

## MEHIKA, CHIHUAHUA - julij 2016

### POROČILO ENOMESEČNE IFMSA KLINIČNE IZMENJAVE

**Ime, priimek, letnik:**

Danaja Plevel, 5.letnik ([danaja.plevel@gmail.com](mailto:danaja.plevel@gmail.com))

**Čas izmenjave:**

od 1. 7. do 31. 6. 2016

**Kraj izmenjave**

Chihuahua je glavno mesto zvezdne države Chihuahua, ki leži na severu Mehike in meji na ZDA. Znana je kot ena nevarnejših držav, čeprav sama nisem imela takega občutka. Sicer je bilo mestno približno desetletje nazaj zelo nevarno in z veliko kriminala je danes to dokaj neopazno. Samo mesto nima veliko znamenitosti, star del mesta je relativno majhen in nima veliko posebnosti, katedralo, nekaj muzejev in kipov, parkov to pa je bolj ali manj vse. Na splošno so se lokalni študentje centra izogibali, posebej ponoči saj še vedno velja za bolj nevarnega. Večino časa smo tako preživeli na obrobju mesta, kjer je veliko nakupovalnih centrov, lokalov, restavracij in drugih stvari. Chihuahua je veliko mesto zelo razpotegnjeno zato tam nujno potrebuješ avto, na srečo pa imajo v mestu tudi Uber, ki poenostavi premikanje, saj tudi javni prevoz ni omembe vreden.

**Viza**

Za Mehiko ni potrebna viza, edino kar je potrebno je izpolniti listek na letalu, kjer napišeš za kdo si, koliko časa boš v mehiki in zakaj si prišel. Listek pokažeš, ko pistaneš v državi in ga vrneš ob odhodu. Pri vstopu osebno nisem imela nobenih težav.

**Zdravje**

Za Mehiko niso obvezna nikakršna dodatna cepljenja, profilaksa ali testi. Sama se nisem dodatno cepila pred odhodom, pametno si je preveriti titre za HepB in se po potrebi dodatno cepiti. Sicer je prisoten v mehiki hepatitis A, tudi kakšna mrzlica in tuberkuloza, vendar po mojem mnenju ni potrebe za cepljenje razen če bi si želeli biti posebej previdni. Za potovalno lekarno bi pripočila probiotike oziroma kar koli vam ustreza v primeru da dobite drisko, ostalo po vaših potrebah. Večino se da kupiti tudi tam, lekarne ni težko najti.

### Varnost

Čeprav Mehika ne slovi kot najvarnejša država sama nisem imela nobenih težav. Seveda je potrebno paziti, da ne hodiš ponoči sam po kakšnih čudnih ulicah, vendar če ostajaš na glavnih ulicah in se izogibaš nevarnostim načeloma ni težav. Sicer sem bila večino časa vsaj še z eno osebo in to bi priporočala tudi ostalim. Vseeno je pametno, da imaš vredne stvari in denar razporejen med torbami in ne nosiš vsega seboj ampak to so osnovni nasveti, ki veljajo na splošno pri potovanjih. Na splošno pa je nasvet tak, da hodite tam kjer je hodijo domačini in niste sami.

### Denar

V Mehiki uporabljajo mehiški peso, z menjalnim tečajem približno 20:1 v prid euru. Sama sem že na letališču ob prihodu zamenjala nekaj denarja, nekaj evrov sem obržala. Tekom meseca pa sem dvigovala na bankomatu, čeprav se večinoma vse, da plačati s kreditno kartico, tako MasterCard kot Viso. Za vsak slučaj je vedno pametno sabo nositi nekaj denarja saj se lahko zgodi da kartica v trgovini/restavraciji ne deluje. Na koncu je vedno najbolje plačevati s kreditno kartico sam ob tem ni provizije, druga najboljša možnost je dvig na bankomatu. Vendar se včasih zgodi da na bankomatu kartica ne deluje, zgodilo se mi je da na bankomatu bančna kartica ni delovala, medtem ko kreditna je. Vseeno se splača poskusiti še kakšen drug bankomat ali kakšen drug dan, saj ob drugih priložnostih nisem imela težav. Ob dvigih bodite tudi pozorni na provizije in davek, ki ga zaračunajo na bankomatih (o tem vas vprašajo tekom dviga) in bankomate zberite glede na najnižji davek in vedno izberite bankomate znotraj stavb saj so ti načeloma varnejši. Ne glede na to je dvig še vedno cenejši kot menjavanje, saj je tam provizija višja.

