

MEHIKA, MONTERREY - julij 2016

POROČILO ENOMESEČNE IFMSA RAZISKOVALNE IZMENJAVE

Ime in priimek:

Špela Lipovšek

Čas izmenjave:

od 4. 7. do 29. 7. 2016

Kraj izmenjave

Monterrey je zelo veliko mesto, ki primerjavi z Ljubljano ni niti približno pol toliko lepo ali čisto, ampak se ti po nekaj tednih na svoj način prikupi in ga ne želiš zapustit. Leži na severovzhodu Mehike v zvezni državi Nuevo Leon in je tudi njeno glavno mesto. Ko sem gledala Google Street View slike, si nisem predstavljala, da se bom prosto sprehajala po Monterreyu čez dan, potem pa sem se tam počutila zelo domače. Je precej poslovno usmerjeno mesto, zato nima zelo veliko turističnih točk, vseeno pa lahko v njem najdeš veliko lepega in zanimivega. Iz hriba Obispado, kjer stoji ogromna mehiška zastava lahko vidiš razgled na celo mesto, lahko obišeš park Fundidora in se tam naokrog zapelješ s kolesom, večina zanimivosti pa se nahaja v okolici mesta. Mesto obdajajo hribi, ki so vsak zase posebni, na katere se lahko odpraviš na pohod in uživaš v razgledu na mesto.

Viza

Za Mehiko ne potrebuješ vize.

Zdravje

Pred odhodom v Mehiko ne potrebuješ nobenega testa ali cepljenja. Edino zdravilo, ki bi prav prišlo skoraj vsakemu je kakšen antiperistaltik. Ampak prijateljica s težavami je s seboj prinesla neka zdravila, ki ji niso pomagala, potem pa je kupila mislim da loperamid v mehiški lekarni, kar ji je takoj pomagalo. Priporočam, da kupite tukaj. Še poceni je.

Varnost

Meni se je zdelo varno, tudi nihče od študentov na izmenjavi ni imel nobenih problemov, so pa nas pa vsi domačini posvarili, naj ponoči ne hodimo sami naokoli. Če smo bili še vedno v bolnišnici, ko se je stemnilo, so nam svetovali, da se do doma, ki je bil oddaljen 6 minut hoje stran, odpeljemo z Uberjem. Tudi metro so nam zvečer odsvetovali, čez dan pa smo ga večkrat uporabili brez problema.

Denar

V Mehiki uporabljajo Mehiki peso. Trenutno je menjalni tečaj približno 20 pesotov za 1 evro. Najbolj se spleta dvigovati denar na bankomatih, menjalnice po mestu namreč večkrat ne sprejemajo evrov, ampak bolj dolarje. Najlažje je pa seveda plačevati s kreditno kartico (Visa, MasterCard), ne naredit iste napake kot jaz in se odpraviti v Mehiko z American Express. Ker jo lahko uproabiš le v Starbucksu. Večino družabnega programa se plača z bankovci zato priporočam, da nekaj denarja dvignete, ko hodite naokoli, pa kupujte s kreditnimi karticami.

Prevoz

Jaz sem si rezervirala let Zagreb-Istanbul in Istanbul-Houston (Turkish airlines) za 716€, ker sem po izmenjavi obiskala Texas. Karto sem kupila razmeroma pozno (12. aprila) direktno na spletni strani od Turkish airlines, mogoče bi bila, če bi bila kupljena prej, cenejša, ampak vedno je boljše počakat, da dobiš svoj CA preden kupiš karto. Mogoče pa lahko prej kupite karto do Mexico cityja in potem še eno karto glede na to, kje boste sprejeti. Jaz sem kupila

karto za let Houston-Monterrey 24. maja, takrat sem že prejela CA in vedela, da sem sprejeta v Monterrey. Ta let je bil 253€, ko sem gledala karte kakšen mesec nazaj pa več kot 100€ manj. Karto sem kupila kar direktno prek Skyscannerja.

