

PORTUGALSKA, PORTO – julij 2016

POROČILO ENOMESEČNE IFMSA KLINIČNE IZMENJAVE

Ime, priimek, letnik:

Nika Medic, 5. Letnik (nika.medic@gmail.com)

Čas izmenjave:

od 1. 7. do 31. 7. 2016

Kraj izmenjave

Porto, drugo največje mesto na Portugalskem, leži severno od Lizbone, ob izlivu reke Douro v Atlantik. Reka Douro na vzhodu oblikuje dolino, kjer so vinogradi za pridelavo slavnega portovca. Ob izlivu pa ločuje Porto (severno) od Gaia-e (južno), to sta dve mesti, čeprav delujeta kot eno.

Mesto je znano predvsem po vinskih kletah portovca v Gaia-i, po Luisovem mostu na Ribeiri – del Porta ob reki, kjer ljudje posedajo ob poznih večerjah in živi glasbi. Znano je tudi po živahnem nočnem življenju, za naše generacije je po vsej verjetnosti najbolj slavno kot mesto, ki je navdihnilo J. K. Rowling za pisanje Harry Potterja. Če poznate to povezavo vidite podobnosti povsod, najbolj očitne so pa študentske uniforme, ki so identične tistim v knjigi.

Viza

Za vstop na Portugalsko je dovolj osebni dokument. In za izstop seveda – meni je v klubu »izginil« in zaradi najbolj posodobljenih strani našega ministrstva sem rabila tri dni, da sem ugotovila kako priti iz države z letalom. Na spletni strani so namreč telefonske številke in naslovi slovenskega konzulata v Portu in ambasade v Lizboni, ampak na teh naslovih noben ne odpira vrat in številke ne obstajajo. Torej, če boste imeli to nesrečo, se obrnite ne Avstrijce (ali katero drugo evropsko ambasado) in vam bodo uredili začasno osebno. Postopek se precej pospeši, če pred tem kontaktiraš slovensko ministrstvo in oni pošljejo tvoje podatke avstrijski ambasadi.

Zdravje

Uredi si evropsko zdravstveno zavarovanje, dodatnih cepljenj ali testiranj pred odhodom ne rabiš opraviti.

Varnost

V Portu sem se počutila skoraj tako varno kot doma, pazit moraš na svoje stvari tako kot povsod in jih načeloma tudi obdržiš. Jaz sem v klubu ostala brez dokumentov in telefona (denar so mi pustili, bravo roparji), čeprav sem imela torbico ves čas pri sebi, ampak se nisem počutila ogroženo v nobenem trenutku. Čez dan se lahko brez skrbi giblješ sam (samo kakšne zanemarjene ozke uličice lahko vseeno izpustiš), ponoči pa tudi načeloma ni problem, če seveda poznaš točno pot oz. se držiš glavnih cest, je pa vseeno bolj pametno iti v skupini. Z avtobusom, podzemno in taksiji sem imela samo dobre izkušnje.

Denar

Uporabljajo evro, tako da glede tega ni težav. Večina bankomatov zaračuna ob dvigu do 100eu 2eu provizije, nad 100eu pa 2%, tako da sem dvigovala po 100eu. Lahko pa praktično kjerkoli plačaš tudi z (maestro) bančno kartico.

Prevoz

Letela sem iz Benetk, tja in nazaj sem šla z Go Optijem, skupaj z DŠMS popustom me je prišlo v obe smeri 37eu.

Let sem rezervirala že konec januarja, tj. 5 mesecev prej. Letela sem s TAP Portugal iz Benetk direktno v Lizbono za 178eu. Prednost te letalske družbe je, da imaš v ceno poleg ročne prtljage in računalnika vključeno tudi večjo check-in prtljago (niso ravno striktni pri upoštevanju omejitev – uradno naj bi imel max 23kg, ampak noben ne teži/ne rabiš doplačat če imaš do 30kg), pa še en mini obrok dobiš. Če čakaš na karto dlje, jo pod 200eu ne dobiš, pa še prestopat moraš.

Iz Lizbone do Porta sem prišla s CP (Comboios de Portugal). To so udobni in hitri (dobre 3h za dobrih 300km) vlaki z wifi-jem. Splača se kupiti karte vsaj 5 dni prej, če jih kupiš vsaj 8 dni prej imaš tudi do 65% popust, jaz sem bila malo pozna in sem dobila »samo« 25% popust za mlade, tako da me je prišla enosmerna karta 18,5eu. Rynair ima iz Lizbone v Porto včasih let tudi po 10eu, samo pri njih imaš lahko samo ročno prtljago v ceni, na vlaku pa pač kolikor je lahko neseš.

