

Estonija, Tartu - avgust 2015 POROČILO ENOMESEČNE IFMSA KLINIČNE IZMENJAVE

Anka Ošep, kontaktni email za dodatna vprašanja: ankica.osep@gmail.com.

Čas izmenjave: od 3.8. do 29.8.2015.

Kraj izmenjave: Izmenjava je potekala v mestu Tartu, ki leži 186 km jugovzhodno od glavnega mesta Talin in tako predstavlja center južnega dela Estonije. Tartu je z okoli 100 000 prebivalci drugo največje mesto Estonije. Je univerzitetno mesto, ki je med študijskim delom leta polno študentov, v poletnih mesecih, predvsem v avgustu, pa je precej prazno oziroma se po ulicah sprehaja starejši del populacije. V Tartuju je edina Medicinska fakulteta v državi, zato je to tudi edino možno mesto za izmenjavo v Estoniji. Sicer je Tartu prijetno študentsko mesto ob reki Emajogi. Ima veliko zelenih površin za razna športna druženja in mestno plažo za hiter skok v reko. Center mesta ni tako velik, vendar je v njem mogoče najti mnogo prijetnih kavarnic (še posebej priporočam priljubljeno najstarejšo kavarno Werner s prijetno atmosfero, odličnimi torticami in študentskimi cenami ;)), restavracij in par zanimivih muzejev (muzej igrač, športni muzej, KGB muzej...) ter lepih, starih protestantskih cerkva.

Komunikacija pred izmenjavo: Organizatorji so poslali uvodni mail par mesecev (približno 3 mesece) pred začetkom izmenjave v katerem so podali vse pomembne praktične informacije glede izmenjave (o Estoniji in Tartuju ter navadah Estoncev, o nastanitvi, seznam kontaktnih oseb...). Tako je dobil vsak svojo kontaktno osebo, organizatorji so ustvarili tudi skupino na družabnem omrežju Facebook, preko katere so potem potekala vsa dogovarjanja in kjer so estonski študentje odgovarjali na vse morebitne nejasnosti. Sama sem nato tudi pisala preko Facebooka svoji kontaktni osebi Maret, ki je bila zelo odzivna in pripravljena pomagati. Komunikacija je tako večinoma od začetka pred dejansko izmenjavo potekala preko maila in Facebooka, kasneje v Estoniji pa smo se z estonskimi in vsemi drugimi študenti na izmenjavi (bilo nas je okoli 30 iz vsega sveta) dogovarjali preko WhatsApp aplikacije, kjer smo si sami ustvarili skupino in organizirali izlete.

Sprejem s strani tujih študentov: Tekom mesecev pred izmenjavo smo morali javiti tudi, kdaj in kam prispemo ob prihodu v Tartu. Ob dogovorjenem času je namreč vsakega tujega študenta pričakal estonski študent in ga odpeljal do študentskega doma oziroma v mojem primeru do Maretinega stanovanja. Z drugo kolegico iz Slovenije sva se namreč odločili odpotovati skupaj in sva prispeli v Tartu 1 dan pred uradnim začetkom izmenjave in se zato prvo noč še nisva mogli nastaniti v študentskem domu. Maret nama je takoj priskočila na pomoč, saj je za prenočišče za to noč ponudila svoje najemno študentsko stanovanje v Tartuju. Čeprav je tudi pri Estoncih prisotna ta pregovorno znana skandinavski "zadržanost", so bili vsi študenti zelo prijazni ter se trudili po najboljših močeh, da bi bil mesec izmenjave za nas kar najbolj zanimiv ter brez težav. Nekaj komplikacij se je sicer pojavilo pri MRSA testu, saj so nekateri tuji študentje mislili, da se test opravi v Estoniji. Vendar vsem svetujem, da opravijo test doma - v Sloveniji, najlažje pri Inštitutu za mikrobiologijo v Ljubljani. Opravljanje tega testa v Tartuju stane namreč okoli 50 €.

