za kar sem odštela 165 EUR. Sobe so organizirane tako, da si 2 sobi delita predprostor z umivalnikom ter 4 sobe delijo stranišče in tuš kabino. Vsako nadstropje je imelo eno skupno kuhinjo. Celotni dom si je delil 1 pralnico (cena enega pranja je bila okoli 50 centov), vsako nadstropje pa je imelo svojo sušilnico. Študentski dom je bil precej neudoben, vendar je bil izjemno ugoden in od bolnišnice oddaljen samo 5 minut peš.

PREHRANA: Vse obroke sem si pripravila v študentskem domu. Velika slabost študentskega doma ja bila odsotnost hladilnikov. Na srečo sem lahko v drugem mesecu uporabljala hladilnik svoje cimre. Kuhanje je bilo ugodnejše kot prehranjevanje v menzi bolnišnice (približno 5 EUR za kosilo), saj so cene živil na Poljskem približno za 1/3 cenejše kot pri nas.

DELO V BOLNIŠNICI: Prvi mesec sem preživela na oddelku za ginekologijo katerega vodja je bil moj mentor. Ta je bil zelo spoštovan vendar tudi zaposlen, zato sem ga videla samo na raportu in viziti zjutraj ter na kocu dneva. Na tem oddelku nihče ni bil uradno zadolžen zame zato sem morala biti zelo samoiniciativna, da sem lahko od prakse odnesla čim več. Neprestano sem iskala dogajanje na oddelku in za to sledila prav vsem zdravnikom ter jim postavljala veliko vprašanj. Na oddelek sem običajno prišla ob 8.45, da sem ujela jutranji raport in vizito. Nato sem se priključila dogajanju tistega dne. Domov sem odhajala okoli 14.00, po popoldanski viziti. Večino časa sem preživela na oddelku, nekaj časa v operacijski dvorani ter, kadar sem se priključila popoldanski izmeni, tudi v porodnem bloku. V drugem mesecu je moj mentor organiziral, da sem se lahko za 2 tedna priključila oddelku za porodništvo in perinatologijo ter za 2 tedna oddelku za ginekološko kirurgijo, z namenom, da spoznam prav vsa področja ginekologije. Na obeh oddelkih je zame skrbela dodeljena mentorica tistega oddelka, kar je bilo odlično, saj sta poskrbeli, da sem bila v dogajanje bolj vključena. V tem obdobju sem čas preživela v porodnem bloku, na ginekološki urgenci, v operacijski sobi za carske reze in v operacijskem bloku. Tekom prakse sem imela priložnost opazovati in aktivno sodelovati v celotnem procesu bolnišnične obravnave velikega števila različnih pacientk. Opazovala sem zdravnike pri jemanju anamneze ter na koncu prejela njihov angleški prevod. Pridobila sem dodatno teoretično in praktično znanje o mnogih ginekoloških, porodniških in perinatoloških stanjih, diagnostičnih metodah in terapevtskih posegih. Opazovala in tudi izvajala sem klinične ginekološke preglede pacientk. Opazovala sem izvedbo različnih diagnostičnih metod, na primer, ultrazvočne preglede, histeroskopije, histerosalpingografije, kolposkopije, biopsije, jemanja brisa materničnega vratu, amniocenteze in kardiotokografije. Ob priložnostih sem izvedla tudi ultrazvočni pregled in histeroskopijo pod vodstvom zdravnikov. V porodnem bloku sem opazovala vaginalne porode in v operacijski dvorani za carske reze asistirala pri mnogih carskih rezih. Opazovala sem izvedbo različnih terapevtskih posegov, kot so, punkcije cist jajčnikov, kiretaže maternične votline,

konizacije materničnega vratu, histeroskopije z resekcijami polipov maternice, LASH (laparoskopske supracervikalne histerektomije) z odstranitvijo jajcevodov, laparoskopske ali laparotomske operacije z odstranitvijo cist ali tumorjev jajčnikov, TVM (transvaginal mesh) modificirane operacije, anteriorne in posteriorne kolporafije in T-sling operacije. Asistirala sem pri kiretažah maternične votline, punkcijah cist jajčnikov, LASH operacijah, kolporafijah, TVM modificiranih operacijah in T-sling operacijah.

MNENJE: Izmenjava se je izkazala za odlično izkušnjo na področju ginekologije, saj je bil moj glavni cilj spoznati to vejo medicine iz vseh možnih zornih kotov, kar mi je bilo tudi omogočeno. Poleg tega je opravljanje izmenjave na Poljskem dobra odločitev zaradi manjše jezikovne bariere. Poljščina je namreč precej podobna hrvaščini, zaradi česar sem brez težav razumela kontekst njihovih pogovorov.

29. PORTUGALSKA Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Elena Maruin)

Od konca februarja do konca aprila 2024 sem kot mladi zdravnik opravila dvomesečno klinično prakso v Coimbri. Izmenjava se je začela 19. februarja in zaključila konec meseca aprila. Na Portugalskem sem se posvetila kirurškim vedam, in sicer opravila sem enomesečno klinično prakso na področju urologije in enomesečno na področju vaskularne kirurgije.

Destinacija izmenjave, nastanitev in okvirni življenjski stroški

Izmenjavo sem opravljala v majhnem študentskem mestu Coimbra, ki je znamenito zgodovinsko in univerzitetno mesto. Za izmenjavo na Portugalskem sem se odločila, ker sem pred dvema letoma v Portu opravljala študijsko izmenjavo. Takrat sem prišla v stik s portugalsko realnostjo, kulturo in jezikom. Izkušnja na Portugalskem je ostala zapečaten, zato je bila izbira destinacije samodejna.

Odpovala sem nekaj dni pred predvidenim začetkom prakse. Direktne lete za Porto ima več letališč v Severni Italiji: Benetke (Trevise), Milan in Bergamo. Cena leta je približno 100 evrov s prtljago. Letališče Francisco Sá Carneiro v Portu ima direktno povezavo s Coimbro s flixbusom, ki stane 5-10 evrov. Alternativa je let v Lisbono, pot do Coimbre pa je nekoliko daljša.

Stanovala sem v študentskem stanovanju, 10 min peš od mestnega središča in 20 min peš od medicinske fakultete in bolnišnice CHUC, kjer sem opravljala prakso. Mesečna najemnina z vključenimi stroški je znašala 380-400 evrov, ker je za Coimbro šekar drago. Na spletnih straneh kot so Uniplaces, Erasmusplay ipd. Je bilo res težko najti najemodajalca, ki bi sobo oddal za 2-3 mesece. Svetujem, da se vpišete v facebook skupine in tam objavo, da iščete sobo. Prejeli boste naval sporočil. Kljub navalu je bilo res težko najti stanovanje za tak kratek čas, ni pa nemogoče. Pomembna informacija, za katero žal veliko študentov ne ve: skoraj vse stare hiše v portugalskih mestnih nimajo gretja, zato imejte s sabo topla oblačila, da vas ne bo med študijem doma ali spanjem preveč zeblo!

Najboljše javno "prevozno sredstvo" so noge. ;) Avtobusni vozni red ni nikoli tak, kot bi moral biti, avtobus včasih pride prej, včasih sploh ne pride in počakaš naslednjega (ki bo mogoče prišel). Ob prihodu lahko takoj na univerzi (polo 1) uredite mesečni abonma za avtobuse, vendar najprej presodite koliko se vam to splača.

Prijavni postopki, akademski postopek izbire predmetov, način študija

Vse se prične z izbiro destinacije in tamkajšnje institucije, s katero prideš sam v stik. S tamkajšnjo mednarodno pisarno se meniš, kdaj bi te lahko sprejeli, koliko časa in katere predmete ti lahko nudijo. Po dogovoru vse sporočiš domači mednarodni pisarni in sledi vpis na klinično izmenjavo, ki je več ali manj enak za vse, prijava preko VIS-a. Sledi priprava Študentskega sporazuma

(Learning agreement), ki ga morajo podpisati tako mednarodna pisarna ULMF, kot mednarodna pisarna na gostujoči inštituciji. Prošnja mora biti oddana 1 mesec pred začetkom prakse in, za mlade diplomante, pred vpisom zadnje ocene, torej pred zaključkom študija. Komunikacija s Coimbro je kar hitra in steče neovirano. Problem je v tem, da je Coimbra zelo zaželjena in žal na klinično prakso sprejemajo študente za maksimalno obdobje dveh mesecev. Glede izbire oddelkov, pa ni rečeno, da boš dobil to kar si najbolj želiš.

Potek klinične prakse

Nekaj dni pred prihodom boste prejeli vse informacije glede mentorjev za posamezen oddelok in vse potrebne informacije. Prvi dan prakse se predstavite v tajništvu oddelka in vas potem naknadno preusmerijo do vašega mentorja. Največkrat je kot vaš mentor označen vodja oddelka. Z vami se bodo pa predvsem ukvarjali specializanti.

Moj dan se je začel ob 7 zjutraj ko sem ustala in se sprehodila do kliničnega centra, kjer sem se v operacijskem bloku preoblekla in ob 8/8.15 začela svoj delavni dan. Običajno sem bila tam po 6-7 ur na dan, odvisno od dneva, včasih pa tudi do večera. Še posebej na urološkem oddelku, kjer so tedensko opravljali presa ditve ledvic, se je zgodilo, da sem se v večernih urah vračala v klinični center. Tako na Urologiji kot na Vaskularni kirurgiji so bili specializanti res prijazni. Nekateri so se mi posvetili več, nekateri manj, vendar izkušnja je bila zelo pozitivna. V glavnem sem opazovala, včasih so mi dovolili asistirati med kirurškimi posegi. Bila sem zraven tudi pri ambulantnem delu in diagnostičnih postopkih. Včasih sem se pridružila dežurnim na urganci, kjer je bilo vsesкупaj bolj razgibano. Stik s pacientom je bil omejen, ker sem si pač sama izbrala bolj kirurško prakso.

Jezik izvajanja študijskega programa

Praksa je potekala v glavnem v portugalsščini. Le prve dva tedna so se specializanti z mano pogovarjali v angleščini, dokler se nisem spet privadila na portugalske hitre pogovore. Portugalsščino sem se naučila pred dvema letoma med študijsko izmenjavo, osebno je bila meni portugalsščina zelo naklonjena in sem se jezika v bistvu kar takoj naučila. Prepričana pa sem, da mi je znanje italijanščine olajšalo učenje portugalsščine. Mislim pa, da praksa mirno steče v angleščini, namreč so zelo navajeni tujih študentov.

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

Pristop, ki ga imajo profesorji in zdravniki do študentov je vreden pohvale: profesorji te namreč obravnavajo kot ene izmed njih. Značilnost Portugalcev je, da so sproščen in miren narod: marsikateri zdravnik si res vzame čas in se ti popolnoma posveti, dodatno razlaga in od tega odneseš res marsikaj.

Prednosti in slabosti izmenjave, na kakšne ovire ste naleteli?

Prva ovira, na katero sem naletela je bila gotovo težava pri iskanju stanovanja za tako kratko obdobje. Se priporočam, iščite na Facebook skupinah! Največja slabost portugalske izredna variabilnost vremena. Tretja slabost pa je relief mesta in samo premikanje s prevoznimi sredstvi. Prednosti izmenjave v Coimbri pa je bilo ogromno. Najpomembnejša predost je bila predvsem ta, da sem bila na oddelkih, ki jih med kirurgijo na ULMF nisem dižvela v živo. Videla sem ogromno kirurških posegov, ki jih verjetno v življenju ne bi nikoli bila deležna videti, če ne bi šla na to klinično prakso. Coimbra je živa hno mesto, polno tradicij in nava d, v katere se takoj vživiš. Mreža Erasmus študentov je res zelo razširjena. Druga predost je, da gre za zelo priljubljeno destinacijo, kjer skozi celo leto živi nešteto mladih. Tudi lokacija mesta je idealna, namreč nahaja se v sredini države, kar omogoča (dvo)dnevne izlete več ali manj kamorkoli po državi.

Vtis

V primerjavi s študijsko izmenjavo je bila klinična izmenjava na Portugalskem pestra in občasno naporna, vendar strokovno izredno bogata izkušnja. Lepo bi bilo, da bi lahko trajala kaj več kot dva meseca. Verjetno je to največja slabost, če si nekdo želi daljšo klinično prakso. Za katerokoli informacijo ali nasvet sem vam z veseljem na voljo na elena.marvin97@gmail.com ali na spletnih omrežjih.

30. PORTUGALSKA – Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Klara Rudolf)

Erasmus+ praktično usposabljanje sem opravljala v absolventskem letu, in sicer skupno 2 meseca, od začetka februarja do začetka aprila 2024, na Kliniki za dentalno medicino, stomatologijo in maksilofacialno kirurgijo na Univerzi v Coimabri. Za opravljanje izmenjave sva se odločili skupaj s prijateljico Katjo Vöröš, ki študira splošno medicino in je prav tako absolventka.

Najprej sem prošnjo za sprejem na prakso poslala go. Nicole Dourado (grii@fmed.uc.pt). Slednja je zelo organizirana, prijazna in na maile zelo hitro odgovarja. Ko sem dobila njeno potrditev, da sem sprejeta, sem se lotila izpolnjevanja learning agreementa. Prijavo sem nato opravila tako, da sem izpolnjen in s strani prof. dr. Maje Ovsenik podpisan Learning agreement naložila na spletno stran inforestudante.uc.pt, nanjo so mi nato naložili še podpisan learning agreement z njihove strani. Ker sva s prijateljico prišli na začetku semestra sva se prvi dan udeležili še »Welcome session« za Erasmus študente, kjer smo dobili potrdilo o prihodu ter študentsko izkaznico. S slednjo imaš nato brezplačen vstop v muzeje fakultete v Coimabri, ki so res vredni ogleda. Na začetku moraš kot študent v Coimabri plačati 20 eur, kar lahko narediš direktno na strani [inforestudante](http://inforestudante.uc.pt). Slednje lahko opraviš celo z uporabo PayPal. Kar se tiče hrane, nama je študentsko kartico pripadalo subvencionirano kosilo, ki je stalo 2,4 eur. Slednjega lahko kupite v več različnih kantinah po mestu. Vsak dan je na voljo več različnih obrokov: vegi, mesni, riba... Za nakup obroka si v aplikacijo (SASUC GO!) na internetni strani na mobilni predhodno naložite denar, lahko pa si obrok kupite tudi na postajah na licu mesta v sami kantini. Nimajo pa tako kot pri nas, da bi lahko subvencijo koristili v restavracijah po mestu.

Iz Ljubljane do letališča sva potovali z GoOptijem, karte sva kupili na spletni strani GoOpti. Letalski karti za tja sva kupili vsaj dva meseca pred začetkom prakse, direktno preko aplikacije na telefonu Ryanair. Tja sva leteli z letališča Marco Polo do Lizbone, nazaj pa z letališča v Porto do Trevisa. Letalski karti za nazaj sva kupili, ko sva prispeli v Coimbro in si osebno na tamkajšnjem ESN društvu naredili ESN kartico, ki naju je stala 20eur na osebo. S to kartico imaš nato dostop do več popustov, morda najboljši izmed vseh je popust za letalske karte pri Ryanair (za 4 leta imaš eno leto: 10% popust in zastoj 20kg prtljaja). Z letališča do avtobusne postaje sva potovali z Uberjem, do Coimbre pa z avtobusom. Avtobusni karti sva kupili isti dan preko aplikacije Omnia. Karte za avtobuse lahko kupite tudi direktno na straneh, kot so Rede expressos in Flixbus, za vlake pa preko strani Comboios de Portugal. Vsekakor pa karte raje kupujte več dni prej in ne na isti dan potovanja, saj so karte na isti dan navadno dražje, ob nedeljah in petkih pa kakšne ure tudi že razprodane, ker se študentje vračajo domov oz. v Coimbro, saj je to izrazito študentsko mesto.