V Portu imajo mestne avtobuse in podzemno železnico, za oboje so nam Portugalci častili 5eu vredno kartico, na katero si naložiš denar ali za posamezne vožnje ali pa za mesečno – v tem primeru je

različna cena za različne cone, pride pa okoli 25eu. Podzemna je super – točna, hitra, urejena (tudi švercaš se brez problema, v Lizboni to bolj ne gre), za avtobuse si pa moraš vzeti čas. Jutranji so kar redni, popoldne se ti pa načeloma nikamor ne mudi, tako da ni krize če pride kakšnih 15, 20, 30 min kasneje ali sploh ne ustavi, ker je pač poln. Taksiji so tudi v redu, za vnaprej naročen nočni taksi za 6,5km, sem dala 8,5eu nekje (če jih naročite v hostlu je okoli 12eu).

Komunikacija pred izmenjavo

Komunikacije ne bi mogla biti boljša – že februarja so naredili fb skupino vseh študentov na izmenjavi, kjer so nam povedali popolnoma vse kar nas je zanimalo (pisno in preko »video konference«), tudi socialni program so objavili zelo zgodaj.

Sprejem s strani tujih študentov

Na železniško postajo Sao Bento me je prišla iskat kontaktna oseba z avtom, po poti smo pobrali še enega prišleka, nato pa naju je odpeljal direktno do študentskih domov. Tam je z nama počakal da sva se vselila in nama razložil kar naju je zanimalo. Ker je moj Welcome paket prinesel šele naslednji dan (ostali so ga dobili ob prihodu), mi je dal svoje geslo za wifi, tako da nisem bila zgubljena. V Welcome paketih smo dobili trdo mapo univerze, sim kartico s 1000 MB, trak za ključe za okoli vratu, kemik, blokec, urnik avtobusov, napotki kako priti do bolnice, ... Vse kar si želiš imeti ob prihodu.

Prvi dan na kliniki smo se dobili v študentskih prostorih, kjer so nam dali kupone za kosila v menzi, nato pa nas je kontaktna oseba pospremila na oddelek.

Večinoma smo imeli stik le z LEO/LORE, ob izletih in ko se je šlo zvečer ven, so prišli še nekateri drugi receptorji. Na izmenjavi nas je bilo skoraj 40 študentov, nastanjeni smo bili v istem študentskem domu, tako da kontaktnih oseb nismo ravno pogrešali, ti pa takoj odgovorijo in pomagajo če karkoli rabiš.

Nastanitev

Vsi študenti na izmenjavi smo živeli v študentskem domu na R. de Dom Pedro V. Dom je sestavljen iz treh delov in več nadstropij, tako da smo bili v večih delih. Eno kuhinjo, jedilnico ter dve kopalnici si je delilo okoli 10 samskih sob, balkon si delita sosednji sobi. Jedilnice so res velike, tako da smo se ob večerih ponavadi vsi dobili v eni. Sobe so sicer velike ravno dovolj za posteljo, mizo in omaro, ampak za tistih par minut, ki jih preživiš tam noter, je čisto dovolj.

Posteljino in brisače dobiš v domu, čistilka ti jih zamenja vsak teden. Imajo delujoče pralne in sušilne stroje. Za posode, krožnike in pribor plačaš 5eu kavcije, v ŠD je tudi wifi. Skupne prostore čistilka pospravi in pomije vsak dan.

Bus 500, za do plaže, ustavlja 3min stran, bus za do klinike, 5min stran. Klinika Sao Joao je na čisto drugem koncu mesta, do nje rabiš z avtobusom 40min, če pa vmes prestopiš na podzemno (isto mesečno lahko uporabljaš za buse in podzemno), pa si lahko tudi 15min prej. Ta oddaljenost mi ni bila moteča, ker smo imeli do centra približno 15min peš, na plaži si pa tudi zelo hitro.

