

## Mehika, Monterrey - julij 2016

### POROČILO ENOMESEČNE IFMSA RAZISKOVALNE IZMENJAVE

#### Ime, priimek, letnik:

Petra Gregorc, 4. Letnik, [5ra.gregorc@gmail.com](mailto:5ra.gregorc@gmail.com)

#### Čas izmenjave:

od 1. 7. do 31. 7. 2016

#### Kraj izmenjave

Izmenjavo sem opravljala v mestu Monterrey, ki leži na severovzhodu Mehike in kjer živi za dobro polovico Slovenije ljudi. Ko pomislim na Monterrey pomislim na vročino, tacose in prijazne ljudi. Mesto je veliko, leži ob gori Sierra Madre, ki pričara dober prvi vtis, ko gledaš mesto z letala. Že domačini so povedali, da je Monterrey delavsko meto in je bilo zgrajeno s tem namenom, tako da ni veliko starih zgodovinskih stavb in arhitekture, znano je po jedi cabrito (jagenjček) in slaščici gloria, ter večno dobrih tacosih.

#### Viza

Za Mehiko viza ni potrebna.

#### Zdravje

Pred potovanjem mi ni bilo potrebno opraviti nikakršnih preiskav. Priporočljivo je dodatno cepljenje za hepatitis A, ki ga sama nisem opravila. Sem se pa cepila za hepatitis B, saj po testiranju nisem imela titrov.

#### Varnost

Mehika slovi kot ne najbolj varna država. Če poslušáš domačine in uporabljaš glavo, in res nimaš velike nesreče, si varen. Sama sem se počutila zelo varno, še posebej ko sem prespala kulturni šok ob prihodu v državo. Opozorili so nas naj ne hodimo ko je tema sami okrog, saj nam na čelu piše da smo tujci. Ponoči smo zato vedno uporabili Uber, tudi metro naj ne bi bil varna izbira. Čez dan pa se obnašaš kot kjerkoli drugje, paziš nase in na svoje stvari. Živelimo v residenci, kjer smo bivali le študenti na izmenjavi in v katero smo vstopali le mi, naše kontaktne osebe in kakšni prijatelji, ki smo

*jih spoznali v bolnišnici, tako da so bile tudi naše osebne stvari na varnem in ni bilo potrebe biti v skrbeh.*

### **Denar**

*Uradna valuta je mehiški peso. Po domače smo računali da je 20 pesotov 1 euro. Na začetku sem zamenjala nekaj eurov za pesote na letališču, nadaljnje sem pa uporabljala bančno kartico Visa, s katero sem lahko plačevala in dvigovala denar povsod. Pri plačevanju v trgovini ne plačaš provizije, pri dvigovanju na bankomatu pa jo. Bankomat te sam opozori na višino provizije, ki ni odvisna od zneska, tako da sem poskušala najti tistega z najmanjšo provizijo (v povprečju okrog 2 eura) in dvignila kar dosti denarja naenkrat, kjer sem pa lahko, sem pa plačevala s kartico. Ni pa potrebe po kreditni kartici.*

### **Prevoz**

*V Mehiko sem prispela z letalsko družbo Alitalia. Za povratno pot Benetke-Rim-Mexico City sem odštela 670 eurov, kupila pa sem karto 3 mesece pred odhodom. Po državi se večinoma premikaš z notranjimi leti ali avtobusi (cena je približno podobna). Sama sem uporabila Volaris in Vivaaerobus, ki sta nizkocenovca, če kupiš karto kak mesec ali dva v naprej se cene gibljejo od slabih 30-dobrih 50 eurov glede ena destinacijo, en teden v naprej so pa tudi trikrat višje!(pomembno da si vsaj približno splaniraš pot v naprej, še posebej, če želiš tudi malo potovati po izmenjavi). Na kar je pomembno biti pozoren so tudi različne omejitve za prtljago pri različnih prevoznikih (ne spreglej tega)!*

*V samem mestu pa smo uporabljali Uber (poceni taxi) ali metro.*

### **Komunikacija pred izmenjavo**

*Organizatorji so naredili Facebook skupino in WhatsApp skupino, kjer smo lahko spraševali stvari, ki so nas zanimale. Posebej me je kontaktiral tudi vodja SCORE izmenjav iz Monterreya in mi dal vedeti, da je dostopen za kakršnakoli vprašanja z moje strani. Sama neke hude potrebe po njihovi pomoči pred odhodom nisem imela, saj sme se dobro pozanimala o stvareh pri naših študentih, ki so bili prejšnja leta v Monterreyju na izmenjavi in mislim, da sem bila dobro pripravljena.*

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

*Iz letališča sva si s Špelo razdelili taxi, ki je bil okrog 15 eurov. V rezidenci naju je pričakal en od kontaktnih oseb, nama predal ključe od sobe in razkazal bivališče. Kontaktne osebe so se menjavale,*

