

## KOSTARIKA, SAN JOSE – avgust 2016

### POROČILO ENOMESEČNE IFMSA KLINIČNE IZMENJAVE

**Ime, priimek, letnik:** Špela Dolenc, 5.letnik ([speladolenc6@gmail.com](mailto:speladolenc6@gmail.com))

**Čas izmenjave:** od 1. do 31. avgusta 2016

#### Kraj izmenjave

Izmenjavo je na Kostariki možno opravljati le v glavnem mestu San Jose. Mesto leži skoraj točno na sredini Kostarike (v centralni dolini), kar je odlično izhodišče za vikend izlete na različne konce države. V centru z okolico živi malo manj kot milijon prebivalcev. Mesto je razdeljeno na številne soseske, od bolj revnih pa do zelo prestižnih. Zaradi slabe urejenosti prometne infrastrukture na cestah večino dneva vlada kaos, zato že najkrajša razdalja z avtobusom (4km) traja več kot eno uro. Mesto je znano po temu, da se ga turisti v veliki meri izognejo, saj nima veliko turističnih zanimivosti in ne velja za ravno lepo. Meni je čez čas postalo všeč, saj lahko odkriješ prijetne kotičke, parke in kavarne. Malo izven centra pa je študentski kampus s številnimi lokali z zabavami, ki se začnejo že ob 12h dopoldne.

#### Viza

Za prebivalce Evropske unije viza za bivanje krajše od treh mesecev ni potrebna.

#### Zdravje

Pred izmenjavo je potrebno opraviti testiranje za število protiteles proti Hepatitisu B. Najmanj en mesec pred odhodom se je po smernicah CDC-ja priporočeno cepiti proti hepatitisu A.

Na Kostariki je še posebej v poletnih mesecih veliko primerov Denge in Zika virusa. Zato je zelo pomembno, da s seboj odnesete repelente proti komarje, z visokim odstotkom DEET (50%). Ker tam prodajajo repelente z največ 25% DEET, ga je fino predhodno kupiti v Sloveniji. Super si je tudi prebrati kako se lahko dodatno zaščitite pred komarji (Denga komarji pikajo čez dan) in značilne simptome. Denga ni v vseh predelih Kostarike enako prisotna. Glavno mesto je relativno varno, za vikend izlete pa je potrebna malo večja previdnost. Iz naše skupine sta za Dengo zbolela 2 od 9ih (ki se nista držala zaščitnih ukrepov).

Voda na Kostariki je pitna zato kakšnih omejitev pri hrani in pijači ni. Nihče iz naše skupine ni imel nikakršnih prebavnih težav.

### **Varnost**

Kostarika je načeloma varna država. Čez dan se v množici lahko dogajajo manjše tatvine. Obstajajo pa določeni predeli San Joseja, kjer kot turist ni varno hoditi niti podnevi. Ponoči pa v glavnem mestu tudi domačini ne hodijo naokoli (tema je vsak dan ob 18h). Ulice pa se spraznijo okoli 21h. Če bi šli radi zvečer žurat ali na pivo, številni Kostaričani najamejo Uber, ki jih odpelje do lokalov, ki se nahajajo na treh glavnih ulicah, kjer je tudi ponoči zaradi množice ljudi dokaj varno. Javni prevoz je čez dan zelo varen, ponoči pa tako ali tako ne obratuje (zadnji avtobus ob 21:30).

Taksisti znajo biti kar nesramni, navijajo cene in te vozijo naokoli. Zato priporočam uporabo aplikacije Uber, ki je poceni in varna.

### **Denar**

Na Kostariki se uporablja valuta Colon. 1 evro je približno 600 colonov. Jaz sem denar dvigovala na bankomatih, vendar so bili tudi menjalni tečajji na bankah zelo ugodni. Obstaja ogromno število različnih bankomatov, vendar večina ne sprejema naših bančnih (Maestro) kartic. Priporočam uporabo strani ATM maestro finder, ki vam bo vsaj v začetnih dnevih olajšal lokalizacijo bankomatov. Zelo priporočljivo je imeti za rezervo seboj Visa kartico, ki jo sprejemajo številni bankomati in trgovine. Master Card kartice niso tako pogoste.

### **Prevoz**

Za letalsko karto sem plačala 720 evrov. Priporočam nakup vsaj 5 mesecev (če ne več) prej, saj cene zelo porastejo. Prav tako so cene za julij in september občutno cenejše kot za avgust. Jaz sem karto kupila kar pri STA agenciji, kjer ti pomagajo najti najcenejšo in najbolj »udobno« karto in če se med prestopi ali s prtljago kaj zaplete ti pomagajo vse urediti. Če želite Kostariko zapustiti z letalom morate na letališču plačati dodatnih 30 evrov. Nekatere letalske družbe pa imajo teh 30 evrov že všteti v letalsko karto, zato se je o tem fino pozanimati pred nakupom.