Stanovanje sva s prijateljico iskali po različnih portalih, na koncu pa sva stanovanje rezervirali preko Airbnb spletne strani. Na njej si ustvariš profil, ki ti nato omogoča, da si z lastnikom dopisuješ. Na spletni strani vidiš tudi vse vtise predhodnih stanovalcev. Ocenila bi, da je bila rezervacija preko te strani zagotovo zelo varna, je bila pa tudi dražja, saj je spletna stran posrednik, ki zaračuna svoj delež, slednjega pa pri iskanju nastanitev preko raznih Facebook

strani ni. Pri iskanju stanovanja bodite pozorni, da stanovanja nimajo centralnega ogrevanja, kot smo vajeni pri nas. Midve sva se nato ogrevali z električnim radiatorjem, a včasih ta ni bil ravno dovolj. Bodite pozorni, da če se na praktično usposabljanje odpravljate v zimskih mesecih, v najinem primeru februar in marec, vzamete s seboj dovolj toplih oblčil. Po besedah portugalskih sošolcev, naj bi imela Coimbra svojo mikroklimo, zato pozimi ves čas dežuje. V zimskim mesecih imejte s seboj nepremočljive čevlje in trdne dežnike, saj tudi piha precej pogosto. Poleti naj bi bilo seveda obratno - izjemno vroče.

Praktično usposabljanje sem opravljala skupaj s študenti 5. letnika dentalne medicine. To je njihov zadnji letnik. Ker je bilo v letniku neparno število študentov so me dodelili v par portugalskemu študentu. Ker sva delala v paru sem obiskovala vaje iz vseh področij zobozdravstva. Nisem se udeleževala predavanj iz deontologije, saj so ta potekala izključno v portugalsščini.

Prvi dan ob prihodu na kliniko mi je prof. dr. Santos razkazal vse oddelke klinike in razložil kako potekajo vaje. V tajništvu sem dobila tudi ključek od svoje omarice. Za ključek sem morala plačati 10eur, ki ti jih nato zadnji dan, ko ključek omarice vrneš, tudi vrnejo. Pri njih študij dentalne medicine traja 5 let, v zadnjem letniku pa nimajo velikih zaključnih izpitov kot pri nas, temveč imajo raziskovalno nalogo, s katero zaključijo študij. Imajo pa zato v zadnjem letniku izjemno veliko praktičnih vaj. Moj portugalski kolega, mi je bil ves čas zares v veliko pomoč. Takoj na začetku sva se dogovorila, da sem mu prvi teden zgolj asistirala, toliko da sem dobila znanje o tamkajšnjem načinu dela (npr. priprava stola, poimenovanje dentalnih pripomočkov v portugalsščini...). Znanje angleškega jezika je za doščalo, saj vsi študentje in profesorji govorijo zelo dobro angleško. Potrebno se je bilo naučiti le poimenovanj dentalnih pripomočkov v portugalsščini, saj ti slednje priskrbijo sestre »na okencu« in je delo tako lažje in hitrejše, kot pa poimenovanje z angleškimi izrazi. Z drugim tednom mi je kolega že priskrbel tudi svoje paciente in sem lahko opravljala posege kot so zalivke, endodontsko zdravljenje, ekstrakcije in parodontalno zdravljenje. Pri ortodontiji in protetiki sem naredila kakšen odtis drugače pa večinoma asistirala. Mlajši pacienti so govorili dobro angleško, tako da pri sporazumevanju ni bilo težav, pri starejših, ki so govorili zgolj portugalsko, pa mi je bil moj delovni partner v veliko pomoč, saj je ves čas prevajal. Razlika med nami in njimi je ta, da med različnimi vajami niso študentje tisti, ki bi se selili iz vajalnice v vajalnico, temveč se vsake vaje zamenjajo profesorji oz. asistentje v vajalnici. Slednji so ves čas prisotni in med vajami preverjajo tvoje delo. Na vsako vprašanje hitro in prijazno odgovorijo. Cel letnik ima vaje naenkrat, delajo v paru in ves čas ima isti par isti boks v katerem sta stol in računalnik. Na računalnik študent po koncu vaj vpiše, kaj je danes delal, nato pa profesor, ki je vaje nadziral, opis dela potrdi s svojo kodo. Študent isto naredi tudi na list, kar mu ta isti profesor tudi podpiše. Liste študent obdrži in mu tako služijo za beleženje opravljenega dela.

Največ razlik pri delu sem opazila pri predmetu snemna protetika, pri ostalih predmetih pa delo poteka skorajda tako kot pri nas. Študentje veliko laboratorijskega dela (izlivanje mavčnih modelov, grizni robniki, izdelovanje individualnih žlic) opravijo sami, med pavzami ali pa ko jim kakšen pacient odpove. Razlika je tudi pri endodontskem zdravljenju, saj ima cel letnik naenkrat vaje, zato nimajo dovolj apeks lokatorjev. Delovno dolžino in ustreznost glavnih poenov zato preverjajo z lokalnimi rentgenskimi posnetki. Posnetke pa delajo študentje kar sami, saj imajo v vajalnici dva lokalna rentgena. Enkrat tedensko imajo dve uri tudi vaje samo iz ekstrakcij zob.

Coimbra je enkratno mesto za opravljanje Erasmus+ izmenjave. Samo študentsko mesto ima zelo dolgo zgodovino, zato je že sama univerza s svojo knjižnico (biblioteca Joanina) zares paša za. Med vikendi pa vsaj nujno obiščite še Lizbono in Sintro, Porto, Brago, Fatimo, Nazare ter

Aveiro. Vikend izleti so ob precej natrpanem tedenskem urniku lahko tudi naporni, a so vsekakor vredni, saj je Portugalska čudovita država vredna obiska. Praksa v Coimabri je bila ena izmed mojih najboljših odločitev in bi jo priporočala vsem! Opozorila pa bi, da so Portugalci, vsaj po mojih izkušnjah, veliko bolj »easy-going«, kar pomeni, da se ure ne držijo ravno radi. Predvsem bi poudarila, da so izjemno topli ljudje. Ves čas svoje prakse sem se počutila izjemno zaželeno in dobrodošlo. Sošolci so bili ves čas do mene zelo prijazni ter me že od prvega tedna sprejeli, kot da sem ena izmed njih. Enako so bili prijazni tudi profesorji in asistentje. Če se morda odločate ali bi prakso opravljali med letom ali med počitnicami, bi sama vsekakor bolj priporočala med študijskim letom, da začutite pravi utrip študentskega mesta, življenja in spoznate svoje portugalske sošolce, ki ti, meni bodo za gotovo, za vedno ostanejo v lepem spominu. Če imate še kakršnakoli vprašanja, me lahko kontaktirate preko e-maila klarci.rudolf@gmail.com.

31. PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Ivana Basar)

Po končanem 6. letniku študija medicine sem se odločila za Erasmus+ praktično usposabljanje, ki sem ga opravila v Coimabri, od 29. julija 2024 do 27. septembra 2024. Izbrala sem Portugalsko, saj sem prejela številna pozitivna priporočila o izkušnjah v Coimabri od prejšnjih udeležencev.

PRIJAVA:

Postopek prijave se je začel s komunikacijo preko e-pošte z gospodom Jorgejem Correia in gospo Nicole Dourado (grii@fmed.uc.pt). Poslala sem življenjepis in navedla zelene oddelke za opravljanje prakse. V roku enega tedna sem prejela načrt prakse, ki sem ga potrdila, nato pa prijavo zaključila prek spletnega portala <http://www.uc.pt/driic>. Izpolnila sem tudi prvi del Learning Agreementa in ga posredovala naši fakulteti (outgoing@mf.uni-lj.si) ter gostiteljski ustanovi (grii@fmed.uc.pt) v podpis.

BIVANJE:

Stanovanje sem si zagotovila prek spletne strani Uniplaces, približno tri mesece pred odhodom. Uporaba te platforme zahteva plačilo dodatne pristojbine (približno 150 evrov s študentskim popustom). Druga priporočena stran je SPOTAHOME, ki prav tako zahteva pristojbino za posredovanje. Stanovanje je možno iskati tudi prek univerzitetnega portala, kjer lahko to označite že ob prijavi, ali pa v Facebook skupinah, kjer se dnevno objavljajo ponudbe stanovanj in sob. Sama sem se odločila za manjšo garsonjero v središču Coimbre, ki sem jo delila še z eno osebo, mesečni stroški pa so znašali približno 200 evrov skupaj s stroški. Lastnik stanovanja je bil zelo prijazen in mi je ob prihodu pripravil seznam trgovin, avtobusnih povezav ter navodil za najlažjo pot do bolnišnice.

PREVOZ:

V Porto sem poletela z Lufthanso iz Zagreba, nato pa nadaljevala pot z avtobusom (Flixbus) do Coimbre. Od središča mesta do bolnišnice je približno 30 minut hoje, vendar je javni prevoz (avtobusi) priročna možnost. Študentom je na voljo mesečna avtobusna vozovnica za 15 evrov, kar se splača, če ne želite vsakodnevno hoditi. Coimbra, ki se nahaja na pol poti med Lizbono in Portom, je odlično izhodišče za raziskovanje Portugalske. Sama sem večinoma potovala s Flixbusom, občasno pa tudi z vlakom ali prek storitev Bolt/Uber.

PRAKTIČNO USPOSABLJANJE:

Prvi dan sem se oglasila na fakulteti v Student Hub, kjer sem poravnala vpisnino (20 evrov) in prejela študentsko izkaznico. Prvi mesec sem opravljala prakso na oddelku za interno medicino, kjer smo ob 9.15 začeli z vizitami pod vodstvom specialistov. Zaradi jezikovne bariere sem vizite večinoma le opazovala, vendar sem sodelovala pri meritvah vitalnih funkcij, odvzemu arterijske krvi ter ultrazvočni diagnostiki. Mentorica je bila zelo dostopna in me je ob zanimivih primerih povabila tudi na druge oddelke, kjer sem enkrat imela priložnost delati na urgenci. Drugi mesec sem dva tedna preživela na dermatološkem oddelku. Vsak dan sem prejela razpored in si izbrala, kateremu zdravniku se bom pridružila. Sodelovala sem pri ambulantnem delu, opazovala biopsije in operativne posege ter vizite na oddelku. Del časa sem preživela tudi na dermatološkem oddelku Pediatrične klinike. Zadnja dva tedna sem preživela v ambulanta družinske medicine v zdravstvenem domu v centru Coimbre. Urnik je bil prilagojen mentorici, večinoma pa sva delali od 9h do približno 14. ure. Delo v ambulanti je bilo zelo razgibano, vendar se je izkazalo, da je za lažje komuniciranje s pacienti zelo koristno znanje portugalskega jezika, saj večina starejših prebivalcev ne govori angleško. Zanimivost dela družinskih zdravnikov na Portugalskem je, da opravljajo tudi osnovne ginekološke preglede, preglede nosečnic (z dopplerskim ultrazvokom) ter skrbijo za pediatrične paciente. Tako sem imela priložnost sodelovati pri ginekološkem pregledu, pregledu nosečnice in pregledu 30 dni starega dojenčka ter njegove matere.

PROSTI ČAS:

Coimbra je živahno mesto, še posebej v septembru, ko pridejo študenti in se začnejo številni družabni dogodki ter študentske zabave. O dogajanjih sem bila obveščena prek Facebooka in WhatsApp skupin. ESN Coimbra ponuja širok nabor dogodkov, kjer se lahko družite in spoznate druge študente. Če imate radi družabne igre, priporočam obisk Casa das Artes Bissaya Barreto, kjer prirejajo večere družabnih iger. V mestu so tudi dolge sprehajalne poti ob reki in parki, kjer lahko uživate v športnih aktivnostih. Bodite pripravljene, da boste večino časa hodili v klanec, kar je za nekatere super, za druge pa malo bolj naporno – a na koncu boste zagotovo v boljši kondiciji! Coimbra kljub svoji majhnosti ponuja tako mirne kotičke za sprostitev kot pestro nočno življenje. Na voljo je tudi tečaj medicinske portugalsščine, ki je bil letos v online obliki, vendar se zaradi poznega začetka nisem uspela udeležiti.

Prakso v Coimbri bi z veseljem priporočila vsem, ki si želijo spoznati novo kulturo, nove ljudi in pridobiti dragocene izkušnje v tujini.

Če imate kakšno vprašanje, me lahko kontaktirate na ivanabasar@gmail.com

32. PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Katja Vöröš)

Erasmus + praktično usposabljanje sem opravljala v mesecu februarju in marcu 2023, v Univerzitetni bolnišnici Coimbra na Portugalskem. Za opravljanje prakse v Coimbri sem se odločila, ker ima naša fakulteta z njihovo fakulteto že sklenjen bilateralni sporazum, zato je prijava precej bolj enostavna. Hkrati sem prebrala še poročila in izkušnje študentov, ki so že opravljali tovrstno usposabljanje v dotični bolnišnici in so bili večinoma zelo zadovoljni.

Približno 8 mesecev pred pričetkom praktičnega usposabljanja sem poslala prošnjo v njihovo mednarodno pisarno (grii@fmed.uc.pt, Jorge Correia), v kateri sem izrazila željo po opravljanju prakse. Komunikacija je potekala gladko in njihova odzivnost je bila zelo hitra. Opozorili so me, da je potrebno na vsakem oddelku prakso opravljati najmanj 2 tedna in da je ni mogoče opravljati na urgenci. Izbrala sem si naslednje oddelke: anesteziologija (3 tedne), kardiologija (2 tedna), pulmologija (2 tedna), nevrologija (2 tedna). 3 mesece kasneje so mi sporočili, da je

vodstvo izbranih oddelkov odobrilo mojo prakso. 5 mesecev pred izmenjavo sem izpolnila spletni obrazec za prijavo na spletni strani Univerze v Coimabri, Learning Agreement (podpisan s strani naše fakultete, njihove in mene), napisala CV in motiva cijsko pismo. Zapro sila sem še za Erasmus št ipendijo, navodila za prijavo sem prejela na mail.

Letalsko karto sem kupila 2 meseca prej, plačala sem 60 € (skupaj z 20 kg prtljage), letela sem z Rynairom, in sicer Marco Polo-Lizbona, iz Lizbone pa potem s Flixbusom v Coimbro (2 uri vožnje). Za pot z letališča do avtobusne postaje sem uporabila Bolt, za koriščenje Bolta sem si predhodno naložila aplikacijo na mobilni telefon. Bolt in Uber sta najbolj poceni opciji za premagovanje krajših razdalj in tudi zelo razširjeni na Portugalskem. Za daljše razdalje se splača potovati s Flixbusom ali Rede Expressos (karte je potrebno kupiti preko spleta, najboljše kar preko njihovih uradnih strani) ali z vlakom Comboios de Portugal (običajno je vlak dražji). Nazaj sem letela z Rynairom, in sicer Porto-Treviso, za karto sem odštela 120 € (skupaj z 20 kg prtljage), vendar sem jo kupila zgolj dva tedna pred odhodom.

Stanovanje sva iskali skupaj s kolegico, s katero sva se odpravili na dvomesečno prakso. Po prebiranju spletnih medijev in priporočilih drugih študentov, sva iskanje začeli preko spletne strani Uniplaces, kakorkoli te spletne strani ne priporočam, ker se ne odzivajo na vprašanja in ne odgovarjajo na sporočila. Precej študentov išče stanovanje preko Facebook skupin (Coimbra Erasmus), vendar je to povezano z določeno stopnjo tveganja, zato sva se raje odločili za preverjeno možnost in rezervirali stanovanje preko Airbnb. Za stanovanje je vsaka izmed naju plačala 470 € na mesec; imeli sva veliko spalnico (vsaka svojo posteljo), kopalnico s pralnim strojem, jedilnico, dnevno sobo in kuhinjo z mikrovalovno pečico, grelnikom za vodo, štedilnikom, hladilnikom, zamrzovalnikom. Stanovanje je bilo zelo prostorno, lepo ohranjeno, v mirni okolici in v bližini glavne bolnišnice. Edina pomanjkljivost je bila, da je bilo precej hladno. Portugalci večinoma naj ne bi imeli centralnega ogrevanja, zato je pozimi v stanovanjih mrzlo. Midve sva imeli en majhen električen radiator, ki nama ga je zagotovil najemodajalec, vendar je bil zdaleč premalo za ogrevanje celotnega prostora, zato sva pogosto bili primorani nositi jakne tudi v stanovanju.