Iz letališča do rezidence, kjer smo stanovali z vsemi študenti na izmenjavi, sva s Petro za taksi plačale 300 pesotov (=15 evrov), ampak najboljše prevozno sredstvo, ki ga lahko uporabiš v Monterreyu je Uber. Uber je aplikacija, ki si jo naložiš na telefon in prek nje naročiš osebni avto, ki je precej cenejši od taksija. Kar nekajkrat smo za prevažanje po mestu uporabili tudi metro, ki za eno vožnjo stane 4,5 pesota (=25 centov). Velikokrat pa so nas naokoli prevažale nase kontaktne osebe ali prijatelji, ki smo jih spoznali tam.

Komunikacija pred izmenjavo

Dva meseca pred izmenjavo smo vsi julijski študentje dobili email z vsemi potrebnimi informacijami. Izvedeli smo naslov rezidence, kjer bomo stanovali, vse kontaktne podatke naše skupine poletnih receptorjev, podatke o prehrani, informacije o tem, kaj moramo prnesti s seboj in ostale pomembne informacije. Ob enakem času so ustvarili tudi Facebook in WhatsApp pogovor za komunikacijo pred in med izmenjavo.

Sprejem s strani tujih študentov

S Petro sva v soboto pred izmenjavo sami najeli taksi iz letališča, kar so nam kontaktne osebe predlagale že v emailu, saj ne zagotovijo prevoza do rezidence. V rezidenci naju je pričakala ena izmed kontaktnih oseb, nama pokazala sobo in pojasnila vse osnovne zadeve. V ponedeljek zjutraj smo se vsi študentje skupaj odpravili do bolnišnice, pojedli zajtrk, nato pa so naredili naše fotografije za ID bolnišnice, ki smo jih prejeli naslednji dan in morali z njimi hoditi na prakso/raziskavo. Ena izmed kontaktnih oseb je živela z nami v rezidenci, ostale so se nam pridružile med tednom ali vikendom za različne izlete ali zabave.

Nastanitev

Vsi študentje smo bili nastanjeni skupaj v veliki rezidenci s skupnim prostorom in ogromno sobami. Rezidenca se je nahajala 6 minut peš stran od bolnišnice in Medicinske fakultete, kjer smo opravljali svoje izmenjave. Sobe so bile za 2 ali 4 osebe, midve s Peto sva imeli srečo in sva cel mesec stanovali sami v sobi za 4 ljudi. Vsaka soba ima seveda svojo kopalnico, tam dobiš brisačo in vsaj enkrat v mesecu pride oskrbnik hiše Santos počistiti sobe in zamenjat posteljnino (ne počisti je, če si v času čiščenja v sobi namesto v bolnišnici ;))

Prehrana

Tudi za prehrano je v Monterreyu odlično poskrbljeno. Vsak dan smo lahko jedli tri obroke v menzi v bolnišnici. Med vikendi smo sicer veliko potovali naokoli ali šli jest kam drugam, ampak drugace je bila hrana v bolnišnici, vsaj meni osebno, odlična. Vsem sicer ni bila ravno najboljša, ampak najedli smo se pa definitivno vsi.

Delo v bolnišnici oz. inštitutu

Jaz sem sodelovala pri raziskavi z imenom Molecular Medicine: Molecular Studies in Viral Hepatitis (C and B) v biokemičnem laboratoriju skupaj s skupino mladih raziskovalcev, izmed katerih sta se dve dekleti ukvarjali s hepatitisom, ostali pa so raziskovali Dengo, Chikungunyo ali Ziko. Moja mentorica je bila dra. Ana Maria Rivas Estilla, vodja oddelka pa dra. Herminia Guadalupe Martinez Rodriguez. Raziskovali smo o tem, kako hepatitis virusi vplivajo oz. regulirajo celično signaliziranje v okuženih celicah. Imela sem priložnost videti veliko različnih biokemijskih tehnik in jih kar nekaj tudi preizkusiti. Poleg tega pa sem se kasneje tudi priključila infektologom v bolnišnici, kjer sem spoznala se veliko pacientov. Zaradi mojega neznanja španščine s pacienti nisem komunicirala, so pa vsi zdravniki, s katerimi sem bila v stiku, zelo dobro govorili angleško, zato sem se lahko od njih veliko naučila. Vsak teden imajo tudi veliko predstavitev različnih primerov iz svoje prakse.