Nastanitev in prehrana: Nastanjeni smo bili v študentskem domu v Tartuju, ki je avgusta bolj prazen, proti koncu meseca pa postaja v njem živahnejše, saj se septembra začne novo

študijsko leto. Od doma do centra je samo par minut hoje, do bolnišnice pa je z avtobusom okoli 15 minut, peš pa okoli 40 minut. Dom je bil pred parimi leti prenovljen. Sobe so velike in zračne, v eni spita po 2 študenta. Nato si dve sobi delita kopalnico ter kuhinjo, vse skupaj pa sestavlja en apartma in je tako postavitve zelo podobna kot v študentskih domovih pri nas. Oblačila smo si lahko prali v pralnih strojih doma za doplačilo 2 €. Kuhinjske pripomočke so nam posodili estonski študentje oziroma organizatorji, saj bi bili sicer brez posode, krožnikov, kozarcev in podobnega. Tako pa je možno osnovne jedi (kava, čaj, testenine z omako, palačinke...) pripraviti tudi v domu, kar je finančno bolj ugodno. Sicer cene kosil v restavracijah v centru niso pretirane (za kosilo v cenejših restavracijah od 3,5 €, povprečno 5 €), v bolnišnični menzi pa je eno kosilo okoli 3 €. Estonci uživajo veliko mlečnih izdelkov- od skut do sirnih namazov, jogurtov, kefirjev... Ena izmed bolj tipičnih estonskih jedi je krompir v kakršnikoli omaki ter svinjina.

Delo v bolnišnici: Prvi delovni dan so nas študentje medicine iz Estonije popeljali do dodeljenih mentorjev na ustreznih oddelkih ter nas predstavili osebju, torej me je kolegica Kristina iz Estonije odpeljala na Gastroenterološki- endokrinološki oddelek Univerzitetne bolnišnice v Tartuju. Mentorica specializantka Katrina Tanissaar me je prijazno sprejela ter razkazala njihov oddelek. Nato sem vsak delavnik zjutraj ob 8.00 skupaj z njo prihajala na jutranji raport celotnega oddelka. Nadaljnji dogodki in moje zadolžitve v vsakem delavniku posebej so bile odvisne od tega, kakšne bolnike je morala Katrina sprejeti, oskrbeti ali odpustiti iz bolnišnice. Večino časa sem ji sledila pri vsakodnevnih opravkih v bolnišnici, ki so vsebovali vse od določenih medicinskih postopkov do pregledov bolnikov in načrtovanj diagnostičnih ali terapevtskih posegov oziroma zdravljenj bolnikov. Prisostvovala sem njenim pogovorom z bolniki, se včasih tudi sama pogovorila z bolniki, če so zmogli komunicirati v angleščini ali ruščini, opravljala sem zdravniške internistične preglede, merila krvni tlak, opazovala kolonoskopije, gastroskopije ter ERCP-je, jetrne ali pankreatične biopsije, ultrazvočne preglede abdominalne votline. Večji delež bolnikov je bil obravnavan zaradi posledic alkoholizma- pankreatitisi, jetrni Ca, zapore žolčnih vodov. Nekaj bolnikov je vsak teden hospitaliziranih za 1 dan zaradi aplikacije bioloških zdravil po shemi za Crohnovo bolezen ali ulcerozni kolitis. V Estoniji imajo tudi večjo prevalenco HIV bolnikov. Sicer poteka delo na oddelku podobno kot pri nas, le da sta tim zdravnikov in tim medicinskih sester ter ostalih zdravstvenih delavcev bolj ločena. Tudi zdravstveni sistem je podobno-obvezno in dodatno zdravstveno zavarovanje, s to razliko, da morajo za vsa predpisana zdravila plačati določen odstotek polne cene, ta odstotek pa, odvisno od zdravila, določi njihova državna zdravstvena zavarovalnica (Eesti Haigekassa). Prav tako morajo doplačati tudi prvo napotitev k specialistu, vseh nadaljnjih pa ne.

Mentorstvo: S Katrino sva ves čas debatirali o raznih kliničnih primerih. Zmeraj mi je razložila oziroma prevedla bolnikovo pripoved, saj večkrat nisem razumela vsega pogovora zaradi jezikovne ovire. Večina ljudi v Estoniji namreč govori estonsko, nekateri starejši prebivalci še rusko, mladi pa večinoma tudi to ne, vendar jim grejo osnove angleščine. Vseeno sem lahko komunicirala v angleščini samo z določenimi zaposlenimi zdravniki, manj z bolniki, saj so bila takrat na Gastroenterološkem oddelku večinoma bolniki starejše populacije, ki pa ne govori angleško. Na srečo je moja mentorica Katrina odlično obvladala angleščino in sva lahko poleg znanstveno-medicinskih tem razglabljali tudi o zdravstvenem sistemu v Estoniji kot takem ter njegovi primerjavi z zdravstvenim sistemom v Sloveniji, o splošni populaciji v Estoniji, epidemiološkem vidiku bolezni v Estoniji, načinih zdravljenja ter možnostih izboljšave...

