

## ČEŠKA, PRAGA – julij 2017

### POROČILO ENOMESEČNE IFMSA KLINIČNE PRAKSE

#### Ime, priimek, letnik:

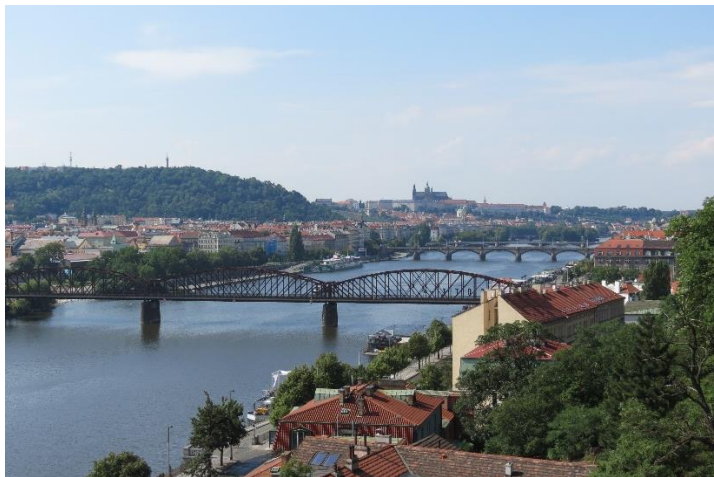
Helena Klar, 5. letnik (*helena.klar@gmail.com*)

#### Čas izmenjave:

od 1. 7. do 29. 7. 2017

#### Kraj izmenjave

Svojo klinično prakso sem opravljala v Pragi, glavnem mestu Češke in zagotovo enem najlepših evropskih mest. V njej se prepletajo zgradbe, ki dajejo obiskovalcem vtis tipičnega starega srednjeveškega mesta, in novodobne znamenitosti, kot so Plešoča hiša (Dancing House), Lennonov zid in televizijski stolp s plazečimi se dojenčki, ki Prago dodatno popestrijo. Za Slovence



*Slika 1: Mesto rdečih streh in številnih mostov*

so vsekakor zelo zanimiva tudi Plečnikova dela. Mesto ponuja ogromno zelenih površin, predvsem parkov, ki so med ljudmi zelo priljubljeni za preživljanje prostega časa, rekreacijo in popoldanske piknike. Poseben čar daje reka Vltava, s katere je pogled na mesto najlepši.

#### Viza

Češka je članica EU, tako da viza ni potrebna. Osebna izkaznica zadostuje za vse.

#### Zdravje

Pred odhodom v Prago sem morala poslati kar nekaj potrdil: negativen TBC in HIV test, titri za HBV ali potrdilo o opravljenem cepljenju ter potrdilo osebnega zdravnika, da sem sposobna za opravljanje prakse. Dodatna cepljenja pred obiskom Češke niso potrebna. Tudi potovalna lekarna je, z izjemo nekaj osnovnih preventivnih stvari, ostala prazna.

### **Varnost**

Češka je v splošnem varna država. Nekoliko bolj je treba paziti samo v centru mesta, ki je vedno polno turistov in posledično veliko priložnosti za tatove. Javni prevoz je v Pragi odlično organiziran. Uporablja ga ogromno ljudi in je zelo varen, tudi ponoči. Mesto je tudi zvečer in celo ponoči polno ljudi, tako da je hoja po ulicah načeloma varna, potrebno je samo nekaj splošne previdnosti.

### **Denar**

Na Češkem uporabljajo češko krono. 1 € je vreden približno 27 ČK. Denar je najbolje dvigovati na bankomatu, saj je mesto polno menjalnic, ki vam za 1 € dajo 15 – 20 ČK. V bližini glavnega trga obstaja ena redkih menjalnic s poštenim menjalnim tečajem, a je očitno to znano dejstvo, zato je pred njo vedno dolga vrsta ljudi. Ob tem moram opozoriti še na prevarante, ki turistom sredi ulice ponujajo menjavo denarja, a jim namesto čeških kron dajo kakšno drugo valuto. Tako da nikoli ne menjajte denarja na ulici!