Udeležila sem se kar nekaj teh predstavitev, ki so bile sicer v španščini, ampak sem večino razumela, ker je bilo napisano na Power Pointu.

Večino popoldnevov in tudi nekaj nočnih izmen pa sem preživela na ginekološkem ali na porodnem oddelku, kjer sem ugotovila, da je veliko razlik med našo in mehiško oskrbo. Videla sem tudi nekaj primerov, ki jih v Sloveniji še nisem oz. jih morda tudi ne bom.

Mentorstvo

Z mentorico sva se spoznali prvi dan, ko so me pripeljali na oddelk, povedala mi je vsa pričakovanja, ki jih ima od mene, pregledali sva moj `logbook` in nato mi je predstavila moje sodelavce. Kasneje sva se večkrat videli tekom tedna, da je spremljala moj napredek, večino časa pa sem sodelovala z vsemi ostalimi, ki so delali v laboratoriju. Kratek opis dela z mentorjem.

Socialni program

Socialni program je v Monterreyu organiziran zelo dobro. Že pred prihodom smo po socialnih omrežjih prejeli načrt socialnega programa natančen po dnevih. Nekatere dneve so bili načrtovani izleti, spet druge različne zabave. Splača se it na čisto vse, ceno in ostale informacije ti povedo sproti, tako da se lahko odločiš kam bi šel in kam ne. Izlet, ki ga res ne smete zamuditi in je tudi najdražji je izlet v Matacanes, stal je 1200 pesotov (=60€) v ceno pa je vključen celodnevni izlet po reki Matacanes, vsa oprema, ki jo nosiš, trije obroki, prevoz, posebno zavarovanje za ta dan in še fotografije iz izleta. Cel dan praktično preživiš v tej reki, skačeš iz različnih višin, se spuščaš po skalah in voziš po kamnitih toboganih. Zelo priporočam!

Splošna ocena izmenjave

Če bi morala izmenjavo v Mehiki oceniti s številko od 1 do 10, bi bila to sigurno čista 10. Moje zadovoljstvo je sigurno razvidno že iz celotnega poročila. Sama sicer nisem bila na praktični izmenjavi, vem pa, da so se kolegi, ki so bili, naučili še več praktičnega znanja, kot jaz. Za prenočišče in hrano je poskrbljeno fenomenalno, socialni program pa je bil tudi zelo dobro organiziran.

Potrebnik

S sabo moraš nujno vzeti belo haljo, če imaš `scrubse` tudi njih, lahko jih pa tudi za dokaj poceni kupiš kar tam. Če tole bere ljubitelj kave, ti priporočam, da si s seboj vzameš eno vrečko najljubše kave, za "hude trenutke". S kavo se tam namreč res ne morejo pohvaliti in sem pravo kavo kmalu začela pogrešati, čeprav nisem vedela, da se mi to sploh lahko zgodi.

Približna razdelitev stroškov

740 evrov = Let Zagreb-Istanbul in Istanbul-Houston (Turkish airlines)

140 evrov = let Houston-Monterrey

300 pesotov (=15 evrov) taksi iz letalisca do rezidence

Poleg 200 evrov, ki smo jih plačali doma za raziskavo/prenočišče/hrano, sem za preostalo hrano in socialni program vse skupaj zapravila približno 800 evrov, verjetno pa bi se dalo zapraviti tudi manj.



Slika 1: Moja začasno delovno mesto, tule mi je uspelo enkrat rekultivirati svojo lastno celično kulturo.



Slika 2: Tole pa je fotografija pred Hospital Universitario José Eleuterio Gonzalez, kjer sva se s prijateljico Petro naučili marsikaj zanimivega.



Slika 3: Najboljši dan v socialnem programu: Matacanes. Celoten dan preživiš v tej reki, skačeš iz višin, se voziš po kamnitih toboganih in občuduješ naravo.



Slika 4: Tole je skupni prostor, glavno središče vseh žurov, na fotografiji pa je sicer velik del julijske ekipe, jih pa kar nekaj še manjka.