Socialni program: Estonski študentje so nam prvi teden izmenjave pripravili "welcome party", imeli smo tudi 2 mednarodni večerji, kar so vse organizirali v njihovi hiši za druženje študentov medicine blizu bolnišnice. Peljali so nas tudi na 2 izleta: prvi vikend smo se za 2 dni odpravili na sever Estonije, kjer smo se kopali v jezeru Peipus ter Baltskem morju, kanujali, imeli piknike ter si ogledali grad Alatskivi in trdnjavo v Narvi; naslednji vikend smo se odpravili v Talin ter v Helsinke. Na estonski državni praznik (20.8.) so estonski študentje organizirali piknik z estonskimi prigrizki in savno. Par dni pred koncem izmenjave smo imeli poslovilno večerjo s tipično estonsko hrano. Zadnji teden izmenjave smo se morali tudi seliti v hostel v Tartuju, saj so se v študentski dom vrnili domači študentje. Hostel je bil prijeten in bližje bolnišnici kot študentski dom. Ves je bil rezerviran samo za nas- 30 študentov "od povsod" na izmenjavi. Stroške je poravnala estonska organizacija.

Prevoz: Javni transprot po državi in v drugi dve Baltski državi je zelo ugoden - za avtobus do Talina se odšteje okoli 15 €, za mesečno karto za mestni promet po Tartuju je študentska cena okoli 8 €. Po Estoniji se sicer večinoma potuje z avtobusi, ker železniška mreža ni tako razpredena. Drugače so tako avtobusi (Ecolines veriga- cenejši; Lux veriga avtobusov- dražji) kot vlaki udobni in moderni, vsi imajo zastoj wi-fi, seveda :).

Splošna ocena izmenjave: Če potegnem črto pod moj študijski obisk, sem ugotovila, da je Estonija vsekakor razvita država s prijaznimi, a malo skandinavsko zaprtimi ljudmi. Pridobila sem veliko novih strokovnih praktičnih znanj. Predvsem pa sem ugotovila, da je Medicinska fakulteta v Ljubljani odlična izobraževalna ustanova, ki nas, študente, opremi z najnovejšimi spoznanji in dobrimi informacijami o medicini kot znanosti, ki pomaga ljudem, vendar ima še precej "manevskega prostora" pri praktičnem pridobivanju znanj. Najvažneje se mi pa zdi, da sem spoznala, da naš zdravstveni sistem ni tako slab, kot se Slovenci pogosto nekritično pritožujemo in ob tem ne vidimo širše slike oziroma marsikdaj nismo zmožni pogledati "izven meja" naše države ter spoznati, da so določene stvari precej bolje in biti ob tem ponosni, po drugi strani pa oceniti, kje in kako naj se izboljšamo in biti ponosni, ko nam izboljšave uspejo. Spremembe so potrebne. Če vsak posameznik začne pri sebi in izboljša svoje delovanje v družbi je to največ, kar lahko naredi. Kot je bilo nekaj let nazaj geslo delavnic za odraščanje otrok in mladine: "Preklopi sanje na dejanje!". In kot pravi Mahatma Gandhi: "Be the change that you wish to see in the world!". Škoda, da mora človek v tujino, da se spet spomni tega :).

Približna razdelitev stroškov: Za letalsko karto iz Ljubljane v Rigo (Litva), ki je bila cenejša od direktnega leta v Talin ali Tartu sem odštela 250 EUR, saj so leti v Baltske države iz Osrednje ali Zahodne Evrope precej dragi zaradi relativno malo povpraševanja in potemtakem pomanjkanja konkurenčnih ponudnikov. Estonija kot država je v več pogledih podobna Sloveniji, med drugim tudi po cenah življenjskih stroškov, zato sem za živila v enem mesecu porabila okoli 400 €. Za socialni program smo plačali okoli 190 €.