### **Prevoz**

V Prago se lahko odpravite s praktično katerim koli prevoznim sredstvom. Sama sem se odločila za avto (Prevozi.org), saj je ta možnost dosti hitrejša od ostalih, pa tudi cena je primerljiva ali celo nekoliko nižja. Za prevoz v obe smeri sem tako odštela 60€, vožnja v eno smer pa je s postanki trajala slabih osem ur. Z rezervacijo prevoza se splača nekoliko počakati, saj se v zadnjih dneh pogosto ponudi več možnosti. V primeru, da ne želite potovati z avtom oziroma ne uspete dobiti prevoza, pa se tudi cene vlaka/busa ne spremenijo do zadnjih treh dni pred potovanjem, tako da ne boste ničesar zamudili.

### **Komunikacija pred izmenjavo**

Dober mesec pred odhodom nam je LEO preko maila poslala prve informacije in navodila. Na naša vprašanja je običajno odgovorila v nekaj dneh. Komunikacija je potekala preko maila, tudi vso dodatno dokumentacijo smo poslali na ta način. Bila pa je nekoliko otežena, ker je bila ista oseba (LEO) kontaktna oseba za vse študente na izmenjavi. Nekoliko so stvar dodatno upočasnili še izpiti, saj jih imajo tudi na češkem največ v drugi polovici junija. Kljub temu pa lahko rečem, da smo pred prihodom prejeli odgovore na vsa vprašanja.

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

Nekaj dni pred prihodom me je kontaktiral fant, ki je bil zadolžen, da me pride iskat in me pelje do stanovanja, mi pomaga urediti mesečno vozovnico za javni prevoz in me prvi dan prakse pospremi do

oddelka. Bil je res zelo prijazen, tako da sva se vse zelo hitro zmenila. Imela sem veliko srečo, saj je na nek način prevzel vlogo moje kontaktne osebe, tako da sem se lahko med celotno izmenjavo obrnila nanj s kakršnimi koli vprašanji. Ob prihodu je sicer prišlo do manjše zmede, saj sva oba imela naslov stanovanja, ki nama ga je posredovala LEO, na koncu pa se je izkazalo, da so me predstavili in bom živela v drugem stanovanju.

### **Nastanitev**

Živela sem v privatnem stanovanju čeških študentk, ki med poletjem niso bile v Pragi. Stanovanje je bilo lepo urejeno, imela sem zelo veliko sobo, v kateri sta bili dve postelji, a sem jo pol meseca imela samo zase. Sicer sem živela s študentko iz Brazilije in z dvema Čehinjama, ki sta bili v stanovanju vsaka po dva tedna. Stanovanje je bilo opremljeno z vsem, kar sem potrebovala, prav tako kopalnica in kuhinja. Med drugim sem imela na voljo mikrovalovno pečico, navadno pečico, grelnik vode, sušilec za lase, pralni stroj in wifi. Pred prihodom se je ena od čeških študentk, ki je dva tedna živela v stanovanju, zelo potrudila in počistila celo stanovanje, tako da je bilo vse bolj ali manj pospravljeno in čisto. V stanovanju smo imeli sesalec in metlo, tako da težav s čistočo ni bilo. Od bolnišnice sem bila oddaljena slabih 15 min. Običajno sem šla peš do tramvaja, se peljala tri postaje, nato pa pešačila še približno 5 min. Brez težav bi celotno pot tudi prehodila, trajalo bi morda samo kakšno minuto dlje.

### **Prehrana**

V Pragi tujim študentom ne zagotovijo toplega obroka, smo pa namesto tega dobili žepnino (2000 ČK). Domači študenti običajno jejo v menzi na fakulteti (pravijo, da je hrana odlična), ki pa je bila julija in avgusta seveda zaprta. Tako smo lahko izbirali med bolnišnično menzo, kuhanjem doma ali različnimi restavracijami. Cena kosila v bolnišnični menzi je bila 75 ali 90 ČK, a je bila hrana nekoliko slabša. Sama sem skoraj vse dni jedla doma, saj se mi je zdela to najbolj praktična in najcenejša možnost.