Ob prihodu je dobro čimprej obiskati Student Hub, ki je blizu Univerze v Coimabri, zraven stare Medicinske fakultete. Tam si lahko urediš aplikacijo SASUC Go!, v aplikacijo si nalagaš denar in z njo plačuješ obroke v študentskih kantinah. V Coimabri imajo za študentsko prehrano na voljo kantine, kjer plačaš 2,4 € za en obrok. Izbiraš lahko med 4 meniji (vegetarijanski, mesni, ribji, dietni), hrana ni noben presežek, vendar se splača. V bližini bolnišnice (5 minut hoje) je precej dobra študentska kantina, kamor gre na kosilo večina študentov medicine in farmacije.

3 dni pred pričetkom prakse sem dobila mail z navodili, kje se moram zglasiti prvi dan prakse na anesteziologiji in kdo je moja mentorica. Na vajah iz anesteziologije sem večinoma gledala operacije, lahko sem aplicirala zdravila, včasih tudi intubirala in predihavala z obrazno masko. Vsak teden sem imela drugo mentorico, s katero sem se potem interno zmenila, kdaj začnem z vajami, običajno je to bilo ob 8:30, 5-6 ur na dan. Večino vaj sem opravljala v glavni bolnišnici, do katere sem imela 15 minut hoje. Za prakso na vseh ostalih oddelkih, sem se prvi dan zglasila v tajništvu in se predstavila, nato pa me je tajnica odpeljala do mentorja. Na kardiologiji sem bila večinoma časa prisotna na interventni kardiologiji, kjer sem opazovala interventne posege, mentor mi je zraven ves čas razlagal postopek. Včasih sem bila tudi v ambulanti, kjer sem lahko opravljala statuse. Precej posegov interventne kardiologije opravljajo v enoti bolnišnice, ki je približno 1,5 ure hoje v stran od glavne bolnišnice, obstajajo tudi avtobusne povezave do tja, vendar se jih sama nisem posluževala. Na pulmologiji sem opazovala bronhoskopije, torakalne

drenaže, plevrodeze, analizirala RTG in CT slike, delala statuse. Na nevrologiji sem bila na oddelku, lahko sem delala nevrološke statuse, jemala arterijsko kri za plinsko analizo, analizirala CT in MR slike. Vsi mentorji so bili zelo prijazni, gostoljubni, mi veliko razlagali in me bili pripravljeni učiti. Nasploh sem imela zelo dobro izkušnjo z vsemi oddelki, saj so mentorji bili zelo zavzeti in me venomer bili pripravljeni vključiti v svoje delo. Vsi so zelo dobro govorili angleško, ko sem bila prisotna na sestankih in konzilijih, ki so potekali v portugalsščini pa so mi prevajali v angleščino. Imela sem občutek, da so bili veseli, da sem tam, veseli, da me lahko učijo. Rekla bi, da smo v Sloveniji sicer nekoliko bolj napredni, kar se tiče zdravljenja in higienskih standardov, vendar pa tam vlada neizmerna prijaznost do študentov, vneta želja po učenju študentov, nimaš občutka, da bi bil komurkoli odveč, med zaposlenimi in študenti so zelo dobri, kolegialni medsebojni odnosi.

Za socialno življenje Erasmus študentov (izlete, zabave, športne dogodke, itd.) skrbi organizacija ESN. Čimprej se spleta urediti ESN kartico (na ESN sedežu), ker omogoča številne popuste, med drugim popust pri Rynairu in brezplačno 20 kg prtljage (vendar moraš karto kupiti 1 mesec prej). Coimbra je dobri 2 uri oddaljena od Lizbone in dobro 1 uro stran od Porta, kar predstavlja odlično izhodiščno točko za izlete. Midve sva si organizirali izlete v lastni režiji, večinoma za vikende (Aveiro, Costa Nova, Nazare, Porto, Lizbona, Sintra, Cabo da Roca, Obidos). Če ljubiš pohodništvo in neokrnjeno naravo pa toplo priporočam še izlet na Madeiro. S Portugalske je karta precej poceni, okrog 30-40 € v eno smer.

Coimbra je pozimi precej deževno in vetrovno mesto, zato je dobro s sabo vzeti en zelo obstojen dežnik, škornje in toplejšo jakno. Za učenje priporočam knjižnico pri Medicinski fakulteti (5 minut hoje od glavne bolnišnice), ni se potrebno včlaniti. V cenovnem smislu je življenje na Portugalskem primerljivo z našim v Sloveniji. Večinoma sem v trgovinah, restavracijah in pekarnah plačevala s kartico.

Zamejeto bila neprecenljiva izkušnja, ki bi jo z veseljem še ponovila. S strokovnega vidika menim, da sem osvojila ogromno teoretičnega znanja pa tudi nekaj praktičnih veščin. Presenetilo me je, kako pristen in oseben je pri njih odnos zdravnik-bolnik, vsekakor občudovanja vredno. Naučila sem se tudi osnove portugalsščine in obiskala najbolj zanimive koticke te čudovite dežele, polne prijaznih ljudi, lepe narave in dobrih slaščic. Izmenjavo toplo priporočam. Za vsa vprašanja sem na voljo na: katja.voros98@gmail.com.

33. PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Neža Diujak)

Od oktobra do decembra 2023 sem opravljala 2,5 mesečno Erasmus+ praktično izmenjavo v Coimbri. Izmenjavo sem se odločila opravljati v absolventskem letu, Coimbra pa v prvi vrsti izbrala zaradi priporočila kolegov in dobrih vtisov iz prejšnjih let. Prijava je bila hitra in enostavna. O njej sem začela razmišljati konec maja/v začetku junija, takrat sem tudi pisala gospe Nicole Dourado, koordinatorki na fakulteti v Coimbri, v sredini junija pa že dobila pozitiven odgovor z izdelanim urnikom (določenimi oddelki). Sam izpolniš LA, ki ti ga potrdita obe fakulteti (naša in fakulteta v Coimbri) in ga naložiš v sistem. Skratka, celotna prijava je izredno enostavna in dobro vodena. Ob prihodu v Coimbra moraš opraviti registracijo na univerzi, prejmeš tudi študentsko izkaznico, ki jo večino uporabljaš za prehrano v menzi in popust v muzejih.

Z iskanjem nastanitve sem imela veliko problemov, ki so večinoma izhajali iz mojega kratkotrajnega bivanja v Coimbri. Težko je najti nastanitev le za tri mesece. Študenti, ki so na izmenjavo prišli za daljši čas, so stanovanje večinoma našli na straneh Idealista, Uniplaces, Spotahome ali preko Facebook skupin. Sama sem na koncu nastanitev dobila preko Airbnb-ja. Zanj sem mesečno odštela 550€. Svetovala bi, da se sobo išče preko Erasmus skupin na Whatsappu, sploh ob menjavi semestra je tam ponudbe več.

Za povratno letalsko karto (let do Porta) sem skupaj s prtljago odštela približno 150€. Na splošno so življenjski stroški primerljivi našim – kosilo v restavraciji stane 12-15€, v menzi pa s študentsko kartico 2,4€ (v bolnici 4€). Avtobusna karta (uporabljaš Flixbus in RedeExpressos, ne vlakov) do Porta ali Lizbone stane približno 4-11€, odvisno od časa nakupa.

Smiselno je kupiti kartico za avtobus, ki stane 15€ na mesec. Avtobusni promet pa na žalost ni dobro urejen. Avtobusi zamujajo, večkrat jih ni ali pa so natrpani do konca. Živela sem blizu univerze, zelo blizu je pomembno avtobusno postajališče, od katerega vozi do bolnice 5 linij, pa se je večkrat zgodilo, da sem na avtobus čakala več kot 45 minut! V času, ko sem bila v Coimbri, je bilo tudi več stavk šoferjev avtobusov, takrat sploh niso vozili (žal pa nismo vedeli, kdaj bo stavka). Tako je v izogib zamujanju velikokrat lažje naročiti Bolt ali Uber. Mesto je majhno, a zelo hribovito, zato je hoja velikokrat preveč naporna.

Opravljala sem 9 tednov vaj na infekcijskih boleznih in 2 tedna vaj na anesteziologiji. Moje želje so bile upoštevane, a ker sem se na izmenjavo prijavljala pozno, vsi oddelki niso bili več na voljo. Pred začetkom izmenjave prejmeš mail z navodili (imena mentorjev, lokacija oddelka, čas prihoda na oddelek), ki se jih držiš prvi dan, nato pa po dogovoru z mentorjem na posameznem oddelku. Na infekcijah svojega »ura dneva« mentorja nisem srečala prav velikokrat. Tajnica me je pravzaprav na začetku dodelila drugemu mentorju, s katerim sem potem preživljala največ časa. Dan je izgledal tako, da sem na oddelek prišla okoli 9ih, odhajala pa okoli 14ih (v času kosila), včasih nekoliko prej ali kasneje. Na oddelku sem dobila svojo omarico in uporabljala njihova oblačila. Dnevi so bili različni – včasih sem bila na oddelku, druge dni v ambulantah (za HIV, potovalno medicino, konzultacijah imunsko-kompromitiranih pacientov ali v »splošni infekcijski« ambulantni), nekaj časa na urgenci ali pa na jetrni elastografiji. Videla sem veliko lumbalnih punkcij in vstavitev CVK v femoralno. Tudi na anesteziologiji sem bila lepo sprejeta. Teden dni pred začetkom sem dobila urnik z mentorjem, operacijsko dvorano in uro, ko bi naj bila v bolnici. Na ta način sem videla več različnih anesteziologij. Večkrat sem imela možnost intubirat, odvzeti arterijsko kri ipd. Vsi zdravniki v bolnišnici so izjemno prijazni, tekoče govorijo angleško, zato s komunikacijo nisem imela prav nobenih težav. Prav gotovo sem obnovila in pridobila veliko teoretičnega znanja.

Nasvet: Če je le mogoče, poišči stanovanje v bližini bolnice, da lahko greš v bolnico peš. Navsezadnje tam preživljaš vsak dopoldan. Njihov javni promet je res slabo urejen, zato si zjutraj večkrat v nepotrebnem stresu ob čakanju na avtobus.

Tekom izmenjave sem pridobila veliko znanja, hkrati pa imela možnost potovati po Portugalskem. Coimbra je majhno, varno mesto, polno študentov. Zares živi predvsem v začetku oktobra, ko imajo svoj festival Lataada, poln povork, zanimivih običajev ter večernih koncertov. Priporočam! Če te še kaj zanima, me lahko vedno kontaktiraš na mail: neza.divjak@gmail.com

34. PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Sara Mlakar)

S Erasmus+ klinično prakso sem kot absolventka opravljala v Coimabri na Portugalskem od začetka oktobra do sredine decembra. Coimbro sem si izbrala, ker ima naša fakulteta z njimi že podpisano bilateralno pogodbo, ter zaradi dobrih izkušenj študentov, ki so se izmenjava udeležili v preteklih letih.

PRIJAVA

V začetku junija sem preko e-pošte kontaktirala mednarodno pisarno v Coimabri. Koordinatorica mi je odpisala čez slab teden dni in potrdila, da se lahko dogovorimo, na katerih oddelkih bi prakso želela opravljati. Nato sem kontaktirala še našo mednarodno pisarno, ki me je nominirala. Kmalu zatem sem lahko izvedla prijavo v VIS sistemu, prijavo na finančno pomoč in uradno prijavo na strani Univerze v Coimabri; informacije so mi posredovali preko e-pošte. Izpolniti sem morala Learning Agreement. Po prihodu v Coimbro je potrebno prihod potrditi na univerzi (student hub), tam ti tudi izdajo študentsko kartico, poravnati je treba strošek vpisnine (cca 20€).

TRANSPORT

Na Portugalsko sem prispela par dni pred pričetkom prakse. Najugodnejša letalska povezava je bila takrat iz Benetk do Porta, ki je od Coimbre oddaljen slabo uro in pol vožnje z avtobusom. Po celi Portugalski so dobre avtobusne povezave (Flixbus, Rede Expressos) in poveza vez vlaki. Javni prevoz znotraj same Coimbre pa je popolnoma nefunkcionalen, avtobusi niti približno ne vozijo po urniku, predvsem zjutraj so do kraja napolnjeni, vozniki pogosto stavkajo, zato na točnost ne gre računati. Mesečna kartica stane 15€. Metroja ni. Uporaba Bolta in Uberja je dokaj ugodna. Mesto je zelo hribovito, vsepovsod je ogromno stopnic. Najbližji supermarket je bil od nastanitve (v centru!) oddaljen 20 minut hoje.

BIVANJE

Ker sva s sošolko začeli stanovanje iskati šele poleti, na razpolago ni bilo več praktično nobenih stanovanj. Glavna težava je v tem, da nihče ni pripravljen oddati za manj kot 5 mesecev, sicer bi bilo iskanje preprosto. Ne na Idealisti, ne v Facebook skupinah, na menjenih iskanju stanovanja, se nihče ni odzval na sporočila, zato je bila na koncu edina možnost pisati Airbnb lastnikom. Tako sva bili s sošolko nastanjeni v miniaturnih studijih za 550€ na mesec. Vsi Erasmus študenti, katere sem spoznala po prihodu, so imeli podobne težave. Priporočam rezervacijo sobe preko strani Uniplaces 1 semester vnaprej; čeprav zaračunajo strošek rezervacije v višini ene mesečne najemnine, je še vedno najboljša možnost. V Facebook skupinah pa je ogromno prevarantov. Bivali sva v centru mesta; na vrhu hriba - tik poleg stare Univerze (Polo 1). Najbližja avtobusna postaja je bila oddaljena 10 minut hoje stran, od tam do bolnišnice (CHUC) pa je bilo še 10 minut vožnje z mestnim avtobusom.

KLINIČNA PRAKSA

Prakso sem opravljala na štirih različnih oddelkih: 3 tedne na dermatologiji, 3 tedne na plastični kirurgiji, 3 tedne na splošni kirurgiji in 2 tedna na ortopediji. V bolnišnici sem bila ponavadi od pol devetih zjutraj do enih-dveh popoldan. Dermatološki oddelek je precej majhen, imajo par ambulant, sobo za biopsije in operacijsko dvorano. Pediatrični oddelek je v drugi stavbi. Vsak dan sem lahko sama prosila, kam bi šla. Najbolj zanimivo je bilo v splošni in urgentni ambulanti, kjer sem videla precej redkih bolezni. V sobi za biopsije pa so specializanti dnevno izvajali biopsije ter izrezovali kožna znamenja, lipome, epidermalne ciste ipd. Če je bil specializant prijazen, so včasih pustili asistirati in šivati kožo. Posegi, ki so jih izvajali v operacijski dvorani, so bili za zanimivi

- pri nas bi take stvari zagotovo operirali plastični kirurgi. Edina slaba plat je bila, da je na oddelku skoraj vsak dan prihajalo 10-15 portugalskih študentov in včasih dobesedno ni bilo prostora za vse. Na oddelku za plastično kirurgijo sem bila včasih v ambulanti, kamor so na posvet prihajali kandidati za operacije, skoraj vsak dan pa sem opazovala posege v operacijski dvorani. Videla sem veliko rekonstrukcij in redukcij prsi, opeklin, blefaroplastik, flap operacij, pa tudi vaginoplastiko. Parkrat sem lahko asistirala. Na splošni kirurgiji je bilo grozno, na kar so me že opozorili zdravniki drugih oddelkov, zato nikomur ne priporočam, da bi prakso opravljal tam. Moj mentor specializant me je popolnoma ignoriral, kar je tam menda stalna praksa, rekel mi je, naj bom v sobi s pripravniki, kar je pona vadi pomenilo, da sem celo dopoldne gledala, kako delajo na računalnikih. Operacije so imeli naročene le 2-3 dni na teden, pa še takrat ni bilo prostora za študente, ker dovolijo samo 2 na operacijsko sobo. Na splošno je bilo na oddelku zelo slabo vzdušje. Na ortopediji mi je bilo všeč. Ker sem se hitro naveličala operacij zlomov femurja, sem bila največ časa na ortopedski urgenci, kjer sem lahko punktirala koleno, šivala kožo in videla, kako se namesti mavec. V bolnišnici sem se z osebjem sporazumevala v angleščini, na splošno je njihovo znanje angleščine precej dobro. Do mene so bili skoraj vsi zelo topli, prijazni ter navdušeni nad Slovenijo.

