

Švedska, Lund - julij 2016

POROČILO ENOMESEČNE IFMSA KLINIČNE IZMENJAVE

Ime, priimek, letnik:

Jure Pešak, 5. Letnik, jure.pesak@gmail.com

Čas izmenjave:

od 11. 7. do 5. 8. 2016

Kraj izmenjave

Lund je srednje veliko mestece (št. prebivalcev skoraj takšno kot v Mariboru), ki leži na skrajnem jugu Švedske. Že od samega začetka je Lund izrazito študentsko mesto, zato večino poletja sameva in je s



Slika 1: Moja malenkost pred več stoletij staro knjižnico Univerze v Lundu.

svojo srednjeveško arhitekturo in skandinavsko kulturo idealen za preživljanje enomesečne IFMSA izmenjave. Ljudje so že iz zgodovine močno povezani s sosednjimi regijami, kar se izkazuje tudi z dobrimi linijami javnega prevoza. Tako se lahko med vikendom zapeljete v dobre pol ure oddaljeno prestolnico Danske, Copenhagen ali pa preživite popoldne v tretjem največjem švedskem mestu- Malmöju, ki je oddaljen le 10 minut vožnje z vlakom. V južnem delu Švedske se boste na trenutke počutili precej domače, saj je v njem veliko izseljencev iz Balkana. Verjetno vam ne uide iz plana kakšen slasten kebab in praksa, za našo generacijo že kar malo pozabljene, srbohrvaščine.

Viza

Za Švedsko ni potrebno imeti vize, ker je članica EU.

Zdravje

Za Švedsko je potrebno opraviti MRSA test, celo 2x. Prvič se moraš testirati v Sloveniji (ne več kot 4 tedne pred izmenjavo), nato pa še prvi dan v njihovi bolnici. Pri izpeljavi testov znajo biti zelo strogi in nepopustljivi. Dobro si preberite pogoje za testiranja, pa ne bo težav.

Švedska je precej draga država, zato je modro skleniti kakšno dodatno zavarovanje in se zaščititi pred vrtoglavimi vsotami denarja za kritje stroškov oskrbe ob morebitni poškodbi. Zavarovanje je tudi formalna obveznost, sicer pa vas nihče ne bo vprašal za potrdilo.

Varnost

Lund je varno mesto. Po njem se lahko mirno sprehajate in ga raziskujete tudi ponoči. Študenti na izmenjavi ste sicer nameščeni razpršeno po celotnem mestu (in tudi po okolici), vendar navadno po nekaj skupaj, zato boste tako ali tako hodili skupaj. Javna prevozna sredstva so enostaven in zelo varen način transporta, še posebej zato, ker ti lokalni študentje priskrbijo Jojo kartico (enomesečna karta za celoten javni promet za celotno regijo, ne le za Lund!). Čeprav je Lund majhen, pa imajo malo čuden avtobusni sistem v centru, kar vas lahko nekoliko zmede v prvem tednu. A nič zato, mimoidoči govorijo odlično angleško in so zelo prijazni ter vam radi priskočijo na pomoč.

Denar

Švedi imajo svojo valuto- švedsko krono. Menjalni tečaj je nekaj manj kot 10:1 (10 kron je 1€). Pri menjavi denarja v menjalnicah vprašajte za »marže«, lahko namreč najdete menjalnice brez le-te in celo z boljšim menjalnim tečajem!

Prevoz

Jaz sem priletel z letališča Jožeta Pučnika z indirektnim letom do Copenhagna, enako pot sem izbral za nazaj v Slovenijo. Cena kart se giblje od 150-300€, odvisno od kje letite in ali imate direkten let. Sam sem dobil zelo pozno card of acceptance, zato nisem več dobil direktnih letov. Karto sem tako kupil kar pri Adriji. Letalske karte se seveda splača kupiti čim prej po potrditvi mesta v državi.

Komunikacija pred izmenjavo

Prvi so me posredno kontaktirali organizatorji. Kot sem že rekel, so imeli Švedi neke birokratske težave, zato so mi odgovorili pozno, vendar so težave potem hitro odpravili. Pred izmenjavo sem imel mail od dveh glavnih organizatorjev, tik pred odhodom je bila ustvarjena tudi facebook skupina z vsemi tujimi in lokalnimi študenti ki so pri izmenjavi sodelovali. Na vprašanja so hitro odgovarjali

(navadno v parih urah). Švedi očitno nimajo v navadi, da bi ti poslali Welcome letter, zato sem sprva čakal nanj, potem pa preko več vprašanj sam prišel do potrebnih informacij. Zanimiv pristop 😊. V končni fazi smo bili vsi solidno pripravljene na izmenjavo, pa tudi med izmenjavo so uredili določene stvari, če kdo ni razumel vseh navodil.

Sprejem s strani tujih študentov

S kontaktno osebo sem se prvič srečal na centralni postaji, do koder sem prispel z avtobusom. Od tam sva skupaj šla do študentskega doma, kjer sem imel urejeno prenočišče. Kontaktna oseba je živela v istem apartmaju, tako da sem imel pomoč kadarkoli je bilo potrebno. Sicer smo se s študenti videli praktično vsak dan. Če kontaktne osebe ni bilo tisti dan, sem lahko vprašal tudi koga drugega za nasvet ali pomoč.

