

KANADA, QUEBEC CITY – JULIJ 2015

POROČILO ENOMESEČNE IFMSA RAZISKOVALNE IZMENJAVE

Ime in priimek:

Danaja Plevel (danaja.plevel@gmail.com)

Čas izmenjave:

od 1. 7. do 31. 7. 2015

Kraj izmenjave

Quebec City je eno večjih mest francosko govoreče province Quebec v Kanadi. Star center mesta je eden redkih v Kanadi, ki ima malo več starejših stavb in je malo bolj podoben evropskim mestom. V mestu je poleti veliko festivalov in drugih dogodkov, ki mesto oživijo in ga naredijo zanimivega.

Komunikacija pred izmenjavo

Pred izmenjavo sem dobila nekaj mailov s strani LORE z osnovnimi informacijami o nastanitvi in raziskavi. Kontaktna oseba me je kontaktirala kakšen mesec pred izmenjavo, naprej sva komunicirali prek facebook-a.

Sprejem s strani tujih študentov

Kontaktna oseba me je pobrala na avtobusni postaji (iz Montreala sem 1.7. z avtobusom prišla v Quebec City) in me odpeljala do hiše kjer smo živeli.

Na univerzi smo se morali registrirati, kar se je izkazalo za veliko težjo nalogo kot pričakovano. Že pred začetkom nas je LORE obvestila, da univerza zahteva da opravimo Medical Exam (ki je del postopka za pridobitev Working permit za Kanado). Vsi smo ga opravili in smo imeli potrdilo s strani zdravnika da smo pregled naredili vendar pa nihče ni imel potrdila direktno s strani CIC (Canada Immigration Centre). Univerza je to nujno zahtevala, na srečo so potem, ko je z njimi govorila NORE dovolili da se registriramo, če jim obljubimo, da jim bomo do konca meseca poslali to pismo CIC (ki ga nihče na koncu ni poslal). Na žalost nam nihče od študentov ni znal pomagati pri tem, ker so vedeli še manj kot mi.

Moja kontaktna oseba mi je pomagala pri vsem, kar sem jo prosila ni pa imela veliko časa saj je delala prakso v bolnišnici zato nekih pobud za druženje z njene strani ni bilo.

Nastanitev in prehrana

Vsi razen ene študentke, ki smo bili na izmenjavi smo bili nastanjeni v večstanovanjski hiši, vsak je imel svojo sobo, delili smo si kuhinjo in kopalnico. V isti hiši so poleg nas živeli še drugi. Hiša ni bila

najbolj urejena in čista vendar pa to da smo bili vsi skupaj pretehta tudi to. Od raziskovalnega centra, kjer sem delala je bila hiša oddaljena približno pol ure hoje, ker je bila mesečna avtobusna karta okrog 80\$ sem jaz do tja hodila oziroma šla s kolesom, ki mi ga je posodila ena od kontaktnih oseb. Za prehrano smo na začetku meseca dobili 200\$ s strani IFMSA-Quebec. Sama sem si večinoma kuhala, včasih jedla v menzi v bolnišnici redko sem jedla zunaj. Na splošno je hrana zelo draga, v trgovinah vsaj 2x višja kot pri nas, če pa ješ zunaj pa skupaj z davki in napitnino težko ješ pod 20\$.

Delo v bolnišnici oz. inštitutu

Delala sem na oddelku nevroznanosti CHU de Québec Research Center na projektu Microglia-synapse interactions: The casual link between the chronic stress and behavioral outcome?. Skupina s katero sem delala raziskuje kako stres vpliva na mikroglio v hipotalamusu miši. Prvi teden je bila moja naloga, da sem prebrala članke o mikrogliji in različnih raziskavah, ki so bile narejene v zadnjih letih na tem področju, da se seznanim s področjem na katerem raziskava poteka. V drugem tednu sem spoznavala, kaj točno počnejo v laboratoriju (poskusi na miših, žrtvovanje miši, laboratorijske metode, elektronski mikroskop...) in se udeležila bralnega kluba – debata o članku – raziskovalne skupine. Tekom tedna smo začeli pripravljati tudi preparate (barvanje rezin hipotalamusa za svetlobni mikroskop), ki so bili namenjeni za mojo analizo. S tretjim tednom bi morala začeti z svojo analizo vendar se je to zamaknilo ker barvanje ni bilo uspešno.