PROSTI ČAS

Coimbra je majhno, deževno študentsko mesto z dolgoletno univerzitetno tradicijo. Lokalni študentje okrog hodijo oblečeni v tradicionalne uniforme, po katerih je J.K. Rowling dobila navdih za uniforme v Harry Potterju. Cel semester po centru mesta izvajajo iniciacijske obrede za študente prvega letnika, ki vključujejo ogromno kričanja in skakanja po stopnicah. Prvi teden oktobra se v mestu odvija festival Latada, kar pomeni vsakodnevne koncerte in sprevede, zaključ pa se s krstom prvih letnikov v reki. Vse nočno življenje se odvija blizu trga Praça da Republica. Praktično vsak dan se lahko udeležiš zabave v klubih, ki so brez vstopnine, če pa nisi ljubitelj alkoholizma, Coimbra ne ponuja dosti možnosti za socialno življenje. Skoraj vse drugačne aktivnosti je ESN organizacija odpovedala. Ob vikendih in v času kolokvijev se zdi, da živiš v mestu duhov.

Cene so na splošno malo ugodnejše kot v Sloveniji. V študentskih kantinah "socialno kosilo" stane le 2,4€, v bolnišnici pa 4€. Jedo ogromno zelenjavnih juh, riža, svinjine, rib in sladice na osnovi jajc. Ker se mesto nahaja nekje med Portom in Lizbono, ponuja veliko možnosti za potovanja med vikendi. Do zahodne obale, ki je primerna za surfanje, je oddaljeno slabo uro. Ena od surferskih šol v mestu Figueira da Foz ima ESN popust, sicer pa je veliko lažje in ugodnejše surfati v Portu. Najbolj priporočam obisk Madeire in Azorov.

Z izmenjavo sem zadovoljna in bi jo priporočala tudi drugim študentom, čeprav mi samo mesto ni bilo pretirano všeč. Za morebitna vprašanja mi lahko pišete na elektronski naslov sarah.mlakar@gmail.com.

35. PORTUGALSKA – Univerzitetna bolnišnica Coimbra (Hana Marzidoušek)

Med koncem maja in koncem julija študijskega leta 2023/24 sem opravljala Erasmus prakso v Univerzitetni bolnišnici v Coimbri. V okviru prakse sem opravila vaje iz kirurgije, in sicer sem bila 4 tedne na oddelku splošne kirurgije, 3 tedne na nevrokirurgiji in 2 tedna na kardiotorakalni kirurgiji. Za Coimbro sem se odločila, ker velja za zelo univerzitetno mesto s pestrim študentskim življenjem in ugodno lego v središču Portugalske, od koder lahko raziskuješ celotno državo.

PREVOZ

Do Coimbre sem potovala z letalom, in sicer sem letela iz letališča Benetke – Treviso do Porta, za povratno karto sem odštela okoli 160 evrov, vendar samo s kabinsko prtljago. Od Porta sem nato do Coimbre potovala s Flixbusom, vožnja traja nekje 1h15 min in stane okoli 5-10 evrov, odvisno kako hitro rezerviraš karto. V Coimbri sem si kupila mesečno vozovnico za avtobus, ki s študentskim popustom stane 15 evrov, saj sem živela precej daleč od bolnišnice. Poleg tega je Coimbra reliefno zelo razgibano mesto, bolnišnica pa se nahaja na samem vrhu hriba, zato avtobusi kljub precejšnji nezanesljivosti niso slaba izbira.

NASTANITEV

Sobo sem začela iskati šele po samem prihodu v Coimbro – prvi teden sem tako stanovala v hostlu in iskala po raznih Facebook skupinah, saj sem na ta način lahko najlažje preverila, da ne gre za prevaro. Pri iskanju sicer nisem imela večjih težav, na mojo prošnjo sem prejela precej ponudb in tako sem hitro našla sobo v večsobnem študentskem stanovanju zelo blizu centra mesta, za katero sem odštela 250 evrov mesečno z všteti stroški. V stanovanju je bilo še 6 drugih študentov, vendar so bili zaradi poletnih počitnic večinoma odsotni. Nekaj mojih Erasmus prijateljev je sicer stanovalo v študentskem domu, za katerega so odšteli okoli 190 evrov mesečno. Povpraševanje za študentski dom je načeloma zelo visoko in Erasmus študentom običajno ne odobrijo prošnje, vendar pa je bilo zaradi poletnih počitnic na voljo nekoliko več sob kot po navadi.

PRAKSA

Za prakso sem se dogovorila preko njihove mednarodne pisarne (grii@fmed.uc.pt). Na maile so mi odgovorili zelo hitro, zato pri dogovarjanju nisem imela težav. Prakso sem opravljala 4 tedne na splošni kirurgiji, 3 tedne na nevrokirurgiji in 2 tedna na kardiotorakalni kirurgiji. Na splošni kirurgiji nisem imela najboljših izkušenj, saj se zdravniki niso zares hoteli preveč ukvarjati z mano, češ, da ne znajo dobro angleško. Na nevrokirurgiji in kardiotorakalni kirurgiji pa so se nekoliko bolj zavzemali za to, da so me aktivno vključili v delo. Tako sem imela priložnost videti precej najrazličnejših operacij, večinoma pa so se tudi potrudili nuditi razlago v angleščini. S študentsko izkaznico njihove univerze sem lahko jedla v študentskih kantinah, kjer sem za obrok odštela 2,40 evra.

SPLOŠNI VTIS

Erasmus praksa v Coimbri je bila nepozabna izkušnja, ki bi jo priporočila vsakomur. Coimbra je sicer živahno študentsko mesto z bogato tradicijo, ki pa čez poletje nekoliko zamre, saj se študentje vrnejo v svoja domača mesta. Kljub temu pa sem imela vedno na voljo dovolj družbe ostalih Erasmus študentov na praksi, s katerimi smo raziskali celotno Portugalsko. Coimbra ima namreč dobre in poceni avtobusne in železniške povezave s preostalimi mesti, tako smo lahko pogosto obiskovali Porto in Lizbono, če smo si zaželeli bolj pestrega nočnega življenja. Za premikanje okoli smo večinoma uporabljali avtobusni podjetji Flixbus in Rede Expressos. Pogosto smo z vlakom obiskovali tudi obmorsko mesto Espinho, kjer smo imeli priložnost izpopolnjevati svoje surferske veščine in se sproščati na plaži. Poceni letalske povezave so nam omogočile, da smo moj zadnji teden obiskali Azore, kar je bila definitivno pika na i tej čudoviti izkušnji. Za kakršnokoli dodatno informacijo sem na voljo na hana.marzidovsek@gmail.com ali na facebooku.

36. PORTUGALSKA – Hospital de Santa Maria Lisboa (Ajda Galič)

6. letniku sem se odpravila na Erasmus prakso v Lizbono, kjer sem opravljala vaje za predmeta Interna medicina in Kirurgija. Praksa je trajala 3 mesece, od marca do junija, opravila sem 4 tedne vaj na splošni kirurgiji, 2 tedna na urologiji, 4 tedne na gastroenterologiji in 2 tedna na kardiologiji. Na oddelkih lahko ostaneš sodo število tednov, minimalno obdobje pa sta 2 tedna. Načeloma so zelo fleksibilni glede izbora oddelkov. Dogovarjati sem se začela novembra, ko sem preko emaila kontaktirala mednarodno pisarno Univerze v Lizboni. Šef mednarodne pisarne je zelo prijazen in odziven, dogovarjanje je trajalo par mesecev, (le) mesec pred odhodom pa so mi potrdili izmenjavo, imeli so namreč problem z iskanjem mentorja na gastroenterologiji. Svetujem, da z dogovarjanjem začnete prej, sama namreč nisem bila prepričana ali se bom izmenjave sploh lahko udeležila, posledično sem začela urejati stvari pozno. Prijava poteka preko informacijskega sistema Fenix, kamor oddaš vse zahtevane dokumente (Learning Agreement, kopija osebnega dokumenta, kopija Evropske zdravstvene kartice, Transcript of Records in Application form, ki ga pošljejo oni). Predložiti je potrebno certifikat o znanju portugalskega jezika, v primeru, da ga ne pridobite v jezikovni šoli, zadošča tudi tisti OLS online certifikat. Svetujem, da pridete vsaj z osnovnim znanjem portugalščine, saj boste od vaj odnesli veliko več. Zdravniki sicer večinoma govorijo angleško, je pa zelo odvisno od oddelka.

Z iskanjem sobe sem začela 3 tedne pred izmenjavo, precej stresna izkušnja, saj so takrat po večini „dobre“ sobe že oddane. Na koncu sem našla sobo v bližini bolnišnice (na rumeni liniji metroja), za zelo dobro ceno. Iskala sem preko Spotahome, imate pa še par strani, ki ponujajo sobe: Uniplaces, Idealista... Trenutno se cene sob v Lizboni gibljejo med 400 in 700 eur/mesec.

Prvi dan prakse se moraš oglasiti v mednarodni pisarni, kjer dobiš papirje za evidentiranje prisotnosti na vajah. Običajno se vaje začnejo nekje med 8.00 in 9.30. Prakso sem začela na splošni kirurgiji, mentorica je bila zelo prijazna in pripravljena razlagati (tudi med operacijami). Običajno si v enem tednu dva dni v operacijski dvorani, en dan v mali operacijski ali na urgenci, en dan na oddelku in en dan v ambulanti. Vedno sem sledila svoji mentorici. Meni osebno je bilo zelo všeč, saj je bilo zaradi razporeda zelo dinamično in lahko vidiš raznovrstne patologije. Dvakrat na urgenci so mi dovolili šivati. Pri operacijah študenti ne asistirajo. Prakso sem nadaljevala na gastroenterologiji, kjer se moja glavna mentorica ni preveč ukvarjala z mano (videla sem jo ravno trikrat), običajno je veljalo, da se priključim specializantom na oddelku. Dva tedna sem bila na hepatologiji in dva na gastro. Priključila sem se viziti in raportu, občasno sem delala anamneze in statuse. Nekaj dni sem preživela na „tehničnem“ oddelku, kjer sem opazovala gastroskopije, kolonoskopije, ligacije varic.... Tukaj sem se še največ naučila, ker sem naletela na specializanta, ki je bil vedno pripravljen razlagati. Na splošno pa mi ta del prakse ni bil najljubši, saj na oddelku niso preveč delali z mano in sem se počutila odveč. Na urologiji sem dobila super mentorja, ki se je trudil razložiti različne patologije. Vedno sem sledila njemu, običajno sem bila v operacijski, občasno pa tudi na cistoskopijah, tukaj mi je pustil asistirati. Na kardiologiji je mentor zame sestavil program, tako da sem krožila med oddelkom, interventno kardiologijo, elektrofiziologijo, ultrazvokom... Tukaj so se res vsi ukvarjali z mano, bili neverjetno prijazni in profesionalni.

Na splošno sem bila z izmenjavo zadovoljna, na nekaterih oddelkih sem odnesla več kot na drugih ampak definitivno lahko pohvalim odnos zdravnik – študent.

Lizbona je super mesto za Erasmus izmenjavo; ni preveliko, arhitektura je prekrasna, je živahno in zelo internacionalno, vreme je ugodno tudi pozimi. Za Erasmus študente je na voljo veliko dogodkov v organizaciji ESN ali ELL Lisboa. Je definitivno moje najljubše evropsko mesto v katerega se bom z veseljem vračala še v prihodnosti.

37. PORTUGALSKA - Univerzitetna bolnišnica Santo António - Porto (Sofia Moreira)

Avgusta 2024 sem opravljala Erasmus+ praktično usposabljanje v Portu na Portugalskem. Marca sem se prijavila na drugi razpis poletne prakse (ICBAS Summer Internships 2024 - 2nd call). Postopek prijave je bil zelo enostaven. Imajo izbiro meril. Več točk dobite, če ste v zadnjem letu (6. leto medicina), boljša povprečna ocena, prvič opravljate to praktično usposabljanje v ICBAS. Nato izberete svoje želje glede kliničnih oddelkov po padajočem vrstnem redu, da želite opraviti poleti (samo dva meseca: julij in avgust). V marcu sem gospe Sara Pereira (incoming@icbas.up.pt) poslala elektronsko pošto s prošnjo in sem po nekaj dneh dobila pozitiven odgovor in navodila glede nadaljnje online prijave. Moja želja je bila izpolnjena. Šla sem na klinični oddelek za nefrologijo. V mojem primeru je bila komunikacija v portugalsščini, ker sem materna govorca, čeprav sem se včasih pogovarjala v angleščini z zdravniki, ko so bili prisotni tudi tuji študenti. Medicinske sestre in bolniki so govorili večinoma v portugalsščini. Ni mi bilo treba najti stanovanja, ker sem ostala v hiši svojih sorodnikov, vendar priporočam, da začnete iskati čim prej, saj je Porto študentsko mesto in je zelo težko najti nekaj primernega. Cene se gibljejo od 300-650 eur na mesec. Letela sem z Ryanairom iz Trevisa v Porto. Prakso sem opravljala na oddelku iz nefrologije. Na nefrologiji sem preživela 5 tednov. Vsak dan se je začel ob 8.30. Prvi teden sem bila na oddelku za klinično nefrologijo, kjer sem opazovala in spremljala zdravniško skupino pri oskrbi hospitaliziranih bolnikov z jutranjim raportom nato so sledili pregledi bolnikov, ki sem jih smela delati sama. Ob sredah smo se udeležili tedenskega sestanka, na katerem celotna medicinska ekipa nefrologije predstavi nekaj zahtevnejših kliničnih primerov ki jih zdravijo in seminar zanimive nefrološke bolezni. Šla sem v ambulanto, kjer sem lahko sodelovala z zdravnikom pri opazovanju bolnikov. Imela sem tudi priložnost opazovati presaditev ledvic in popolno nefrektomijo v operacijski sobi. Drugi teden sem bila v zdravniški sobi, ki skrbi za bolnike, hospitalizirane v drugih kliničnih oddelkih z ledvičnimi zapleti. Bila je zelo zanimivo, ker morate uporabiti veliko znanja o interni medicini. V tretjem tednu sem šla na enoto za dializne tehnike, kjer sem se seznanila z različnimi vrstami dializnih tehnik. Opazovala sem različne vaskularne dostope, ki jih izvajajo za dializne tehnike. Sodelovala sem pri prvem posvetovanju z živim darovalcem ledvic (sestra bolnika s kronično ledvično odpovedjo, ki jo povzroča avtosomno dominantna policistična ledvična bolezen). Enota za presaditve je med drugimi funkcijami odgovorna za ocenjevanje in izbiro možnih darovalcev ledvic (živih in trupla), prekrižane presaditve ledvic in nezdržljivosti ABO. V četrtem tednu praksa sem bila na enoti za presaditve (presaditev ledvic, presaditev ledvic in jeter ter presaditev ledvic in trebušne slinavke). Ta enota sprejema bolnike ne le za presaditev organa, temveč tudi za zdravljenje kliničnih zapletov, ki vodijo do akutnih ledvičnih disfunkcij ali progresivne kronične disfunkcije presadka. Lahko sem pomagala zdravniški skupini v njihovi oskrbi, dokler niso bili odpuščeni. Zadnji teden sem prosila, da bi bila še enkrat z ekipo nefrologov, ki sodelujejo z drugimi kliničnimi oddelki v univerzitetni bolnišnici Santo António.

Po mojem mnenju so nam zdravniki poskušali ponuditi zanimivo prakso na svojem kliničnem oddelku, tako da so nam pokazali skoraj vse, kar počnejo v vsakodnevni rutini. Povabili so nas celo, da gremo v raziskovalne laboratorije v ICBAS, da bi videli nekaj znanstvenih raziskav, ki jih opravljajo z njimi, po drugi strani pa so imeli na voljo manj zdravnikov, predvsem tistih, ki so bolj

navajeni za ukvarjanje s tujimi študenti. Kar zadeva komunikacijo, vsi zdravniki zelo dobro govorijo angleško. Predvidevam, da bi bilo s pacienti težje. Porto je univerzitetno mesto, ki sprejema veliko turistov. Zelo lepo je. Lahko naredite toliko različnih stvari: obiščite spomenike, muzeje, parke, vinske jame, izlete po reki Douro, mesto Matosinhos, plaže, uživajte v odličnih lokalnih jedeh, itd. Porto je veliko mesto, vendar lahko vzamete podzemno železnico ali avtobus, ki je mesečna vozovnica brezplačna za študente, mlajše od 23 let. Na voljo so tudi študentske menze povsod, razen avgusta, ker so zaprte. Cena popolnega obroka (juha, kruh, glavna jed, sadje ali sladica) je zelo poceni, 2,95 €. Spoznala sem ljudi iz različnih držav, največ iz Brazilija in z njimi ustvarila super prijateljstva.