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

Klinično prakso sem opravljala v Fakultni nemocnici Kralovske Vinohrady, na oddelku za travmatologijo in ortopedijo. Ker nisem imela stalnega mentorja, ampak so mi vsak dan dodelili drugega (nekoga, ki je tisti dan operiral in vsaj malo govoril angleško), je bil vsak dan malo drugačen. Vsak dan smo ob 7.15 začeli z jutranjim sestankom, ki pa je v celoti potekal v češčini, tako da pogosto nisem razumela dosti in sem lahko samo spremljala rentgenske slike pacientov, ki so jih kazali. Nato sem šla z enim od kirurgov v operacijsko dvorano in večino časa spremljala operacije. Nekateri so se potrudili ter mi med operacijo razložili poseg in odgovorili na moja vprašanja, drugi pa se zame niso kaj

dosti zmenili. Nekajkrat sem sicer lahko asistirala pri operaciji, največkrat pa mi niso pustili, saj so raje izkoristili češke moške študente, ki so bili istočasno na vajah. Precejšen problem je bil jezik, saj vsaj polovica zdravnikov ni govorila angleško, še dosti slabše pa je bilo z medicinskimi sestrami. Ko ni bilo operacij, ali pa je bilo na sporedu več istih operacij zapored, sem šla v urgentno ambulanto, kjer so vedno delali mladi specializanti, ki so vsi govorili



*Slika 2: Večino časa sem preživela v operacijski dvorani*

angleško in so se mi tudi raje posvečali ter mi razložili vse, kar sem želela vedeti. Tam sem videla veliko zanimivih stvari, od zaprtih in odprtih zlomov do različnih repozicij in punkcij.

### **Mentorstvo**

Kot sem že omenila, nisem imela enega mentorja, ampak mi je predstojnik oddelka na jutranjem sestanku vsak dan dodelil nekoga, s komer sem šla v operacijsko dvorano. Nekaj »dnevni mentorjev« je bilo res prijaznih in pripravljenih razlagati, večina pa se ni kaj dosti ukvarjala z mano in je čim bolj na kratko odgovorila na vprašanja.

### **Socialni program**

Organiziranega socialnega programa v Pragi nismo zares imeli. Češka sicer uvaja nacionalni socialni program, kar pomeni, da je bilo na voljo nekaj izletov po različnih mestih Češke, ki so jih za vse tuje študente na IFMSA izmenjavi organizirali študenti iz posameznega mesta. Nihče iz naše fakultete se teh izletov ni udeležil, saj smo bili slabo obveščeni o projektu, prav tako pa je imel vsak izlet omejeno število prijavljenih (običajno približno 20 študentov). V zadnjem tednu so se trudili organizirati NFD, ki pa smo ga na zadnje bolj ali manj organizirali kar sami.

Kljub temu smo se imeli v prostem času odlično, saj smo si med vikendi sami ogledali veliko večino države, od kulturnih znamenitosti do naravnih parkov. Medmestni prevoz (bus ali



*Slika 3: Vyhlička Maj*

vlak) je na Češkem zelo poceni, povezave med mesti pa so dobre, tako da smo brez težav obiskali tudi manjša mesta čisto ob nemški meji. Med tednom smo popoldneve seveda izkoristili za raziskovanje Prage, ki ponuja ogromno različnih možnosti in skritih koticikov, tako da nam tudi v enem mesecu ni uspelo obiskati vsega, kar smo želeli.

### Splošna ocena izmenjave

V splošnem sem bila z izmenjavo zelo zadovoljna. Kljub majhnemu razočaranju nad (ne)organizacijo gostiteljev in nekaterimi mentorji v bolnici, sem spoznala ogromno super ljudi s celega sveta, s katerimi smo prehodili vsak koticik Prage in obiskali veliko drugih mest na Češkem ter preživeli nepozaben mesec.



Slika 4: NFDP v enem od parkov

### Potrebnik

Tudi, če se na Češko odpravljate julija, vzemite s sabo vsaj nekaj kosov toplih oblačil, saj zna biti vreme precej hladno in deževno. Sicer pa se da čisto vse kupiti, tako da večjih težav ne boste imeli, samo na dokumente in bančno kartico ne pozabite. Koristna je tudi študentska izkaznica, s katero boste dobili popust pri večini vstopnin.

### Približna razdelitev stroškov

Cena izmenjave je 220€, prevoz do Prage in nazaj me je stal 60€. Stroški za družabni program so odvisni od posameznika, sama sem porabila približno 200€. Mesečna vozovnica za mestni prevoz cca 12€.

Ostalo:

- kosilo v restavraciji 150 ČK
- vstopnine v muzeje, cerkve, gradove 80 – 250 ČK
- sladoled 45 – 60 ČK
- kava 50 – 65 ČK
- pivo 30 ČK
- cene v trgovini zelo primerljive s slovenskimi