### Prevoz

Na destinacijo sem priletela najprej z Alitalio do Mexico City (670€ rezervirano 25.marca) in potem z Viva Aerobus do Chihuahue (50€ rezervirano 20.maj). Letalske karte sem poiskala prek [skyscanner.net](https://www.skyscanner.net) in potem najcenejšo opcijo rezervirala prek letalskega ponudnika. Mislim da je let do Mehike pametno rezervirati vsaj dva meseca prej, medtem ko z notranjimi leti lahko počakate do meseca prej, čeprav tudi kasnejše rezervacije načeloma ne bi smele biti posebej dražje.

### Komunikacija pred izmenjavo

LEO Chihuahue nas je kontaktiral v začetku junija skupaj z gostiteljem, ki je bil en zame in za Mojco. Oba sta bila zelo odzivna in odgovorila na vsa vprašanja. Počutila sem se relativno dobro pripravljena, imela sem vse informacije, dodatno pa mi je pomagalo, da sem že bila na izmenjavi in sem približno vedela kaj lahko pričakujem.

### Sprejem s strani tujih študentov

Gostitelj naju je z Mojco prišel iskat na letališče in odpeljal do njihovega doma. Prvi dan je z nama šel do fakultete kjer smo se dobili z ostalimi študenti in LEO-tom. Ta nas je peljal do bolnice in do naših oddelkov. Posebnih postopkov v bolnici ni bilo, že prvi dan smo šli v operacijske sobe in tam opazovali. Drugih informacij nismo dobili, razen tega kje bomo delali, kdo je naš 'mentor' in da načeloma začenjamo ob 8ih in zaključujemo ob 14ih. Tekom meseca smo se videli s kontaktnimi osebami, ki so tudi gostili študente, drugih večinoma ne. Druga kontaktna oseba, ki je bil LEO je bil z nami samo nekajkrat ob večerih in na vikend izletu, sicer pa vedno odziven na whatsapp-u, če smo kaj potrebovali.



Incomingsi v Copper Canyonu

### Nastanitev

Živela sem v hiši pri gostitelju skupaj z Mojco. Deli sva si manjšo sobo, imeli pa sva še svojo kopalnico. Prostora ni bilo veliko vendar je bilo čisto in povsem dovolj na nivoju. Kuhinja je bila dobra, vendar sva jo relativno malo uporabljali saj so nama hrano pripravljali starši, la zajtrk sva si pripravili sami. Hiša je bila daleč od bolnice, do nje smo potrebovali približno pol ure vožnje. Ker je šel najin gostitelj s starši zadnji teden izmenjave na počitnice, sva ta zadnji teden preživel v hiše druge študentke, kjer sva imeli vsaka svojo sobo, od bolnice je bila oddaljena podobno kot prejšna. Večina incommingsev

je živila pri gostiteljih doma, razen 3 Brazilk, ki so imele svoje stanovanje približno podobno oddaljenih od bolnice.

### **Prehrana**

Hrano so nama pripravljali starši gostitelja doma. Vsak dan sva dobili kosilo, večino dni tudi večerjo, poleg tega sva si same lahko pripravile zajtrk. Pri hrani so se res potrudili in vedno pripravili topel obrok, ki nama je ustrezal.