Portugalska je odlična destinacija, če želiš potovati in raziskovati različna mesta in naravo. Obstajajo zelo poceni letalske karte za Madeiro ali Azore, prav tako tudi za Španijo (Madrid, Barcelona, Alicante) ali Francijo. Tri ure iz Porta je glavno mesto Lisboa. Praksa v Portu je bila ena od mojih boljših odločitev. Poleg pridobljenih izkušenj v bolnici, sem imela možnost ustvariti nepozabne spomine in prijateljstva. Prakso bi priporočala res vsem. Za vprašanja me lahko kontaktirate na: sofiamoras@gmail.com. ☺

38. ŠPANIJA - Complejo Hospitalario Universitario Insular - Materno Infantil, Las Palmas (Nikola Želčeski)

Erasmus+ praktično usposabljanje sem opravil v času absolventskega leta. Dvomesečno prakso sem opravil na Kanarskih Otokih, in sicer na otoku Gran Canaria, mesto Las Palmas, ki predstavlja »glavno mesto« otoka z vso administracijo, ni pa glavna turistična destinacija na tem otoku. Temperatura je na otokih idealna. Giblje se okoli 20 stopij skozi celo leto, zato priporočam preživeti zimske mesece tam oz. izogib vročinam čez poletje ravno tako tam.

NASTANITEV:

Glede nastanitve sem si poskrbel sam, vendar je bilo precej enostavno. Uporabljal sem spletno stran/app Idealista, ki je namenjena predvsem dolgoročnim najemom. Na srečo mi je večina lastnikov odgovorila precej hitro, tako da sem na koncu lahko izbral katero stanovanje hočem ne pa kaj je še na voljo. Lociran sem bil v starem mestu Vegueta, predvsem zaradi bližine bolnice. Do prakse sem imel 15-20min peš, do centra mesta in plaž pa 30min z busom. Na srečo stane vožnja z busom v eno smer samo 40 centov, kar je pa tudi najlažji način do centra. So tudi mestna kolesa kot je Bicikelj, vendar struktura mesta ni gluh toliko idealna za kolesarjenje.

Najemnina skupaj s stroški je bila 420/mesec, kar vključuje tudi čistilko enkrat na teden. Poudaril bi, da je bilo stanovanje popolnoma novo, jogi je bil še v embalaži ter da se da najti sobo tudi za 300/mesec. Glede nastanitve bi sigurno rekel, da je ceneje kot v Ljubljani, povprečni življenjski stroški pa približno enaki.

PRAKSA:

Gledsame prakse imam samo pohvale. Bil sem na oddelku za torakalno kirurgijo. Samo vzdušje moram reči precej precej različno kot v UKCL. Na oddelku sem bil takoj sprejet. Odnos med zdravniki ni le profesionalen, ampak se dejansko družijo med seboj. Vse teče dosti sproščeno, pomagajo si med seboj ter imajo veliko bolj friendly odnos kot v Ljubljani. Oddelek šteje 5 specialistov ter 1 specializant/ka.

Ob torkih in četrkih so operacije, ob torkih večinoma na Da Vinci. Takrat sem le opazoval. Ob četrkih pa odprte operacije, kjer sem dostikrat asistiral. Ponedeljek, sredo, petek pa ambulanta.

V ambulatni si je vsak specialist vzel veliko časa za razlago bolezni, etiologije, zdravljenja tako da sem se veliko naučil tudi v ambulanti. Komunikacija je bila načeloma v španščini, vendar na srečno znajo vsi specialisti angleško, eni bolj eni manj, vendar nisem imel nobenih težav s komunikacijo. Zunaj oddelka pa je znanje angleščine bolj slabo, tako v bolnišnici kot na sploh v celem mestu.

Za zaključek bi to izkušnjo priporočil vsakemu, ki si hoče ta del sveta pogledati in doživeti ter raziskati kulturo Kanarskih Otokov, hkrati pa dobiti veliko znanja in prakse s področja torakalne kirurgije.

39. ŠPANIJA – Clinica Dental Los Cristianos (Rok Gerbec)

V svojem absolventskem letu sem želel izkoristiti možnost Erasmus+ praktičnega usposabljanja, poleg tega pa sem želel preživeti zimo v toplih krajih. Odločil sem se, da bodo za to idealni Kanarski otoki. Naloga ni bila enostavna, saj je pred mano samo en dentalec opravljal prakso na Kanarskih otokih, in sicer Luka Tepeš na Gran Canarii. Zato sem pisal kliniki, kjer je on delal, vendar nisem dobil nobenega odgovora. Nato sem pisal še sigurno 30 mailov različnim klinikam na Tenerifu in Gran Canarii, dobil pa sem samo en odgovor, ki je bil na srečo pozitiven. Dogovorili smo se za sodelovanje, podpisali potrebno dokumentacijo, potem pa sem se januarja 2024 odpravil na Tenerife za 4 mesece.

Prakso sem opravljal na Clinica Dental Los Cristianos, ki je privatna klinika na južni obali Tenerifa v enem od najbolj turističnih krajev. Veliko pacientov je Britancev, zato znanje španščine ni bil pogoj. Kliniko vodi ortodontka, ki pa ima zaposleno še eno splošno zobozdravnico, poleg tega pa vsak dan v tednu pride še kakšen specialist (protetik, endodont, kirurg). V kliniki sem bil prisoten tiste dneve, ko so prihajali specialiti, saj sem se od njih največ naučil, poleg tega pa sem jim tudi asistiral ter opravil kakšne lažje postopke. Delo v kliniki poteka v eni izmeni od 10.00 do 17.00 med tednom in ob sobotah od 10.00 do 15.00. Klinika je zelo moderna, delo opravljajo po najnovejših smernicah in držijo visok nivo kvalitete.

Klinika je torej na južni obali v mestu Los Cristianos, sam pa sem živel v stanovanju v El Medanu, saj je to mesto odlično za navdušence windsurfanja, med katere spadam tudi jaz. Na Tenerife sem prišel na vrhuncu sezone, kjer so skoraj vse kapacitete za nastanitve polno zasedene in tudi zelo drage. Vsem bi priporočal, da si uredijo bivanje čimprej, saj bodo tako lažje našli nekaj primernegega. Sam sem uspel stanovanje najti preko FB skupine slovencev, ki živijo na Tenerifu in ponujajo nastanitve drugim slovencem.

Na splošno je bila izkušnja izjemno pozitivna, predvsem delo na kliniki je preseglo vsa moja pričakovanja, saj sem bil pomemben del klinike in opravljal veliko storitev. Minus prakse na Tenerifih pa je v tem, da je težje najti prijatelje, ker ni organiziranih Erasmus dogodkov, otok pa je vseeno majhen, zato mi je bilo na trenutke tudi malo dolgčas. Vsi, ki vas zanima več, se lahko obrnete name preko FB ali Instagrama (@gerbeec).

Vsekakor pa je to izkušnja, za katero sem zelo hvaležen in si jo bom zapomnil.

40. ŠVEDSKA – Karolinska Institutet v Stockholmu (Ernest Privšek)

Med marcem in julijem 2024 sem sodeloval na izmenjavi na Karolinska Institutet v Stockholmu, kjer sem se osredotočil na raziskovanje in diagnostiko cerebralne amiloidne angiopatije (CAA), ki je ena izmed bolezni majhnih žil v možganih.

Cilj izmenjave je bil pridobiti poglobljeno znanje in izkušnje pri prepoznavanju CAA s pomočjo najsodobnejših tehnik magnetnoresonančnega slikanja (MRI) ter izboljšati raziskovalne metodologije, ki so ključne za klinično in raziskovalno delo na tem področju. V okviru izmenjave sem imel priložnost sodelovati pri številnih praktičnih in raziskovalnih nalogah, ki so bile osredotočene na razvoj veščin za natančno prepoznavanje CAA s pomočjo MRI tehnik. Sodeloval sem v individualnih posvetovanjih in analizah študij primerov z izkušenimi nevrologi, kar mi je omogočilo poglobljeno razumevanje te kompleksne bolezni. Stalno mentorstvo in povratne informacije so bile ključne pri izboljšanju mojih diagnostičnih sposobnosti.

Poleg praktičnega dela sem se posvetil tudi kritični analizi najnovejših raziskovalnih člankov na temo CAA. Ta aktivnost mi je omogočila boljše razumevanje trenutnih napredkov na tem področju ter identificiranje morebitnih raziskovalnih vrzeli, kar je ključno za nadaljnji razvoj raziskovalnih projektov. Pomemben del izmenjave je bil tudi razvoj smernic za mojo doktorsko nalogo. S pomočjo mentorjev sem bolj jasno začrtal raziskovalne cilje in metodologijo. Med izmenjavo sem pridobil pomembne slikovne podatke iz obsežnih kohort pacientov, na katerih bo temeljilo naše nadaljnje raziskovanje. Ti podatki predstavljajo ključno osnovo za raziskavo, ki bo osvetlila mehanizme in napovedne dejavnike CAA. V okviru izmenjave sem tudi vzpostavil pomembna mednarodna sodelovanja z vodilnimi strokovnjaki na področju nevroznanosti in diagnostike CAA. Ta povezovanja bodo v prihodnosti omogočila izmenjavo znanja, sodelovanje na raziskovalnih projektih ter dostop do najnovejših raziskovalnih dosežkov na tem področju.

Med izmenjavo sem pridobil celovit nabor znanj, veščin in kompetenc, ki so ključne za klinično in raziskovalno delo na področju bolezni majhnih možganskih žil. Poglobil sem svoje razumevanje cerebralne amiloidne angiopatije, izboljšal raziskovalno pismenost, diagnostične veščine in analitične sposobnosti pri obdelavi podatkov MRI. Prav tako sem izpopolnil svoje predstavitvene sposobnosti, kar bo v prihodnje pomembno pri akademskih in raziskovalnih nastopih.

Izmenjava na Karolinska Institutet je bila izjemno dragocena za mojo strokovno in osebno rast. Delo v mednarodnem okolju vrhunskih strokovnjakov mi je omogočilo vpogled v najnovejše raziskovalne trende in metode ter mi dalo priložnost, da se aktivno vključim v raziskave na področju CAA. Zlasti sem ponosen na napredek, ki sem ga dosegel pri razvoju smernic za svojo doktorsko nalogo, pridobivanju ključnih slikovnih podatkov in vzpostavljanju mednarodnih sodelovanj. Verjamem, da bodo pridobljena znanja in izkušnje pomembno prispevala k moji nadaljnji karierni poti v raziskovalni in klinični medicini.

Sodelovanje v tem programu mi je omogočilo pridobitev kompetenc, ki bodo ključne za reševanje prihodnjih izzivov na področju medicine in raziskav bolezni majhnih žil v možganih. Veselim se priložnosti, da bom to znanje delil z drugimi strokovnjaki v Sloveniji in prispeval k napredku na tem pomembnem področju.

41. ŠVICA - Ticino Laser, Locarno (Nuša Šlebinger)

V absolventskem letu študija dentalne medicine sem od začetka januarja 2024 do konca marca 2024 opravljala trimesečno praktično usposabljanje v zasebni zobozdravstveni ordinaciji, Ticino Laser.

Ordinacija se nahaja v majhnem mestu Locarno, v kantonu Ticino, na jugu Švice. To mesto je med Švicarji znano kot mesto sonca, saj ima geografsko zelo ugodno lego in je vreme večinoma zelo lepo. Nastanitev sem si našla približno 45 minut hoje stran od centra mesta, kjer je locirana ordinacija, vendar je bil sprehod zelo lep in je ves čas potekal ob ogromnem in lepem jezeru, Lago Maggiore, tako da ni bil noben problem. Hrana je, kot vse ostalo, v Švici seveda dražja, zato se jo splača kupovati v bližnji Italiji. Tam so občutno cenejši predvsem mesni izdelki. Najbližje je mesto Cannobio, ki je oddaljeno le kakšnih 20 minut z avtom ali avtobusom. Imajo Lidl in Aldi, ki sta relativno poceni za Švicarske razmere, še vedno pa dražja kot v Sloveniji. Od trgovin z živili imajo še Migros, ki je najdražji, Coop, ki je nekoliko bolj ugoden in pa Denner, ki je najcenejši.

Ker sem prakso opravljala v zasebni kliniki, finančne pomoči s strani države nisem prejela, prav tako pa je nisem prejela preko Erasmusa, saj le-ta ne pokriva Švice. V ordinaciji se je večinoma komuniciralo v italijanščini, saj je Ticino italijansko govoreči kanton. Nemščina je zelo malo prisotna, veliko ljudi pozna le osnove, poleg tega pa je švicarska nemščina zelo drugačna od knjižne nemščine, ki smo jo vajeni. Ordinacija je sicer splošno zobozdravstvena, vendar si pri skoraj vsakem posegu pomagajo z laserjem. Največ sem videla parodontologije, konzervative in pa majših oralno-kirurških posegov (npr. frenulotomije), pa tudi protetike in otroškega zobozdravstva. Zaradi odsotnosti vibracij pri preparacijah v primerjavi s svedri in manj bolečem delu, je pri otrocih še toliko bolj uporaben laser. V ordinaciji je zaposlena tudi anesteziologinja, ki se specializira za obvladovanje bolečine (pain management). To dosega z uporabo fotobiomodulacije (photobiomodulation oz. PBM) z laserjem in akupunkturo. Z laserjem opravlja tudi proti-smrčalno terapijo (anti-snoring therapy). Z njo sem preživela veliko časa in se ogromno naučila o vseh možnostih oskrbe pacientov, ki jih nudi laser.

Na splošno bi praktično usposabljanje v Švici priporočila vsakomur, saj je zelo lepa dežela z višjim standardom oskrbe, kot smo ga morda vajeni pri nas. Verjetno pa bi se bolj izplačalo biti v javnem sektorju, saj tam lahko prejmeš državno finančno pomoč, ki zagotovo pride zelo prav.

42. ZDA - Texas Medical Center, Houston (Ana Čuk)

Januarja 2024 sem opravljala 4-tedensko rotacijo iz kardiovaskularne kirurgije na Oddelku za napredovalo srčno popuščanje v sklopu Heart & Vascular Institute Hermann Memorial Hospital Houston, Texas, pod mentorstvom prof. dr. Igorja Gregoriča, dr. med. Noj vsakdan se je začel s skupnim sestankom s predajo pacientov ob 7.00, kjer sem izvedela program operacij za tisti dan. Po tem sem se ponavadi odpravila v operacijski blok, kjer sem vsakodnevno asistirala pri več operacijah – ČÁČĚ, transplantacijah srca, vstavitvah Ímpelle, LÍÁĚ, menjavah zaklopke ... Pri operacijah sem pomagala kirurgom, včasih sem bila tudi jaz prva asistenca. Večkrat sem pomagala pri zapiranju ran, deležna sem bila mnogih razlag o anatomiji ter fiziologiji kardiovaskularnega sistema ter o operativnih posegih, za kar sem bila izredno hvaležna. W bolnici sem ostajala različno dolgo, ponavadi sem odhajala domov med 15.00 in 19.00. Tedensko sem se udeleževala še različnih sestankov: Nultidisciplinary meetings, Fransplant meetings, Cellow lectures ter N orbidity&N ortality (N & N) meetings. Najbolj so mi ostali v spominu prav ti, kjer so vsak teden razpravljali o izbranem pacientu, ki je umrl – celotna ekipa, ki je pacienta spremljala, je debatirala o morebitnih drugačnih postopanjih pri zdravljenju. Tekom 4 tednov sem se udeležila tudi Scrub Fraininga, kjer sem obnovila znanje o kirurškem umivanju rok ter obnašanju v operacijski dvorani. Údeležila sem se tudi Life Gight lessona, kjer so nam na helipadu

pokazali floto svojih reševalnih helikopterjev ter nas popeljali po klicnem centru, od koder odpošiljajo ekipo s helikopterjem. Organizirana je bila tudi delavnica šivanja, kjer nam je predstavnica Éthicon pokazala različne šive ter njihovo uporabnost, nato pa smo se tudi same preizkusile v kirurškem šivanju. Pri tem nam je pomagal tudi specialist splošne kirurgije Rahul Rasheed, ki trenutno opravlja fellowship na Center for Advanced Heart Failure.