Še malo o samem prevozu po Kostariki. Je zelo počasen, zato vam priporočam veliko živcev in križank za številne ure, ki jih boste preživeli na avtobusu. V San Joseju je zmeraj gužva, zaradi slabih cest in ogromnega števila avtomobilov. Avtobusi sicer peljejo vsake 4 minute in so poceni (0,8 evra), vendar se skoraj ne premikajo. Kolesarskih stez ni, kolesarjev tudi ne. Gostujoče družine pa povečini živijo izven mesta. Upam da boste imeli srečo in se boste lahko v bolnico peljali v njihovem avtu ☺.

### **Komunikacija pred izmenjavo**

Ker junija še zmeraj nisem prejela nobenega podatka z njihove strani, sem jim napisala e-mail na katerega so mi takoj odgovorili in poslali Card of Acceptance. Tako da je bolje, da jim vi pišete in ne čakate, da vas bodo kontaktirali. Pred odhodom mi niso sporočili skoraj nobenih informacij, tiste ki pa so mi jih so bile napačne. Podatke družine kje smo stanovali so nam sporočili 2 tedna pred izmenjavo. Napisali so da se izmenjava začne 1. avgusta pa so nam nato 31. julija sporočili, da se začne 3. Drugače se zelo potrudijo in ti pomagajo pri težavah, vendar jim je potrebno zelo »težiti«. Tako da moj nasvet je, ne čakajte da vam bodo kaj sporočili, ampak jim sami pišite in vprašajte, drugače boste informacije dobili zadnji večer.

### **Sprejem s strani tujih študentov**

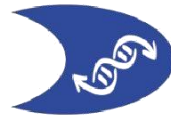
Na Kostariki vsak študent dobi svojo družino, ki je družina študenta medicine včlanjenega v IFMSA. Zato je zelo odvisno kakšno družino dobiš in kako se z njimi razumeš. Moja družina je bila res super, prišli so me iskat na letališče, mi razkazali mesto .... Vendar med našimi poletnimi meseci oni nimajo počitnic ampak faks, tako da so zelo zasedeni z učenjem. Ostale člane študentske organizacije sem videla samo enkrat (na internacionalni) večerji. Drugače pa so Kostaričani najbolj prijazni ljudje kar sem jih kadarkoli spoznala.

### **Nastanitev**

Živela sem pri družini, mami in hčerki. Bili sta res super, skupaj smo večerjali, šli na izlete, hodili žurat ... Imela sem svojo sobo in svojo kopalnico. Vedno sem lahko vzela kar sem hotela iz hladilnika, še posebej zame sta kupovali kruh, ki ga drugače ne jesta <sup>☺</sup> Je pa bila nastanitev precej daleč od bolnice. 10 km, kar je z avtobusom pomenilo 2 uri. Tako da sem vsak dan vstajala ob 4:30, da sem do 7h prišla v bolnico. V bolnici sem bila do 15h in prišla domov ob 17h. Večina družin je živela izven mesta, vendar nimajo vse soseske enako kaotičnega prometa, tako da potrebujete malo sreče.



**SCOPE**  
Professional Exchange



**SCORE**  
Research Exchange



*Na izletu s Kostariško družino*

### **Prehrana**

Kosilo sem vsakodnevno zastonj jedla v bolnišnici. Ni bil ravno nek kulinarični presežek, je bilo pa čisto uredno. Kosila niso bila ravno obilna, tako da je bilo fino če si imel sabo še kakšno sadje ali čokoladko. Na Kostariki so vsi obroki po večini sestavljeni iz riža in fižola. Tako da če ne jeste riža, tam ne boste preživeli. Prav tako sem imela vsak dan zastonj pecivo in kavo. Večerjo pa sem jedla pri družini. Vsak dan nekaj drugega (pizza, takosi, sendviči, solate). Nikoli mi niso dovolili da jaz plačam ali kupim stvari v trgovini, tako da je bilo tudi to zastonj.