*saj so bile zadolžene za različne zadeve. Vodja izmenjav je večino časa živel z nami. Zelo so nam pomagali prvi dan pri registraciji in pridobitvi ID kartice ter pri razporejanju na oddelke.*

### **Nastanitev**

*Vsi študentje na izmenjavi smo živeli v rezidenci (študentska hiša s skupnim prostorom), ki je bila oddaljena od bolnišnice slabih 10 minut hoje. Sobe so bile za 2 do 4 osebe. S Špelo sva živeli v sobi za 4. V sobi sta bila dva pograda, klimatska naprava, omara, miza, stol, televizija (ki je nisva nikoli prižgali) in kopalnica s tušem in wc-jem. Nad sobo sem bila navdušena. Bila je zelo urejena, največji plus pa je predstavljala klima in lastna kopalnica. V skupnem prostoru je bila mini kuhinja, kjer smo večinoma uporabljali le hladilnik in ploščo za kuhanje kave. Zelo mi je bilo všeč, da smo vsi študentje živeli v isti hiši, zato smo se lahko bolj družili, skupaj hodili v bolnišnico, imeli skupne zabave v hiši, minus za nekoga bi lahko predstavljal nočni hrup, vendar mislim, da si brez težav lahko spal tudi z glasbo v ozadju.*

### **Prehrana**

*Za hrano je bilo odlično poskrbljeno. Na voljo smo imeli tri tople obroke v bolnišnični menzi od prvega dneva izmenjave do zadnjega, tudi čez vikend. Hrana je bila dobra, na voljo so smo imeli različne menije, možnost tudi zelenjave, sadja, sladice in pijače.*

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

*Bila sem razporejena na oddelek embriologija. To ni bil moj prvotno izbrani elektiv, vendar sem bila zelo vesela, da so me dodelili tja, saj so bili na oddelku vsi zelo prijazni in so se trudili, da bi se počutila čim bolj sprejeto in domače. Delala sem sekcijo na človeških zarodki po spontanem splavu, kjer smo iskali anomalije, naučila arhivirati in opisati fetus, barvala mišje morule, ki smo jih pridobili iz predhodno žive miši, ločevala piščančje zarodke in spoznala delo na inštitutu. Večino stvari so mi najprej pokazali, potem pa sem se lotila samostojnega dela. Naučila sme se veliko, delala stvari, ki jih pri nas nisem imela možnosti delat, ob odličnem vzdušju. Na embriologiji sem bila vsak delovni dan dopoldan, popoldan in dvakrat ponoči pa sem šla še na oddelek ginekologije in porodništva, kjer sem bila prisotna pri veliko porodih in kjer sme pomagala pri delu z novorojenčki.*

### **Mentorstvo**

*Imela sem dve mentorici. Eno prva dva tedna in drugo zadnja dva tedna. Prva me je naučila postopek sekcije zarodkov in spoznavanje kulinarike Monterreyja, druga pa postopek arhiviranja zarodkov,*

*skupaj s celotnim oddelkom pa smo potem delali še na mišjih in kokošjih jajcih. Ob sta bili korektni, dostopni in zelo prijazni. Sporazumevali smo se v španščini in angleščini. Celoten oddelek lahko opišem kot velika družina in priporočam udeležbo na elektivu na tem oddelku.*

### **Socialni program**

*Socialni program je bil odlično zastavljen. Vsak dan smo imeli na urniku neko aktivnost, ki si se jo lahko udeležil po želji. Prva dva-tri tedne je potekal, potem pa je malo zamrl, ljudje so odhajali tudi na potovanja, tako da smo si takrat socialni program krojili sami, kar je bilo tudi zelo dobro (najeli smo limuzino, šli smo na karaoke, v zabavišni park). Lahko rečem, da mi ni bilo niti malo dolgčas, in svetujem, da se ga udeležite, ker je super.*

### **Splošna ocena izmenjave**

*Izmenjavo ocenjujem kot odlično. Če se želiš naučiti veliko, biti uporaben, se obenem noro zabavati in spoznati odlične ljudi, podi v Mehiko! Super odločitev!*

### **Potrebnik**

*S sabo imej adapter za vtičnico, haljo, pametni telefon (ker večino komunikacije poteka prek WhatsApp) in dobre čevlje, ter seveda obilico veselja za spoznavanje novih stvari in ljudi.*

### **Približna razdelitev stroškov**

*Bivališče in hrana (plačala pred odhodom)= 200 eurou*

*Povratna letalska karta Benetke-Rim-Mexico City= 670 eurou + Monterrey= 79 eurou + Goopti do Italije= 33 eurou*

*Stroški za prevoz, socialni program, bolnišnično opremo (scrubsi)= 300 euro*





1. Slika z drugo mentorico, glavnim zdravnikom in sodelavci Inštituta za embriologijo.



2. Socialni program- tradicionalni pool party.





3. Peščica vseh študentov v scrubsih pred odhodom na oddelke.



4. S Špelo pred našo bolnišnico.