Wprostem času smo s kolegicami, ki so v istem času opravljale izmenjavo, raziskovale Houston z okolico. Prvi vikend smo si ogledale Downtown Houstona ter NASA Space Center. Obiskale smo tudi Austin (glavno mesto Teksasa) z znamenitim Kapitolom, New Orleans ter Galveston, pristrčno mesto ob Mehikanskem zalivu. WHoustonu smo obiskale še Museum of Natural Science ter živalski vrt.

Nobilnost v Houstonu mi bo za vedno ostala v lepem spominu. Ljudje, s katerimi smo se srečevale, so bili neverjetno prijazni in ustrezljivi, kirurški mentorji pa željni predajanja znanja. Prof. Igor Gregorič se je izkazal za neverjetnega učitelja, zdravnika z veliko začetnico, ki ga spoštujejo tako sodelavci kot pacienti. N oje znanje o kardiovaskularnem sistemu ter kirurgiji se je nedvomno nadgradilo. Veliko pa sem se naučila tudi o ameriškem javnem zdravstvu ter o dojemanju poklica zdravnika v ŽDÁ. Wčasu, ko poklic zdravnika v Sloveniji izgublja spoštovanje, me je presenetilo, kako cenjena sta delo in trud zdravnika v ŽDÁ. Úpam, da bom znanje in izkušnje, ki sem jih pridobila tekom mobilnosti, nosila sabo tudi v bodočem poklicu.

43. ZDA - Texas Medical Center, Houston (Ana Trebše)

Država in kraj izmenjave

Houston se nahaja v zvezni državi Teksas in je eno izmed večjih mest v ZDA. Ponaša sez največjim medicinskim centrom na svetu-Texas Medical Centre, v katerem sem opravljala izmenjavo. Mesto ima prijetno toplo vreme tudi v zimskih mesecih. Ni najbolj turistično, kljub temu pa se najde veliko stvari za početi, od sprehodov po parku 'Herman', nakupovanja v 'Galleria' in obisku številnih muzejev v 'Museum district'.

Viza

Za vstop v državo je potrebna viza tipa F-1. Navodila za pridobitev le-te sem prejela direkt od kontaktne osebe pri prijavnem postopku. Okvirno je potrebno plačati prispevek 'SEVIS fee', ki znaša okoli 350\$ in se nato prijaviti na ameriško ambasado v Ljubljani na intervju, kjer je za vizo potrebno plačati še približno 170€. Postopek je jase, vendar je treba za sestanek zaprositi takoj ko je mogoče (ko imaš vse potrebne dokumente), ker mora biti viza urejena pred vstopom v Ameriko. Uporaben link: <https://si.usembassy.gov/nonimmigrant-visas-study-exchange/>

Zdravje

Pred izmenjavo sem se morala testirati za tuberkulozo, norice in RTG prsnega koša. Potrebna so bila tudi cepljenja proti covidu, gripi, DiTePer in MMR, HBV.

Varnost

Sicer naj Houston ne bi bil najbolj varen, vendar sem se počutila zelo varno. Za prevoz smo uporabljali vedno Uber in ponoči nismo hodili sami okoli. Pomembno je, da si bivanje urediš v varnih predelih, kot je na primer v okolici medicinskega centra.

Denar

V državi uporabljajo dolar, plačevala pa sem večinoma direkt s kartico ali pa Apple pay. Lahko se plačuje z gotovino ali kartico, veliko pa se plačuje tudi preko aplikacij, tako da je pametno imeti urejo za spletno nakupovanje-Paypal, Apple pay ipd.

Prevoz

Do Houstona sem letela z letalom iz Trsta preko Frankfurta. Cena povratne karte je nanosla 1130€. Januar je enden dražjih mesecev za potovanje v Ameriko zaradi novoletnih praznikov. Karte sem našla na Skyscanner, nato pa kupila direkt preko Lufthanse. Znotraj mesta smo se vozili izključno z Uberjem, od letalisca do centra je cena približno 40-70\$, od 'doma' do bolnice pa običajno okoli 7\$, kar smo si 4 punce delile. Sama sem za prevoz odštela še 70\$ za letalsko karto do New Orleansa in približno 30\$ za Flixbus do Austena.

IZMENJAVA:

Komunikacija pred izmenjavo

Komunikacija je s koordinatorji pred izmenjavo je bila za dostna, občasno kakšne stvari niso bile jasne, ampak smo se na koncu uspeli vse dogovoriti. Imela sem težavi, da so v osnovi moj mail narobe zapisali in ga potem nikakor niso popravili, zato nisem dobila zadnjih neka mailov. Te so mi morale posredovati kolegice. Sicer je pa precej organizacije v lastnih rokah.

Nastanitev

Na izmenjavo smo odšle štiri dekleta in smo si skupaj najeli AirBnb v bližini bolnice. Skupaj smo odšteli približno 3200\$, imele smo dve spalnici in vsaka svojo posteljo. Živele smo v stanovanju, ki je imelo zastnoj fitnes in bazen, 10min z uberjem od bolnice, 30min peš. Naš gostitelj je bil Burak, ki ga zelo priporočam.

Prehrana

Hrana je v Ameriki dražja kot pri nas. Večinoma smo si obroke pripravljale sabo in jih nosile v bolnico, sicer je pa tudi v bolnici veliko možnosti, v bližini bolnice pa so Chipotle, Starbucks in še nekaj drugih restavracij.

STROKOVNI DEL:

Delo v bolnišnici (samo za klinične izmenjave)

Enomesečno izmenjavo sem opravljala na Heart and Vascular Institute v bolnišnici Memorial Herman v Texas Medical Center v Houstonu. Opravljala sem klinične vaje iz kirurgije na oddelku za srčno popuščanje. Tekom vaj sem bila dnevno prisotna v bolnišnici z začetkom ob 7:00 zjutraj in koncem po koncu zadnjih operacij od 15:00-18:00. Dan je potekal približno tako, da sem se najprej udeležila jutranjega sestanka (Flowsheet Round), na katerem sem izvedela za nove sprejeme na oddelku in spored operacij. Nato sem se udeležila enega izmed sestankov ali predavanj, ki so bila ta dan na sporedu, običajno ob 7:30 (Medical Review Board, Fellow Lecture, Morbidity and Mortality Meeting, Multidisciplinary Meeting). Po tem sem se običajno odpravila v operacijsko sobo in se pridružila kot asistenca pri potekajoči operaciji. Prisotna sem bila pri operacijah pacientov s srčnim popuščanjem. Sodelovala sem pri vstavljanju podpornih sistemov, kot je ECMO (zunaj telesna membranska oksigenacija), vstavljanju kratkotrajnega in dolgotrajnega levo in desno stranskega podpornega sistema srcu (Impella, LVAD), menjavi aortne zaklopke (AVR), operaciji koronarnih arterij (CABG), pljučni tromboendarterektomiji v globoki hipotermiji, presa diti srca in drugih manjših posegih. Poleg prisotnosti v operacijski sobi sem nekaj dni preživela na intenzivnem oddelku, kjer so ležali operiranci in se udeležila vizite. Poleg rednih aktivnosti sem se udeležila obveznih delavnic kirurškega umivanja, kirurškega

šivanja, klinične prehrane, ultrazvoka srca, psihosocialnih vidikov presaditve srca, delavnice o mehanski podpori srca in obiska helikopterskega centra.

Mentorstvo

Glavni mentor je seveda dr. Igor Gregorič, ki ga sicer redko zares srečaš. Naši mentorji so bili tisti kirurgi, ki so na dan operirali, oziroma glede na operacijo, ki smo si jo izbrali za opazovanje. Pri vsakem si se lahko oblekel in asistiral.

Pridobljeno znanje in izkušnje

Tekom izmenjave sem se naučila osnov kirurgije in pridobila veščine iz kirurškega umivanja, asistiranja in šivanja. Pridobila sem znanje o srčnem popuščanju, predvsem pa kirurškem zdravljenju le-tega. Spoznala sem delovanje podpornih sistemov (ECMO, Impella, LVAD), oskrbe in psihosocialni vidik le-teh. Naučila sem se osnov razumevanja slikovne diagnostike, predvsem branja rentgenskih slik in ultrazvoka srca. Spoznala sem se tudi s posebnostmi pri anesteziji pri kardiovaskularni kirurgiji. Poleg strokovnega znanja sem pridobila tudi pomemben uvid v delovanje ameriškega zdravstvenega in šolskega sistema in ga primerjala s slovenskim. Vtis sem dobila, da se zdravstvena oskrba ne razlikuje bistveno od naše, z izjemo, da gre za bolj specializiran center. Razlika sem opazila v ceni posegov, ki je v Ameriki precej višja in v dostopnosti do zdravstvene oskrbe. Zdravstvenega zavarovanja namreč nima vsak urejenega, zaradi česar se socialne razlike v zdravstvu zelo očitne, saj si vsak ne more privoščiti enako kvalitetnega oziroma ustreznega zdravljenja.

ZAKLJUČEK:

Izmenjavo bi priporočala čisto vsakemu, ki ga vsaj malo vleče, da bi izkusil, kako stvari potekajo v Ameriki. Sicer je končni strošek precej visok, ampak vseeno odtehta izkušnjo, ki jo na izmenjavi pridobiš.

44. ZDA - Texas Medical Center, Houston (Sara Popović)

Za svojo dvomesečno izmenjavo kirurgije in kardiologije v Houstonu sem izbrala februar in marec 2024.

ZAKAJ SEM SE ODLOČILA ZA HOUSTON

Najprej bi rada omenila, glede na moje informacije, da je naša Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani v sodelovanju z dr. Gregoričem EDINA na Balkanu, ki ekskluzivno ponuja tovrstno izmenjavo za kardiokirurgijo v Houstonu.

Ali ste vedeli, da je prva uspešna presaditev srca v Združenih državah Amerike, če preživetje merimo v mesecih ali letih namesto v urah ali dnevih, izvedena prav v tistem Texas Medical Centru kjer poteka tudi ta naša Houston mobilnost?

Ali ste vedeli, da imeti privilegij biti v enem izmed najboljših centrov za napredovalno srčno popuščanje na svetu v eni izmed najboljših bolnišnic v celotni zvezni državi Teksas v Ameriki?

Ali ste vedeli da...?

No, počasi. Gremo od začetka.

POSTOPEK PRIJAVE

Proces same prijave na razpis Medicinske fakultete je preprost. Veljajo isti nasveti kot za prijavo za Erasmus izmenjavo – Slediš navodila s strani naše Mednarodne pisarne. Če ti kaj ni jasno za samo prijavo na razpis, lahko vprašaš na Mednarodni pisarni. Zelo prijazno, zelo hitro in

profesionalno odgovorijo. Naložiš dokumenta na VIS. Čakaš in upaš na pozitiven odgovor. No, ko dobiš pozitiven odgovor – Keep calm and let the games begin.☺

Ko ste enkrat sprejeti s strani Mednarodne pisarne, nadaljnjo dokumentacijo je potrebno urejati s tamkajšnjim koordinacijskim uradom pri bolnici v Houstonu.

Zahtevana je viza, zato je priporočljivo, da se čim prej začne z upoštevanjem natančnih navodil za pridobitev vize, saj postopek traja nekaj časa.

Za pridobitev vize je potreben intervju na ambasadi, ki je le formalnost, vendar je ključno poudariti namero po vrnitvi domov ter navesti tehtne razloge za to (kot so končevanje študija, izpiti ali družina), ter jasno opredeliti namen in cilje obiska ZDA; intervju običajno traja le nekaj minut in se ga uredi po prejemu sprejetja s strani bolnišnice. Po uspešno opravljenem razgovoru na veleposlaništvu, po nekaj dneh se dobi viza v potnem listu na hišni naslov.

Vsa potrebna dokumentacija za Houston se pošilja po pošti in nič po emailu.

Želela bi opozoriti bodoče generacije, da so za našo rotacijo sprejeli zdravstveno zavarovanje, ki je bilo kupljeno v Sloveniji. Sama tega nisem vedela, zato sem plačala precej več, ko sem kupila zavarovanje v Houstonu preko faxes. Zato priporočam, da se pozanimate glede tega in, če je mogoče, uredite Malpractice insurance in TUDI zdravstveno zavarovanje v Sloveniji, preden odidete v Houston. Seznam obveznih cepljenj ter potrebnih dokumentov je na voljo v navodilih in jih preverijo že prvi dan v Houstonu. Pri prijavi za dva meseca je potrebno vse dokumente poslati v dveh izvodih.

Torej, najprej pošiljate v dveh izvodih za prijavo na program, nato, ko ste sprejeti, pošiljate dodatno dokumentacijo za vizo. Ne pošiljate vsega hkrati, kot sem to storila jaz. Na prvi pogled se zdi, da je zahtevno in časovno potratno zgolj urejanje dokumentacije, toda, ne se ustrašit ! »Everything good in life comes with patience and hard work« pravijo Američani. Ko se nekdo enkrat odloči in vztraja, je nagrada ogromna - Prvič v življenju sem videla celoten postopek transplantacije srca in pljuč, z bolniškim zasebnim letalom, jet-om potovala sem do Oklahome kjer sem tudi videla prvič v življenju "harvest organ procedure" ter potem kako poteka presajanje organov v prejemnika, kakšne so robotske CABG operacije, navsezadnje tudi prvič asistirala v operacijah vstavitve impele, LVAD (left ventricular assist device), RVAD, BIVAD, zamenjave zaklopk... Pravijo, da je Memorial Hermann bolnišnica znana tudi po tem, da sprejema ene izmed težkih in redkih primerov, tako da sem celo spoznala bolnika z rakom srca, kar je res redko.

PRIHOD in OSNOVNE INFO

Pri prihodu sem letela s Turkish Airlines iz Beograda do Istanbula, nato sem imela prestop v Istanbulu za Houston. Priporočilo: Če potuješ s Turkish Airlines, obvezno opravi prijavo prek aplikacije 24 ur pred odhodom, saj se lahko zgodi prekomerna rezervacija (overbook) in ostaneš na nekem letališču do naslednjega leta, kar sem izkusila tudi jaz med povratkom v Istanbulu. Februarja sem bila sama in sem najela Airbnb stanovanje pri gostitelju, ki ima odlične ocene in že nekaj let izkušenj v tej dejavnosti. Imela sem zasebno kopalnico in sobo v isti hiši kot družina, ki oddaja stanovanje, kar se je izkazalo za zelo prijetno. To je stalo približno 1.250 evrov. Drugi mesec sva najela stanovanje skupaj s kolegom pri drugem, prav tako dobrem gostitelju za približno 750 evrov. Pomembno je opozoriti, da je priporočljivo izbrati stanovanje v bližini bolnišnice ali na lokaciji z učinkovitimi avtobusnimi povezavami ali blizu rdeče linije (Red line). S seboj sem imela le nekaj gotovine, večinoma pa sem plačevala s kartico. Amerika je draga država. Za prehrano je treba poskrbeti sam. Dobro je načrtovati tedenske nakupe hrane, saj nakup hrane, prihodi in odhodi do supermarketa v Houstonu so lahko kar časovno potratni. Razdalje v Houstonu so drugačne in mnoge stvari so zasnovane na avtomobilskem

prometu. V Downtown Houston, Museum district in blizu bolnice je sicer na voljo tudi rdeča linija in Metro, vendar je v splošnem uporaba avtomobila precej pogostejša kot hoja za Američane. V bolnišnici je sicer na voljo več odličnih restavracij, tako da ni treba skrbeti, če zamudite zajtrk doma ali nameravate imeti kosilo v bolnici. Dobro je vedeti, da v največji restavraciji v bolnišnici najboljše priti običajno do 13.30 ure, sicer pa restavracija obratuje do 16. ure.