*Hrana v bolnišnici (vsakodnevni riž in fižol)*

### **Delo v bolnišnici oz. inštitutu**

Prakso bi morala opravljati na ginekološkem oddelku. Ko bi se morala izmenjava že začeti so mi 2x zamenjali bolnico in na koncu sem pristala na pediatriji (ki ni bila ravno na mojem seznamu želja). Tako da se ne zanašajte na to kar vam potrdijo, dokler se oblečeni v haljo ne rokujeje z mentorjem ☺. Moj oddelek je spadal pod Pediatrično urgenco in se je imenoval zunanji posveti. V slovenskem prevodu = pediatrija v zdravstvenem domu. Delo je potekalo 5x na teden od 7h do 15h, z eno urno pavzo za kosilo. Največ je bilo otrok z gripo, drisko, astmo, zlatenico, glavoboli, anginami. Vsake toliko smo videli kakšno »pravo« urgenco: Diabetična ketoacidoza, huda respiratorna insuficienca, črevesna obstrukcija ... Samostojnega dela praktično ni bilo. Zdravnica je vzela anamnezo, nato sem nekatere otroke lahko sama pregledala (pod njenim nadzorom), nato smo jih poslali na odvzem krvi in RTG in jim kasneje predpisali terapijo.

Naučila sem nove stvari o otroških boleznih in njihovi terapiji. Videla nekatere sindrome, ki jih prej nisem poznala. Videla kako poteka delo v drugi državi, kakšna je organizacija, kako zdravijo enake bolezni kot pri nas ...

### **Mentorstvo**

Mentorico sem si delila s študentko iz Avstrije. Vsak dan smo bile skupaj v njeni ambulanti na pediatrični kliniki. Bila je res zelo prijazna in se je trudila, da bi nama čim bolj razložila stvari. Vsak teden nama je dala za prebrati različne članke o katerih smo nato razpravljale. Res se je trudila, da nama bi predala kar največ znanja.



*Z mentorico pred našo ambulanto*

### Socialni program

Priporočam, da si po/pred izmenjavo vzamete 2 tedna časa da malo raziščete Kostariko ali okoliške države (priporočam Nikaragvo). Med izmenjavo prostega časa ni veliko. V bolnici delo poteka 5x na teden 8 ur + 4 ure na avtobusu. Znoči se že ob 18h, ponoči pa ni pametno hoditi naokoli. Še zmeraj pa lahko greste med tednom na kakšno pivo v bolj znana študentska zbirališča. Za vikende se lahko organizira super izlete na različne konce države.

Socialni program naj bi bil na Kostariki organiziran, ampak zelo slabo. Pred izmenjavo ti pošljejo seznam kaj se bo dogajalo (1x med tednom in za vikende), ampak smo kmalu ugotovili, da nihče nima časa in volje da bi ga izvedel. Zato smo si program večinoma organizirali sami. Organizatorji so nam za vikende rezervirali hostle, kamor smo nato šli sami in se imeli prav super 😊.



*Z ostalimi študenti na vikend izletu v Nacionalnem parku Manuel Antonio*

### Splošna ocena izmenjave

Izmenjava je bila slabo organizirana. Nihče od tamkajšnjih študentov namreč ni imel časa, da bi se z izmenjavami ukvarjal. Ampak jaz sem se vseeno imela fino. Na Kostariki se vsi pozdravljajo in živijo življenje z motom Pura vida (kar bi pomenilo čisto življenje, ali Don't worry be happy). Tako da te slaba organizacija ne sme ustavit pred uživanjem izmenjave in pridobivanju nove izkušnje. In čeprav nisem pristala na željnem oddelku, sem dobila super mentorico, ki je z veseljem predajala znanje.



### **Potrebnik**

Znanje španščine, brez tega izmenjava ni mogoča. Potrebuješ kakšno medicinsko knjigo v španščini, da osvojiš izraze. Repelente proti komarjem in odlično sončno kremo (tam so noro drage). Spominke iz Slovenije, ki jih lahko podariš svoji družini. Dežnik (vsak dan vsaj malo dežuje). Dolge hlače in več toplih stvari – Kostarika se sliši zelo eksotično, ampak v glavnem mestu je vedno okoli 24 stopinj in nihče nikoli ne hodi po ulici v kratkih hlačah. Študentsko izkaznico (drugače vas ne bodo spustili v bolnico), načeloma ti dajo tam njihovo, ampak jaz sem jo dobila zadnji dan.

### **Približna razdelitev stroškov**

Za letalsko karto sem plačala 720 evrov. Za vsakodnevne buse v bolnico 40 evrov. Hrana okoli 150 evrov. Vikend izleti 200 evrov. Milijon odličnih smutijev, ki sem jih popila: 30 evrov.

Kostarika ni ravno poceni država. Hrana in pijača staneta približno toliko kot pri nas. Če si želite za vikende kaj ogledati je zelo drago. Vsi nacionalni parki (60% Kostarike) stanejo 16 evrov. Zastonj je samo plaža ....





ZVEZA ŠTUDENTOV  
MEDICINE SLOVENIJE

Društvo študentov  
medicine Maribor