Prehrana

Prvi dan na kliniki so nam razdelili kupončke za kosilo v menzi na faksu ob bolnici – 20 kosil (dobro si je zapomniti pot, ker imajo v/okoli bolnice nekje 5-10 menz, tej kupončki pa veljajo samo v eni). Na voljo imaš vegi, ribji (v 99% polenovka/codfish) in mesni meni. Manjši problem je, da kuharice ne razumejo popolnoma ničesar po angleško. Enkrat ko sem hotela ribji meni, mi je dala krožnik in zatrjevala »Fish! Fish!«, nato pa se je izkazalo da je neko res slabo meso. Tako da si je najbolj varno izbirati hrano na podlagi videza. Zraven dobiš pijačo, juho in sladico (čokoladni »puding« je reees dober)ali sadje. Lahko greš po repete, samo glavna jed ni nikoli kulinarčni presežek, se pa da pojest, ni krize.

Delo v bolnišnici oz. inštitutu

V bolnici Sao Joao sem bila na klinični praksi na oftalmološkem oddelku. Prvi dan me je v tajništvo peljala kontaktna oseba, kjer sva skoraj uro čakali na tajnico. Mislila sem že, da so name popolnoma nepripravljeni, potem pa sem dobila v roke celomesečni urnik – vsak dan sem bila na drugem pododdelku pri drugem mentorju (oz. v celem mesecu 2-3x pri istem), tako da sem imela konec meseca pregled nad celotnim oftalmološkim delom. Načeloma se je delo začelo ob 8:30h zjutraj in trajalo do 13-14h, na urniku sem imela predvideno prakso tudi 2x na teden popoldne.

Večinoma sem bila prisotna pri ambulantnem delu. Zaradi nerazumevanja jezika, so mi mentorji sproti prevajali glavne pacientove težave. Po vsakem primeru smo se pogovorili o zdravljenju oziroma o nadaljnji diagnostiki, prognozi in seveda tudi o samem ozadju patologije. Paciente sem pregledovala tudi sama in se tako dobro naučila rokovati s špranjsko svetilko, merila sem očesni pritisk z različnimi metodami, se naučila določati vidno

ostrino, tipe strabizma, poteka plastičnih in intraokularnih operacij. Najbolj pestro je bilo v urgentni in splošni oftalmološki ambulanti.

Mentorstvo

Kot sem v prejšnjem odstavku napisala, sem imela več različnih mentorjev, katerim sem se mogla vsak dan sproti predstavljati in jim razlagati kdo sem. Čeprav me niso vsi pričakovali, so mi v dobri angleščini vsi razložili pacientove težave, nadaljnje ukrepanje, diagnostične metode, ... Dva tedna mi je družbo delal tudi portugalski študent iz Lizbone, ki je bil na njihovi nacionalni izmenjavi. To, da nisem imela enega glavnega mentorja mi je bilo v bistvu precej všeč, ker sem bila tako bolj neodvisna in sem spoznala več načinov dela.

Socialni program

Urnik socialnega programa smo dobili vnaprej na fb skupino. Kot vidite smo imeli praktično vsak dan planirane skupne aktivnosti. Incomingsi smo imeli skupen WhatsApp pogovor, kjer smo se tudi sami dogovarjali za razne aktivnosti, tako da mi v nobenem trenutku ni bilo dolgčas.

Na vikend v Lizboni nisem šla, ker so mi kolegi pred mano to odsvetovali – stane 130eu, veliko se čaka na ogledih (to je skupen izlet za vse študente, ki so na izmenjavi po vsej Portugalski), večerja ni presežek, klubi pa tudi ne. Tudi tej ki so šli letos, so bili razočarani. Sama sem jo šla obiskat po izmenjavi in se mi zdi zelo lepa in vredna ogleda, tudi cene hostlov so ugodne (Passport Lisbon Hostel je 10eu/noč z zajtrkom, v centru). Ampak če bi mi še enkrat dali na izbiro za izmenjavo Porto ali Lizbono, bi vseeno izbrala Porto, ker je manjše in cenejše mesto, ter ga tako lažje uživaš, zdel se mi je tudi precej bolj varen.

Ostali izleti so pa super in cenovno primerni, tako da jih priporočam (v Aveiro, Coimbro, Brago, Guimaraes, na plažo Miramar, ...).

Ne pozabit seboj vzeti kakšne domače dobrote, me smo Slovenijo predstavile z zabeljenimi domačimi žganci in borovničkami. Če se želite naučiti surfati imate tu idealno priložnost – dostop do plaže je hiter, cena tečaja pri FlowerPower je za Erasmus študente (recimo da smo to mi) 10eu (v Lizboni je min 30eu, da prideš do plaže rabiš vsaj 1,5h). Ta tečaj poteka na plaži Matosinhos, tukaj je tudi najboljša morska hrana v Portu – nujno jo moraš poizkusiti, še sardele so super.