PRAKSA V BOLNICI

Prvi dan mobilnosti v Houstonu, ki je običajno prvi ponedeljek, je namenjen administrativnim zadevam. Potrebno je pridobiti dve izkaznici (ena iz McGovern Medical School UT Health Houston, druga iz bolnice Memorial Hermann). Prav tako je treba urediti uniforme (scrubs), ki jih vsak dan prejmeš preko izkaznice in jih ob koncu dneva vrneš; nošenje scrubs domov je prepovedano. Ob prihodu v Texas Medical Center, kjer se nahaja bolnica, sem dobila občutek, kot da sem vstopila v popolnoma drugačen svet - ogromne večstolpnice obkrožajo okolico, kar odraža krilatico "Everything is bigger in Texas". Kot pravo medicinsko kraljestvo. Na avtobusih, ki vozijo v tem delu, so portreti pomembnih zdravnikov in bistvo njihovega dela. Številni oddelki Memorial Hermann bolnice so novi ali prenovljeni, sodobni in tehnološko izjemno napredni. Operacije se izvajajo v okviru Heart and Vascular Institute na 7. nadstropju, medtem ko so na 5. nadstropju enota intenzivne nege (ICU). Vsak torek je sestanek za transplantacije, sreda ali četrtek sta namenjena Medical Journal clubu in/ali M&M (mortality & morbidity), petek pa je ponovno rezerviran za konferenco. Skratka, obravnava bolnikov je zelo multidisciplinarna in precej temeljita. Naučila sem se veliko novih stvari, med katerimi bi izpostavila "stone heart syndrome", ki se izjemno redko pojavlja. Tretji dan, prvo sredo, pred prvim obiskom operacijske dvorane, je na sporedu delavnica o umivanju rok, ki je zelo pohvalna in temeljito razložena. Delovni čas je običajno do 15. ure, vendar če si v operacijski dvorani, ostaneš, dokler se operacija ne zaključi. To se mi je pogosto dogajalo ker sem res želela da bi se naučila in spoznala kirurško delo. Transplantacijske operacije so ponoči, tako da sem tudi ponoči prihajala. Dr. Gregorič je človek z ogromno energije, iniciative in želje do dela, izjemen strokovnjak za kirurgijo in je izjemna profesionalna priložnost sploh biti v isti operacijski dvorani z njim in se učiti kako od njega, tako tudi od vsakega kirurga ki je v okviru njihovega tima (dr Jay Patel, dr Manish Patel, dr Marcano, dr Salas, dr Rasheed).

V bolnišnici sem bila vsak dan čez teden, razen ob vikendih. Načeloma sem morala zjutraj prispeti med 6.30 in 7.00. Ob 7.00 je bil redno načrtovan telefonski sestanek. Okoli 8. ure se običajno začne delo v operacijski dvorani. Osebe je res prijazno, zdravniki so res pripravljeni ti pomagati in razložiti tako da lahko rečem eno res veliko pohvalo za celoten team Center for Advanced Heart Failure v okviru Memorial Hermann bolnice. Res sem imela priložnost da bi assistirala in se marsikaj naučila.

Še bi rada izpostavila, da sem imela priložnost udeležiti se dogodka Houston Shock Symposium, največje konference o šoku v državi, kjer se srečajo svetovno znani strokovnjaki, da razpravljajo o najnovejših tehnologijah v medicini, aktualnih temah, izzivalnih primerih in izmenjavi izkušenj na področju kardiogenega šoka. Sicer je Memorial Hermann bolnica bila glavni sponzor, udeležba na tem tridnevem dogodku je bila brezplačna.

Želela bi omeniti, da sem imela priložnost tudi videti Memorial Hermann Life Flight, službo za zračni medicinski prevoz kritično bolnih pacientov in nujnih primerov od leta 1976! 🚑 🧑🏻 Gre za edino neprofitno, bolnišnično, zračno nujno pomoč v območju Houstona! Prav tako smo imeli delavnico »Suturing class« kje se naučite tehnik kirurškega šivanja pa tudi dobite odličen material za lahko doma vadite!

Prosti čas

Houston, we have a problem! 😊 Houston Space Center je MUST see!

Houston ZOO je takoj zraven bolnice (celo se avtobusna postaja pri Medical Plazi ima v svojem imenu »ZOO«) in res priporočam za pogledati!

Določene dni v tednu je vstop v Houston Museum of Natural Science brezplačen, ki se nahaja v okviru Museum district, le eno postajo stran od bolnišnice in se res splača obiskati. Če imate možnost prevoza z avtomobilom ali spoznate koga, ki vas lahko pelje, priporočam tudi obisk Galvestona (Mehiški zaliv) in Texas Independent museum, kjer lahko izveste veliko o teksaški zgodovini (Ali ste vedeli, da je Teksas nekoč bil Mehika in se je imenoval Tehas? 😊)

Obvezno probajte tex-mex (obrok ki je združena teksaška + mehiška hrana), »Texas road house« restavracijo in njihove »signature steaks«, american pie in tradicionalni ameriški milkšejk. Bila sem med dogodkom Rodeo, kar obvezno priporočam, če boste v tem času v Houstonu. Klobuk, kaubojski čevlji in »classy, and a bit sassy« kaubojski spirit is a must za Rodeo.

😊

Skratka, moja mobilnost v Houstonu je bila ena izmed najlepših stvari ki so mi se zgodile na našem faxu. Ko zdaj zbiram vtise, sploh ne morem verjeti da se mi je vse to zgodilo! 😊

Dovolite mi, da to poročilo zaključim v angleščini s tem, kar so me naučili v Houstonu:

Sky is the limit and failure is not an option!

Dare to dream and go for it. Go to Houston.

P.S: *Če imaš kakršna koli vprašanja ali potrebuješ dodatne informacije glede zgoraj navedenih za dev, sem na voljo in z veseljem pomagam. Lahko me kontaktiraš sp2789@student.uni-lj.si ali sara.popovic@uth.tmc.edu ali preko Facebooka (Sara Popović)

45. ZDA - Texas Medical Center, Houston (Petra Prosen)

V študijskem letu 2023/24 sem se odpravila na enomesečno klinično prakso na Heart and Vascular Institute (Memorial Hermann Hospital - TMC v Houstonu, Texas, ZDA), kjer sem opravila 4-tedensko klinično prakso iz srčno-žilne kirurgije.

PRIJAVNI POSTOPKI

Po nominaciji s strani naše fakultete sem morala v Houston poslati vso zahtevano dokumentacijo, ki je potrebna za pridobitev obrazca I-20 – ta omogoča pridobitev ameriške študijske vize. Vso dokumentacijo je bilo potrebno poslati najkasneje 3 mesece pred uradnim začetkom prakse. V veliko pomoč mi je bil dokument na spletni učilnici naše fakultete, kjer so zelo natančna navodila za prijavo in potek klinične prakse. Kar bi izpostavila je, da sem si morala pred prakso priskrbeti zavarovanje poklicne odgovornosti, saj tega v Houstonu vsaj za čas moje prijave za tuje študente niso ponujali. V Ljubljani je potrebno opraviti intervju na ameriški ambasadi, za katerega je potrebno odšteti okoli 160 evrov, pred intervjujem pa je potrebno plačati tudi SEVIS Fee, ki znaša 350\$.

POT IN NASTANITEV

Načeloma bi lahko nastanitev poiskala že pred intervjujem, vendar sem zaradi nekoliko počasnega pridobivanja potrebne dokumentacije raje počakala na intervju na ameriški ambasadi in šele nato rezervirala nastanitev in letalske karte. Cene letalskih kart so odvisne predvsem od meseca leta (v času praznikov so cene precej višje) in od tega, iz kje letite. Jaz sem se odločila za direkten let iz Münchna. Nastanitev sem poiskala skupaj s kolegom, ki se je

istočasno odpravil na klinično prakso. Za iskanje priporočam Airbnb, kjer se lahko najde razmeroma poceni nastanitev (za ameriške standarde). Za nastanitev sem odštela malo manj kot 1000\$, vendar je bila razmeroma blizu bolnišnice, kjer je potekala praksa – 20min z avtobusom. Posamezna vožnja stane 1,25\$. Seveda je lahko cena nastanitve tudi nižja, če se na klinično prakso odpravi več študentov, ki si nato razdelijo stroške.

POTEK PRAKSE

Prvi dan klinične prakse je namenjen predvsem administraciji. Zjutraj sem se zglasila na McGovern Medical School, kjer se je še enkrat preverilo ali imamo vsi študentje izpolnjene pogoje za začetek. Prvi dan sem sem dobila tudi identifikacijski kartici, tako od McGovern Medical School, kot tudi od Memorial Hermann inštituta. Nato sem se odpravila do bolnišnice, kjer sva s kolegom spoznala gospo Savanno Torres, s katero ste v kontaktu tako rekoč od nominacije s strani naše fakultete pa do konca klinične prakse. Gospa Torres je res ves čas prijazno skrbela, da je celotna praksa potekala gladko. Prvi teden sem spoznala tudi dr. Gregoriča, na katerega sva se s kolegom prav tako lahko obrnila s kakršnokoli težavo/vprašanjem.

Klinično prakso sem opravljala na oddelku, ki obravnava bolnike s hudo srčno patologijo in večinoma zahteva kirurško obravnavo – Department of Advanced Cardiopulmonary Therapies and Transplantation. Delovni dan se uradno začne ob 7. uri z jutranjo vizito na oddelku. Po končani viziti sem se vsak dan odpravila v 7. nadstropje, kjer se nahajata dve operacijski dvorani. V vsaki operacijski dvorani je lahko načeloma le en študent, ki je sterilno oblečen, zato sva se s kolegom ponavadi sproti menila, kje bi bil kdo. Tako rekoč vsak dan sem se lahko pridružila operaciji (scrubbing in) in asistirala. Kirurgi so se potrudili, da smo imeli študenti čim več od vaj, vendar moraš tudi sam pokazati zanimanje. Tekom enega meseca sem se naučila in videla res veliko. Za naju s kolegom so bile organizirane tudi delavnice - Suture Class, Social Work Class, LifeFlight ipd. Poleg tega se vsak teden odvijajo konference, ki so zelo zanimive in poučne. Dan se je ponavadi končal okoli 16.00-16.30., seveda odvisno tudi od trajanja operacije oziroma od raporta ob koncu delovnega dne. Transplantacije so se odvijale večinoma ob vikendih in v večernih urah – o teh sem bila pravočasno obveščena. Če je bilo možno, sem se lahko sterilno oblekla in tako od blizu opazovala transplantacije srca ter včasih tudi asistirala, drugače pa so bili kirurgi vedno pripravljene razlagati in odgovarjati na vprašanja.

PROSTI ČAS

Mesec v Houstonu omogoči tudi veliko časa za raziskovanje znamenitosti in za izlete v okoliške kraje. Za prevoz sem večinoma uporabljala avtobus in metro, občasno pa sva s kolegom uporabila tudi Uber, večinoma v primeru, ko javni prevoz ni omogočal neke dobre povezave ali pa v večernih urah. V mestu sem se počutila varno, vendar predvsem na račun dobre lokacije nastanitve ter dejstva, da po mestu večino časa nisem hodila sama. Od okoliških krajev priporočam ogled obmorskega mesteca Galvestone. En dan v mesecu sem izkoristila tudi za izlet v Austin.

ZAKLJUČEK

Izmenjavo priporočam vsakemu študentu, predvsem tistim, ki se zanimajo za kirurgijo. Tekom prakse sem pridobila veliko novega znanja, spoznala veliko ljudi, dobila vpogled v delovanje ameriškega zdravstvenega sistema, hkrati pa sem imela dovolj časa za raziskovanje Houstona in ostalih mest. Če bi se odločala še enkrat, bi se raje odločila za dvomesečno izmenjavo, saj je šel en mesec prehitro mimo. Za kakršnakoli vprašanja sem na voljo: petraprosen@gmail.com

46. ZDA - Texas Medical Center, Houston (Teo Mlinšek)

Āraj izmenjave: Houston je najveĉje mesto v Ťeksasu s približno 2,3 milijona prebivalcev. Leži ob Nehiškem zalivu.

Wža

Wža je potrebna. Natanĉna navodila za pridobitev vize so v navodilih. Postopek lahko traja kar nekaj ĉasa, zato je dobro priĉeti dovolj zgodaj. Lahko se zgodi, da iz Houstona ne pošljejo potrebnih dokumentov za pridobitev vize dovolj hitro, zato jih je dobro opozoriti preko elektronske pošte. Źa vizo je potrebno opraviti intervju na ambasadi, za katerega se je potrebno naroĉiti (ĉakalna doba za intervju je lahko tudi do tri tedne). Potni list z vizo nato ambasada vrne po navadni pošti v roku nekaj dni. Intervju na ambasadi je enostaven, traja par minut, vprašanja so v stilu kdo si, kaj študiraš, poznaš koga v Houstonu ...

Źdravje

Pred odhodom sem opravil test za tuberkulozo, ošpice in hepatitis C. Najbolje se je na pregled naroĉiti preko napotnice osebnega zdravnika, za termin se ĉaka par tednov. Urediti si je treba Health insurance, cena okrog 50 evrov in Na practice insurance, cena okrog 100 evrov.

Varnost

Houston ni varno mesto, veĉina ljudi za prevoz uporablja avto, redko kdo hodi zunaj peš. Hoja zunaj v temi je odsvetovana.

Ďenar

Ve stvari se da plaĉati s kartico. Ďa bi imel s sabo veĉjo koliĉino gotovine ni potrebno.

Prevoz

WHouston sem letel iz letališĉa v Nuenchnu. Ďo tja sem prišel s Gixbusom iz Ljubljane. Ēnako nazaj. Āena karte je bila okrog 650 evrov za letalo in 60 evrov za Gixbus za obesmeri. WHoustonu sem uporabljal javni prevoz, cena ene voŹnje (vozovnica velja tri ure) je 1,25 dolarja in velja za vse mestne avtobuse in metro. Vĉasih so poveza ve slabe, zato sem takrat uporabljal Ŭber, ki je cenejši kot v evropskih mestih.

Nastanitev

Š kolegico sva najela stanovanje. Āena za en mesec je bila približno 2000 evrov. Ďobro je najti stanovanje v bliŹini bolnišnice ali pa vsaj na lokaciji, kjer je dobra povezava z avtobusi oziroma v bliŹini rdeĉe linije.

Āomunikacija pred izmenjavo: Āomunikacija je potekala preko mednarodne pisarne na naši fakulteti in kasneje direktno z organizatorji izmenjav v Houstonu. Veĉ mesecev pred izmenjavo sem moral poslati vse potrebne dokumente po navadni pošti v Houston. Āas potovanja pošiljke je približno deset dni in stane okrog deset evrov. Āaj vse je potrebno poslati piše v uradnih navodilih ŠPĒĀ 4000, ki jih prejme mednarodna pisarna iz Houstona.

Prehrana

Źa prehrano moraš poskrbeti sam. Wbolnišnici je nešteto razliĉnih kantin in restavracij. Ďoma sem si hrano pripravil sam, vĉasih sem šel na kosilo/veĉerjo v kakšno od tipiĉnih ameriških restavracij. Āene so razumne.

Prosti ĉas: Wkende in praznike sem bil prost. Šplaĉa se pogledat znamenitosti v Houstonu, ki jih niti ni tako veliko in se lahko veĉino vidi v enem dnevu. Nalo veĉ ĉasa je potrebnega za ogled Āne Arts muzeja, Źivalskega vrta in Natural Science muzeja. WbliŹini Houstona je tudi Space Āenter in spleta se iti še v Ťalveston. Ődvisno od ĉasa se lahko ogleda še bliŹnja mesta kot so Őustin, Ťallas, do koder vozi Gixbus.

Colnišnica

Wbolnišnici sem bil vsak dan ĉez teden, razen ob praznikih. Naĉeloma sem moral zjutraj prihajati od 6.30 do 7.00. Őb 7.00 se je zaĉel telefonski sestanek. Őb 7.30 je bila vizita po sobah. Nato sem

bil v operacijski sobi, kjer sem bil pri vsaki operaciji sterilno oblečen. Domov sem odhajal po popoldanskem sestanku, ki je bil navadno okrog 15.00. Ždravniki in ostalo osebje so bili zelo prijazni. Če si želel, so ti dali zmeraj nekaj za delat, lahko sem ostal tudi na transplantacijah čez noč in ob vikendih. Oddelek ima dve operacijski sobi, spleča se biti v tisti, kjer ob operacijski mizi ni že šest drugih ljudi. Ža slovenske študente so organizirane tudi razne delavnice in predavanja, kot so ogled heliporta, učenje šivanja, predavanja o ultrazvoku, ÉKĜ. Údeležba na teh delavnicah je obvezna. Većino dni v tednu so organizirane tudi konference, ki so zelo zanimive in je prisotnost zaželena. Wbolnišnici sem bil oblečen v scrubse, ki sem jih dobil vsaku jutro iz avtomata. Ósebne stvari sem puščal v pisarni v N edical Plaza, določene stvari lahko ostanejo tam tudi čez noč do naslednjega dne.