V osnovi bi morala delati po 7 ur na dan, vendar me nihče ni nadzoroval zato sem prihajala in odhajala kadar sem želela oziroma sem bila tam, ko sem imela kaj dela (od par uric na dan do največ 10ur)

Mentorstvo

Večino komunikacije z mojo mentorico je bilo prek maila. Že pred začetkom sem jo kontaktirala, da mi je dala začetna navodila potem sva se tekom meseca sami dobili na sestanku, kjer mi je dala navodila kaj naj delam. Vse ostalo sva se večinoma dogovorili prek maila saj je bila večino časa odsotna iz laboratorija, zaradi osebnih težav. Sicer je bila zelo prijazna in se trudila da sem čim več odnesla iz izmenjave vendar zaradi okoliščin ni mogla svojega mentorstva opraviti kot bi pričakovala. Večinoma sem delala z drugimi raziskovalci v skupini predvsem z študentkama, ki sta tam opravljali prakso. Na splošno so bili vsi zelo prijazni, pripravljeni pomagati in so mi z veseljem pokazali kaj delajo in mi dovolili da sem se pridružila njihovem delu in jim pomagala.

Socialni program

Vsak teden je morala ena od kontaktnih oseb organizirati neko aktivnost za vse na izmenjavi, večinoma so bile to večerje, ki niso bile nič posebnega. Tekom meseca smo si sami študentje organizirali razne aktivnosti in skupaj hodili v mesto, ker s strani kontaktnih oseb ni bilo organizirano veliko stvari.

Letos je IFMSA-Quebec prvič organiziral nacionalni socialni program tako da so vsak vikend v enem od mest, kjer so potekale izmenjave organizirali program. Sama sem se udeležila vikenda v Sherbrook-u in Quebec City-u spustila pa sem Montreal, ker sem obiskala sama. Študentje smo si sami poiskali prevoz do mesta potem so bili tam organizirani ogledi in odvisno od mesta tudi prenočišča.

Prevoz

Jaz sem letela direktno iz Benetk do Montreala in potem z avtobusom do Quebec City-a. Na splošno je v Kanadi javni prevoz zelo drag, mesečna avtobusna karta v Quebec City-u je bila 80\$ za študente, ki se jo plača vzeti če se vsakodnevno voziš do bolnišnice/inštituta, jaz sem kupovala posamezne karte za eno vožnjo (2,9\$). Od centra mesta smo bili oddaljeni približno 20 min z avtobusom, jaz sem večinoma do tja hodila s kolesom.

Po državi pa lahko potuješ z avtobusi, ki so dokaj udobni vendar dragi (enosmerna karta Quebec City-Montreal je 50\$). Povezave z vlaki so zelo slabe, cene pa delujejo po principu letalskih kart – tako da moraš pravočasno rezervirati sedeš. Domačini veliko uporabljajo car-sharing strani, ki delujejo kot naši prevozi, s tem da je tam bolj zanesljivo ker za njimi stoji podjetje, ki preverja in ureja stran ter voznike (zato ob vsaki rezervaciji plačaš 5\$ poleg vsote, ki jo plačaš vozniku).

Splošna ocena izmenjave

Izmenjava je bila odlična izkušnja, vendar bi želela več od samega dela na raziskavi. Na žalost zaradi okoliščin nisem mogla veliko narediti in tako nisem odnesla veliko, čeprav mi je na začetku raziskave mentorica obljubila soavtorstvo na članku. V Quebec City-u je bilo na izmenjavi 7 študentov, kar je zelo malo in zato tudi socialnega programa ni bilo veliko, vendar smo se zato bolj povezali med sabo in si sami naredili mesec zanimiv.

Približna razdelitev stroškov

Povratna letalska karta Benetke-Montral: 640€ (kupljena maja)

Avtobus Montreal-Quebec City: 50€

Prehrana: 200\$ (od IFMSA-Quebec) + 150€

Družabni program: Sherbrook (80\$+30\$-prevoz)

Ostali stroški: zdravniški pregled – 140€, avtobus – 40\$, liability insurance – 50€



Research centre



Ile d'Orleans - večer s kontaktnimi osebami, ki so nas peljali na otok na najboljši sladoled



Francoska večerja - študentje na izmenjavi smo vsak enkrat kuhali "nacionalno" večerjo



Sherbrook - national social program