July Social Program

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
				1	2	3 Beach
4 Welcome dinner	5 Picnic in "Palácio de Cristal"	6 Upon Arrival Trainings	7 NFDP + "Galerias Paris" night out	8	9 Aveiro + Coimbra weekend	10 Aveiro + Coimbra weekend
11	12 Surf	13 Trip to Braga	14	15 Joint Social Program Lisbon	16 Joint Social Program Lisbon	17 Joint Social Program Lisbon
18	19 Beach	20 Trip to Guimarães	21 Karaoke night	22 Joint Social Program Porto	23 Joint Social Program Porto	24 Joint Social Program Porto
25 "Passadiços do Paiva" (Paiva Walkways – nature walk)	26	27 Medieval Fair	28 Farewell party	29 Cinema night	30	31

Splošna ocena izmenjave

Iz portugalske strani se mi zdi izmenjava odlično pripravljena. Dali so nam uporabne napotke že pred izmenjavo in preko celega meseca skrbeli za gladek potek, nikoli ni bilo težav, če so se nakazovale, smo se pa vedno uspeli dogovoriti tako, da je bilo vsem prav. Tudi delo na kliniki lahko samo pohvalim.

Čeprav vsak to napiše in preden greš nikoli čisto ne verjameš, moram napisat, da je to res neverjetna izkušnja, katero bi priporočala popolnoma vsakemu. S samo pripravo na izmenjavo in s tem da si vržen v neznan, postaneš veliko bolj samostojen, spoznaš odprte ljudi s celega sveta s katerimi preživiš nepozaben mesec, tako da mi je žal samo, da se nisem prijavila že kakšno leto nazaj. Če si v dvomih, ne bit več, to enostavno moraš doživet.

Potrebnik

Čeprav Portugalska zveni zelo toplo, to ni sredozemska Španija. Atlantik je imel 14-16°C, na plaži močno piha, tako da kakšna kapa ali pulover s kapuco pride kar prav. Zaradi vetra pri sončenju nimaš prave predstave o tem, da bi se bilo dobro s čim prekrit, zato se je vsak nov incomings po prvem obisku plaže pridružil Red Army. Čez dan je v mestu vroče, se pa ponoči precej shladi in nujno rabiš dolge rokave.

Na izletih se precej hodi po strmih terenu (samo obalna mesta so nehribovita), zato je nujno imeti udobno obutev in sončno kremo in/ali pokrivalo.

S sabo sem imela računalnik, ampak ga sploh nisem imela časa uporabljati, škoda prostora in teže v kovčku (raje vzameš kakšnega portovca več za nazaj).

Približna razdelitev stroškov

- prevoz na Portugalsko 240eu
- nastanitev v študentskem domu 200eu
- javni mestni promet 25eu
- izleti 100eu
- hrana 400eu



Tečaj surfanja v Matosinhosu.



SCOPE
Professional Exchange



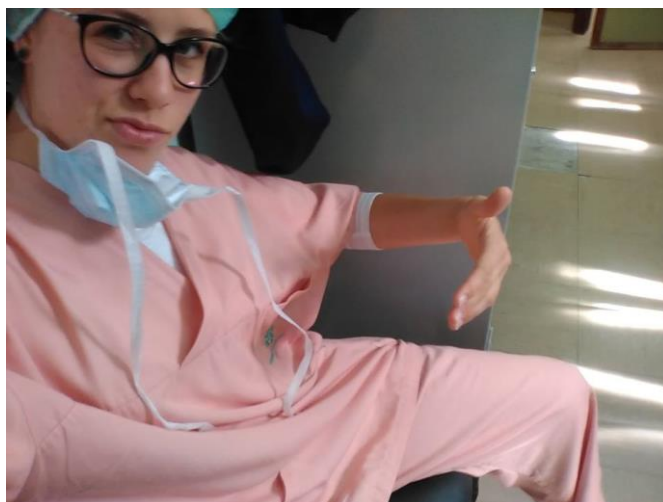
SCORE
Research Exchange



Degustacija portovca v vinski kleti.



Izlet v Brago.



V ženskem filtru.