47. ZDA - Texas Medical Center, Houston (Jakob Otorepec)

Marca in aprila 2024 sem opravljal klinično prakso v bolnišnici Memorial Hermann – Center for Advanced Heart Failure v Houstonu, ZDA. Prakso omogoča povezava Medicinske fakultete v Ljubljani s prof. Igorjem Gregorićem, ki je vodja kirurškega dela centra. Prijavo in dokumentacijo ureja Savannah Torres, ki je koordinatorica programa in je res odlična, saj tudi na začetku poda vse potrebne informacije in v primeru težav takoj pomaga, prav tako pa se da dogovoriti z njo kaj bi vse radi videli.

Potrebna dokumentacija za prakso in naćin njene pridobitve je dobro razložena v spletni učilnici MF-ja, predlagam pa da jo uredite dovolj zgodaj, saj jo je potrebno poslati preko pošte v ZDA. Za udeležitev prakse je potrebna študentska viza F1, ki je dokaj velik strošek cca. 450€ zato priporočam, da se odločite za dvomesečno prakso in jo tako bolje izkoristite. Prav tako je potrebno urediti še zavarovanje poklicne odgovornosti. Za klinično prakso v ZDA je možna pridobitev državne štipendije AdFutura, ki približno pokrije letalsko karto in prenoćišće.

NASTANITEV IN PREHRANA

Gostujoća univerza/bolnišnica ne nudi nastanitve za tuje študente, ki prihajajo za krajše obdobje, zato je najboljši naćin iskanja preko portala Airbnb. Jaz sem najel dvoposteljno sobo, ki sva si jo delila s kolegico, ki je bila isti čas na izmenjavi. V kolikor je slovenskih študentov več, se verjetno izplaća najeti celotno stanovanje. Če se odločite za eno/dvoposteljno sobo priporočam sobe pri sobodajalki "Chez Margot", ki je super izbira z lokacijo v bližini bolnišnice in downtowna Houstona, poleg tega pa še lahko spoznate super družbo med drugimi sstanovalci. Cena za skupno sobo je bila okoli 700€/mesec. Hrano sem si priskrbel na lastne stroške, v bolnišnici je tudi več restavraciji, kjer nudijo možnost zajtrka/kosila, če pa imaš srečo pa lahko pogosto dobiš zastonj hrano na raznih sestankih.

POTEK PRAKSE

Marca sem klinično prakso delal na področju kardiovaskularne kirurgije, kjer je glavno delo asistiranje pri operacijah. Operacije se većinom prićenjajo okoli 7:30/8h ure, v bolnišnici pa sem bil vsak dan vsaj do 16h, nekatere dni tudi dlje, do 18h. Je pa to odvisno od programa, saj se lahko nekatere operacije podaljšajo zaradi morebitnih zapletov ali se razpiše kakšna nova, v kolikor si sterilno oblečen to načeloma pomeni, da ostaneš do konca operacije. Se pa kmalu navađiš in kljub daljšim dnevom lahko odneseš res veliko. Kirurgi med samo operacijo ne razlagajo veliko, ti pa pustijo veliko delati, poleg držanja kljuk in rezanja, sem lahko še šival, uporabljal 'bovie', zategoval žice pri zapiranju prsnice... Po koncu operacije lahko dobiš dodatno razlago o posegu od kirurgov, predvsem pa od fellowov (zdravniki na subspecializaciji) in inštrumentark, ki so bili res prijazni in potrpežljivi. Operacije so raznolike, najpogostejše so bile: koronarni bypass, zamenjave srćnih zaklopk, vstavitev LVAD, RVAD, Impelle..., ter nekatere redkejše; tumorji na

srcu, perikardiektomija, bypass operacija z robotom ter zamenjava zaklopk z minimalni pristopom. Tekom prakse imaš priložnost asistirati tudi pri transplantacijah srca in pljuč, v mojih dveh mesecih jih je bilo vse skupaj 8, kar je bila res posebna izkušnja. Nepozabno mi je bilo tudi asistirati pri operaciji odvzema organov za transplantacijo z vsemi posebnimi običaji, ki jo spremljajo. Transplantacije se večinoma izvajajo sredi noči do zgodnjega jutra, načeloma se pričakuje da vsaj enkrat asistiraš pri eni izmed njih, pri naslednjih pa si vedno dobrodošel. Poleg asistiranja sodeluješ pri vizitah, eden izmed kirurgov pa je dodelil vsakemu slovenskemu študentu enega od pacientov, ki ga vsak dan spremljaš in mu sproti poročáš o njegovem stanju. Aprila sem prakso opravljal na interni medicini/kardiološki intenzivi – ICU, ki poteka tako, da sodeluješ pri viziti, ta pa praviloma poteka lahko skoraj celoten delovni dan, do cca. 16h, zaradi kompleksnosti in števila pacientov. Obravnava pacientov je ves čas multidisciplinarna, zato lahko spoznaš vse dele interne medicine ne le kardiologije. Zdravniki ves čas diskutirajo stanje pacientov ter njihovo patofiziologijo skupaj s tabo in fellowi ter ostalimi zdravstvenimi sodelavci. Nekateri zdravniki razlagajo več, nekateri manj, vseeno pa so vsi zelo prijazni in vedno pripravljeni odgovoriti na vprašanja, ki jih imaš. V kolikor se na oddelku ni veliko dogajalo sem vmes lahko šel pogledat še posege v katetrijski laboratorij. Prav tako lahko na oddelku vadiš EKG, UZ, večkrat pa izvajajo tudi transezofagealni UZ srca, kjer se res lahko veliko naučiš o strukturah in diagnostiki. Imel sem tudi možnost asistirati pri vstavitvah arterijskih linij in torakalnih drenih, ter urgentni vstavitvi ECMO naprave na oddelku. V sklopu klinične prakse sem tudi večkrat obiskal Outpatient clinic (ambulanta), tako na kirurškem kot internističnem delu, kjer si vedno dobrodošel in si lahko zraven pri obravnavi. S kolegico sva dobila tudi priložnost, da sva lahko z enim izmed kirurgom obiskala tudi kirurško ambulanto v nekoliko bolj lokalni bolnišnici, ki prav tako spada pod Memorial Hermann, v kateri poteka obravnava pacientov nekoliko bolj umirjeno.

Tekom prakse sem na rotaciji opravil še tečaj kirurškega šivanja in kirurškega umivanja ter izobraževanje o Life Flight, ki je oblika urgentnega zračnega medicinskega prevoza. Vsak teden pa sem bil prisoten pri različnih srečanjih zdravnikov in njihovih sodelavcev; t.i. MRB, kjer se predstavlja paciente za potencialno vstavitve mehanske srčne podpore ali transplantacije; t.i. Fellow Lecture, kjer se predstavlja novosti v zdravljenju določenih stanj na področju kardiovaskularne kirurgije in kardiologije, t.i. Mortality Morbidity sestanke, kjer so nam predstavili potek zdravljenja določenih pacientov, ter kaj bi lahko spremenili za boljši izid; in t.i. multidisciplinarne sestanke celotne ekipe centra, kjer se predstavlja najzahtevnejše paciente in določi načrt zdravljenja. Marca pa sem obiskal tudi predavanja in delavnice v sklopu Houston Shock Symposium v sklopu katerega so bile predstavljene tematike s področja kardiogenega šoka.

SOCIALNO ŽIVLJENJE

Kljub dolgim dnevom v bolnišnici pa se je vseeno našel čas za oddih, v samem Houstonu so številni parki, največja sta Hermann park (par minut stran od bolnišnice) in Memorial park. Downtown Houstona je tipičen, kot v vseh ameriških mestih ter ponuja nekaj nočnega življenja. Houston ponuja tudi številne muzeje, ki so praviloma brezplačni na določene dneve v tednu, najbolj znan pa je NASA center. Poleg Houstona sem za vikende obiskal še Galveston (obmorsko mesto), New Orleans (jazz prestolnica) ter Austin in San Antonio. V kolikor greste v Houston marca priporočam še obisk največjega rodea na svetu. Možen je tudi obisk tekem košarke in baseballa v kolikor vas to zanima.

MNENJE O PRAKSI

Klinična praksa v Houstonu se mi je zdela res nepozabna izkušnja tako iz osebnega kot profesionalnega vidika. V času prakse se imel možnost sodelovati in se učiti od strokovnjakov v svetovnem merilu, ne le iz področja kardiovaskularne kirurgije in kardiologije temveč iz vseh področij medicine. To je eden izmed pomembnih vidikov, ki sem jih spoznal, da je za celostno oskrbo pacienta potrebna nujna multidisciplinarna obravnava in timsko delo ter spoštovanje vseh zdravstvenih delavcev. Študijski obisk v centru mi je omogočal, da sem dobro spoznal ameriški zdravstveni sistem z vsemi prednostmi in slabostmi, ki jih prinaša. Hkrati sem lahko ustvaril številna nova mednarodna poznanstva. Sama izkušnja življenja v večmilijonskem Houstonu, ki je značilen po kulturni raznolikosti, pa je bila tudi pomembna z vidika osebnega razvoja.

48. ZDA - Texas Medical Center, Houston (Nives Križaj)

V mesecu januarju 2024 sem se odpravila na enomesečno klinično prakso iz kardiokirurgije v Houston, Texas. Praksa poteka v Memorial Hermann Hospital, ki je del omrežja bolnišnic Memorial Hermann Health System. Bolnišnica se nahaja v mestni četrti Houston, in sicer Texas Medical Center. Izmenjava uradno poteka pod okriljem McGovern Medical School, University Of Texas.

Pred odhodom na prakso je potrebno vsaj 3 mesece pred ura dnim začetkom preko pošte poslati vso zahtevano dokumentacijo v ZDA. Tega koraka se je potrebno lotiti dovolj zgodaj, saj pridobitev vseh zavarovanj in potrdil vzame kar precej časa. Ko je prijava s strani UTHealth odobrena, se začne pridobivanje vizuma. Tukaj je potrebno opraviti tudi kratek intervju na Veleposlaništvu ZDA v Ljubljani. Intervju traja le nekaj minut in običajno ni težav s pridobivanjem. Pred odhodom na intervju je potrebno plačati SEVIS fee (okrog 350€) in nato na ambasadi še dodatnih 170€.

Sama sem letalsko karto kupila nekaj tednov pred odhodom. Letela sem iz Trsta, preko Frankfurta do IAH. Cene kart se gibljejo okrog 1000€. Nastanitve so nekoliko dražje kot v Sloveniji, zato je dobro da se povežete z ostalimi kolegi, ki odhajajo v istem terminu. Za 2-sobno stanovanje za 4 osebe smo za 1 mesec odšteli okrog 3500€. Nastanitev smo našle preko Airbnb. Ker Houston v primerjavi z Evropo ne velja za varno mesto, svetujem da si izberete nastanitev, ki je blizu bolnišnice. Za prevoz po mestu smo uporabljale Uber. Cene le-tega kar precej nihajo, vendar nas je vožnja do bolnišnice in nazaj vsak dan stala približno 12€ (3€/osebo). Seveda je možnost uporabe javnega prevoza, vendar ga me nismo uporabljale.

Prva dva dni prakse je potrebno urediti še dodatno dokumentacijo na fakulteti in bolnišnici, ter opraviti spletno izobraževanje HIPPA. Šele po opravljenem izobraževanju je dovoljeno pričeti z delom v bolnišnici. Tekom prakse nam je bila dodeljena koordinatorka Savannah Torres. Razkazala nam je celotno bolnišnico in podala informacije o za dolžitvah. Savannah je izjemno prijazna in vam bo vedno pripravljena pomagati.

Vsako jutro je potrebno biti ob 7h prisoten na jutranjem raportu, ki je pri nas potekal preko telefonskega klica. Sama sem prakso opravljala na oddelku iz kardiokirurgije, kjer smo se po raportu odpravili v operacijsko dvorano. Dan se je v operacijski dvorani zaključil približno ob 15h/16h. Večkrat pa se je zgodilo da smo v bolnišnici ostali tudi dlje, odvisno od dnevnega programa. Na kardiokirurgiji so nas zdravniki lepo sprejeli in obravnavali kot del njihovega teama. Veliko so nam tudi razlagali. V sklopu prakse smo imeli organizirane tudi različne

delavnice (Surgical Suture Training, Scrub Training, Live Flight Lesson,...). Obvezno se je bilo potrebno udeležiti M&M konferenc in Fellow Lectures.

Cene hrane in ostalih življenjskih potrebščin so v Ameriki nekoliko višje kot pri nas. Glede na to, da je Houston veliko mesto si lahko v času izmenjave ogledate marsikaj (Nasa Space Center Houston, Houston ZOO, The Museum of Fine Arts, NBA tekmo,...), poleg tega pa se lahko odpravite tudi v bližnji Austin, San Antonio ali New Orleans.

Menim, da sem od izmenjave odnesla ogromno. Pridobila sem veliko teoretičnega in tudi praktičnega znanja. Vsi zaposleni so izjemno prijazni in vedno pripravljene pomagati. Zelo so veseli slovenskih študentov, saj sami pravijo da imajo z njimi vedno dobre izkušnje. Zame je bila to vrhunska izkušnja, ki jo toplo priporočam tudi ostalim. V kolikor se odločite za prijavo na prakso pa vam bo v veliko pomoč datoteka z na vodili in potekom izvajanja prakse v Houstonu, narejena na podlagi izkušenj študentov, ki se nahaja na spletni učilnici. Za morebitna vprašanja me lahko brez težav kontaktirate.

49. ZDA - Texas Medical Center, Houston (Petra Olenik)

Od 1. do 26. aprila sem se udeležila klinične prakse v bolnici Memorial Hermann v Texas Medical Center v Houstonu. Podrobneje sem sledila kirurgom na kardiovaskularnem oddelku in aktivno sodelovala pri najrazličnejših operacijah, kot so CABG, LVAD, eksplantacija in implantacija srca in pljuč, zamenjava vseh srčnih zaklopk, vstavljanje Impelle, traheostoma itd. Vkolikor me za bodočo specializacijo najbolj zanima pediatrična kirurgija, so mi v Memorial Hermann dovolili, da sem en teden šla na pediatrični oddelk, kjer sem prav tako aktivno asistirala pri operaciji intestinalne in duodenalne atrezije, obravnavi opeklin, apendektomijah, operacijah hernij in podobno.

Tipičen delovni dan je zgledal tako, da sem zjutraj prišla v operacijsko dvorano in asistirala pri vseh operacijah dneva. Vsak teden pa smo imeli tudi razna srečanja, na katerih so predstavili paciente, ki bili kandidati za transplancijo ali ki so bili potrebni multidisciplinarne obravnave. Prav tako sem lahko tudi šla v ambulante in na oddelk intenzivne nege.

Delavnik je bil kar intenziven. Uradno bi morali v bolnici opraviti 40 ur na teden, realno pa smo jih opravili veliko več, saj so imeli izjemno zanimive primere tudi med vikendi in izven ura dneva delovnega časa. Oddelk je na visokem nivoju, med najboljšimi v ZDA, tako da sem imela možnost sodelovati pri zelo posebnih primerih, ki bi jih drugje težko sploh videla.

Izkušnja je bila izjemna, saj sem se v enem mesecu naučila več, kot bi se drugje v enem celem letu. Vsi mentorji, ki smo jih imeli, so bili izjemno angažirani in so z veseljem razlagali in nas naučili praktičnih veščin. Na splošno lahko trdim, da je izmenjava presegla pričakovanja, ki sem jih imela. Domov se vračam s celo novo prtljago pridobljenega znanja, ki bo gotovo dragoceno v moji bodoči karieri.