Nastanitev

Študenti smo bili razpršeno nameščeni po celem mestu, v študentskih domovih. Le ti so na Švedskem na dosti višjem nivoju kot v Sloveniji. Vsak »prebivalec« ima namreč svojo sobo s hodnikom in kopalnico. Oprema sobic je odvisna od švedskih študentov, ki posojajo sobe. Moje stanovanje je bilo popolnoma opremljeno in urejeno. V kleti sem imel na razpolago tudi pralni stroj in sušilec. Moje stanovanje je bilo oddaljeno od bolnice cca. 10min vožnje z avtobusom (dobili smo mesečno vozovnico).

Prehrana

Pri prehrani pa se malo zatakne. Ker je hrana tukaj draga, so nam lahko za kosilo kupovali le sendviče, ki pa niso bili preveč dobri. Smo se pa vsaj enkrat tedensko dobili v lokalni hiši društva medicincev, kjer smo si pripravili kakšne hamburgerje, tortilje, slaščice... Kasneje smo imeli možnost menjave sendviča za žepnino (sendvič je stal 50 kron, kar je približno 5€). Močno vam priporočam, da naredite to in si doma sami skuhate kosilo (hrana v trgovinah ni nič kaj dražja kot pri nas).

Delo v bolnišnici oz. inštitutu

Delo v bolnici je močno odvisno od tega, na katerem oddelku si nameščen in kakšnega mentorja imaš, ne škodi pa tudi malo samoiniciative. Sam sem bil na kirurškem oddelku, vendar sem videl tudi dosti ambulantnega dela. Med izmenjavo sem lahko nekajkrat asistiral, drugače pa sem redno pregledoval paciente in poročal mentorju. Z njim sem imel tudi redne debate o navideznih primerih, ki sem jih

poizkušal rešiti in kratka predavanja skupaj s specializanti... V mentorstvo se je vključeval celoten medicinski tim, tako da sem lahko po želji spoznal tudi delo sorodnih področjih v medicini.

Mentorstvo

Moj glavni mentor je bil izkušen kirurg, pri katerem sem lahko kadarkoli prisostvoval na operacijah. Vendar je imel poleg dela v bolnici tudi raziskovalno delo, zato sem imel v tem času drugega mentorja in sicer mlajšega zdravnika. Z njim smo veliko vadili anamnezo in status, tako da sem ga lahko potem hitro izvedel pri vsakem pacientu. Vsak dan smo imeli tudi vsaj eno debato in eno kratko predavanje o poljubni temi (navadno sva si s kolegico, ki je bila prav tako na istem oddelku, sama izbrala temo). Po želji sem lahko odšel v operacijsko na izbrane operacije ali ostal z dežurnim zdravnikom. Vedno se je našel zdravnik, ki je želel pokazati kakšen primer ali razkazati svoje delo v timu. Večinoma bi lahko odhajali domov že po 6-7h dela, vendar sem vedno ostal dlje, v povprečju 8-9h, ker je bilo delo zelo raznoliko in zanimivo.



Slika 2: Na večerji s kolegico iz Maroka in enim izmed mentorjev, s katerim sva preživela največ časa v bolnici.

Socialni program

Švedski študenti dajo velik poudarek na socialni program. Vsak vikend so organizirali izlete. Izleti so bili v Stockholm- križarjenje do Helsinkov in nazaj v Lund (tukaj smo se srečali z ostalimi študenti na izmenjavi iz ostalih mest); izlet na otok Ven, kjer smo kolesarili v parihi, se kopali in imeli krajša predavanja iz zgodovine medicine v lokalnem muzeju; izlet v bližnji nacionalni park, kjer smo šli na

pohod in se kasneje kopali v jezeru; izlet v Malmö, kjer smo imeli tudi predavanje; izlet v Copenhagen in še več krajših izletov. Vsak dan smo imeli tudi možnost raznih socialnih igrice, družili smo se tudi pri njih doma. Seveda so nam že v začetku razkazali tudi Lund. V program se je dostikrat priključil ugledni profesor Carl Gustav, ki je ustanovil poletno šolo v Lundu. Slednji nas je povabil tudi k sebi domov v prikupno švedsko mesto. Tam smo imeli najprej razpravo s predstavniki lokalnih humanitarnih organizacij na občini, si ogledali budistični tempelj v bližnjem kraju, nato pa zaključili dan s piknikom na vrtu pri profesorju. V glavnem, socialni program je zagotovo eden najboljših, kar jih lahko doživite na IFMSA izmenjavah.



Slika 3: Druženje v Domus Lundesis- vili, ki jo ima v lasti lokalno društvo študentov medicine. Na sliki v desnem kotu je profesor Carl Gustav, ki je dolga leta vodil poletno šolo v Lundu.



Slika 4: S križarjenja iz Stockholma proti Helsinkom. V ozadju vidimo katedralo v Helsinkih.

Splošna ocena izmenjave

Mislim, da ste dobili občutek o tem, kaj si mislim o izmenjavi na Švedsko, če ste prebrali to poročilo. Vsekakor jo priporočam vsem- tako tistim, ki iščejo bogat socialni program, kot tistim, ki jih zanima kaj vse lahko nudi skandinavski zdravstveni sistem.

Potrebnik

Vprašanje ni kaj bi moral vzeti s seboj, temveč česa ne. Nisem vedel, da bom imel tako enostaven dostop do pralnega stroja, zato sem vzela s seboj preveč oblačil :D

Približna razdelitev stroškov

Letalska karta stane okoli 250€, za kosilo ali dobro večerjo odšteješ približno enako kot doma (če si jo skuhaš sam), izlet/križarjenje Stockholm Helsinki je stal 150€... Porabil sem okoli 1000€.