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

Prakso sem opravljala v glavni javni bolnišnici v Chihuahui. Na žalost nismo imeli specifičnega mentorja, vendar so ostali na oddelku poskrbeli za to, da sem lahko aktivno sodelovala. Delala sem od ponedeljka do petka, uradno od 8ih do 14ih vendar sem čas prilagodila glede na operacije, ki so bile tisti dan razpisane. V operacijskem bloku so bile tri operacijske sobe, med katerimi sem lahko prosto prehajala in tako izbrala operacije, ki so me najbolj zanimale. Tako sem tekom meseca spremljala abdominalno, plastično, ortopedsko, urološko, oftalmološko, endokrino, maksilofacialno, travmatološko, ginekološko in transplantacijsko kirurgijo. V enem dnevu sem si lahko ogledala med 3 do 6 operacij, od anestezije pacienta do same operacije in na koncu do zbujanja pacienta. Določene operacije sem samo opazovala, pri nekaterih pa sem lahko asistirala (laparoskopska holecistoktemija, endoskopska in klasična resekcija prostate, resekcija kolona, operacija ingvinalne in abdominalne kile). Poleg tega smo po dogovoru z enim od kirurgov z ostalimi en večer preživele na urgenci zadnji teden pa en dan v ginekološki triaži.



**Asistiranje**

Na splošno so vsi v bolnici zelo prijazni od kirurgov, anesteziologov, inštrumentark in sester, vedno se radi pogovarjajo, pomagajo, pokažejo stvari, vendar je velikokrat problem, da ne govorijo angleško. Res vam bom pomagalo, če znate špansko, se pa da seveda tudi brez, sama nisem znala veliko. Priporočam pa da ste čim bolj aktivni in pokažete interes, pridete takoj zjutraj, ste tam cele operacije in ne odhajate prezgodaj. Ko vas spoznajo in vidijo da ste pripravljeni delati vam bodo velikokrat pustili asistirati, če razmere dopuščajo.



Pred bolnišnico.

### Mentorstvo

Mentorja pravzaprav nisem imela, sicer naj bi bil nekdo zadolžen za nas, vednar se z nami ni posebej veliko ukvarjal. So pa na srečo ostali poskrbeli za nas, ker se kirurgi menjajo se je vedno dobro predstaviti in razložiti zakaj ste tam, ko ugotovijo zakaj ste tam vam z veseljem razložijo postopke, vas sprašujejo in pomagajo.

### Socialni program

Socialni program je bil bolj kot ne organiziran z naše strani, gostitelji so nas vprašali kaj bi počeli in potem so to zorganizirali. Nekateri so bili seveda bolj aktivni kot drugi, vedno pa smo imeli možnost da se z Ubrom odpeljemo do mesta kjer smo se dobili. Večinoma smo se dobivali v barih ali na večerjeh, kaj drugega se v Chihuahui ni dalo početi. Peljaji so nas do jezera, organizirali NFDP in dvakrat pool party. Res je vse odvisno od angažiranosti gostiteljev in od tega kako se incomingsi dogovorijo med sabo. Imeli smo tudi dva vikend izleta, en v Mazatlan (obalno mesto 12h vožnje južno od Chihuahue) je bil organiziran s strani LEO-ta, drugega v Copper Canyon smo poiskali sami.



Mazatlan



Cenovno so bili kar dragi, predvsem ta v Mazatlan saj je bila organizacija dokaj slaba, kljub temu smo tam zelo uživali.

### Splošna ocena izmenjave

Izmenjavi je bila odlična, v bolnici je bilo vedno zanimivo in res prijetno. Organizacija s strani lokalnega društva ni bila najboljša ampak z malo samoiniciativnosti se da res uživati in odnesti ogromno. Izmenjavo vam res priporočam!



Incommingsi po večerji

### Potrebnik

V bolnici potrebujete haljo in scrubse (uniformo), ki jo lahko kupite tam. Če boste delali na oddelku rabite še stetoskop. V bolnici ste v scrubsih zato ne potrebujete posebnih oblek za v bolnico. Drugih posebnih stvari ne potrebujete.

### Približna razdelitev stroškov

Letalska karta Benetke - Mexico City (povratna): 670 EUR

Letalska karta Mexico City - Chihuahua (povratna): 100 EUR

Prevoz GoOpti Ljubljana - Benetke: 30 EUR

Delovna obleka (»kirurški scrubs«): 25 EUR

Zavarovanje: 50 EUR

Ostalo (izleti, pijača, družabni program): približno 300 EUR