

ŠVEDSKA, UPPSALA – julij 2017

POROČILO ENOMESEČNE IFMSA KLINIČNE IZMENJAVE

Ime, priimek, letnik:

Polona Klavžar, 5. letnik, polona.klavzar@gmail.com

Čas izmenjave:

od 3. 7. do 28. 7. 2017

Kraj izmenjave

Uppsala je prijetno univerzitetno mesto, ki leži 70 km severno od Stockholma. Z nekaj več kot 140.000 prebivalci je četrto največje mesto na Švedskem. Znamenitosti? Staro mesto (*Gamla Uppsala*, nekaj kilometrov severneje), v centru mesta pa staro mestno jedro, katedrala in najstarejša univerza na Švedskem, Univerza v Uppsali.

Za študente najboljša stvar v mestu so t. i. *Nations*. To so združenja študentov iz različnih geografskih pokrajin Švedske, vseh skupaj jih je 13, ki so razporejena po centru mesta. V nekaterih so restavracije, v drugih pubi, v tretjih klubi. Cene hrane in pijače so tudi do dvakrat nižje kot v običajnih restavracijah in barih v mestu, zato se študentje vedno družijo in zabavajo tam.

Viza

Vize za Švedsko (tako kot za vse ostale države članice EU) ne potrebuješ. Osebna izkaznica bo dovolj.

Zdravje

Švedi zahtevajo potrdilo, da si MRSA negativen. Testiranje lahko z napotnico svojega osebnega zdravnika opraviš pri nas na Infekcijski kliniki. Brisi smejo biti odvzeti šele 1–4 tedne pred začetkom izmenjave, zato ne pozabi, da na izvid čakaš do dva tedna. Izvid prineseš s seboj na izmenjavo in ga pokažeš prvi dan na kliniki.

Varnost

Švedska je varna država in Uppsala je varno študentsko mesto. Zvečer, ponoči in zgodaj zjutraj lahko po Uppsali hodiš oziroma kolesariš brez strahu, da bi se ti kar koli zgodilo.

Denar

Na Švedskem uporabljajo švedsko krono (1 EUR = približno 10 SEK). Kreditna kartica (Maestro, Visa, Mastercard) je nujno potrebna v vseh skandinavskih državah, saj z njo lahko plačuješ kjer koli, kadar koli in kar koli.

Prevoz

Norveški nizkocenovnik Norwegian je letos poleti odprl novo povezavo Zagreb – Stockholm. Za letalsko karto z dokupljenimi 20 kg prtljage, ki sem jo kupila na začetku maja, sem odštela 135 EUR. Če k temu prištejem še Goopti prevoz do Zagreba, nanese vse skupaj slabih 180 EUR, kar je precej manj, kot bi odštela za let iz Benetk, Ljubljane ali Dunaja.

Stockholm ima več letališč. Norwegian leti iz Zagreba na letališče Stockholm Arlanda, ki je točno na pol poti med Stockholmom in Uppsalom. Z letališča do Uppsale te čaka še enourna vožnja z avtobusom za 8 EUR ali polurna vožnja z vlakom za 20 EUR (seveda greš z avtobusom, ker veš, da se bo tvojemu bančnemu računu v prihajajočem mesecu slabo godilo).

Komunikacija pred izmenjavo

Komunikacija z LEO je potekala odlično, moja kontaktna oseba ni vedela veliko, zato sem se z vprašanji obrnila na organizatorje, ki so običajno odgovorili v nekaj urah. Pred odhodom tako nisem imela nobenih skrbi.

Sprejem s strani tujih študentov

Kkontaktna oseba me je prišla iskat na glavno avtobusno postajo v Uppsalu in me odpeljala do nastanitve. Naslednji dan, v nedeljo, so nas kontaktne osebe peljale do bolnišnice in nam pokazale, kje moramo biti v ponedeljek zjutraj, kje dobimo oblačila in kje so naše omarice. Tekom meseca smo videli kontaktne osebe večkrat na teden, saj so za nas organizirali bogat socialni program.

Nastanitev

Vsi študentje na izmenjavi (bilo nas je nekaj čez 20) smo bili nastanjeni v študentskem domu na obrobju mesta, ki je bil od bolnišnice oddaljen 15 minut peš oziroma 7 minut s kolesom, do centra si s kolesom prispel v 10 do 15 minutah. Vsak je imel svojo sobo, ki je bila pravo malo stanovanje s kopalnico in majhno kuhinjo. Imeli smo tudi ogromen skupni dnevni prostor s kuhinjo, kjer smo se družili ob večerih.

Prehrana

Ob prihodu smo dobili kupone v vrednosti 70 SEK za kosilo v bolnišnični menzi, kjer smo jedli med tednom. Ob vikendih smo skoraj vsak dan imeli organiziran socialni program, ki je vključeval tudi kosilo. Hrana v menzi ni bila najboljša (vsak dan trije precej začinjeni meniji – 1. mesni, 2. vegetarijanski in 3. gigantski krompir z omako), vendar se na Švedskem kmalu naučiš, da brez pomisleka vzameš hrano, ki je zastoj!

Delo v bolnišnici

Prakso sem opravljala na oddelku za anesteziologijo v bolnišnici *Akademiska Sjukhuset* v Uppsali. To je bila moja druga izbira (prva je bila nevrologija), vendar sem zelo vesela, da sem se поблиže spoznala z vejo medicine, ki je v slovenskem programu študija skorajda ni. Specializacija anesteziologije na Švedskem vključuje tudi specializacijo iz intenzivne medicine, zato sem prva dva tedna preživela v operacijskih dvoranah, druga dva pa na oddelku intenzivne medicine.



Slika 1: Skupinska slika pred bolnišnico.

Dan se za anesteziologe začne ob 7.30 in traja do 16.00, včasih tudi dlje. Prva dva tedna sem krožila po različnih operacijskih dvoranah, večinoma sem bila na nevrokirurgiji in ginekologiji, od tega dva dneva tudi na kliniki v ginekoloških ambulantah (= posledica navdušenja nad ginekologijo takoj po opravljenem izpitu). V operacijski sem lahko pomagala anestezijskim sestram pri nastavljanju kanalov, anesteziologi so mi drugi dan pustili predihavati in vzdrževati prosto dihalno pot, tretji dan pa že intubirati nezapletene primere. Lahko sem tudi pomagala pri vstavitvi CVK (uvajanje katetra in šivanje), na urgenci so me naučili vstavljanja arterijskega kanala. Na ginekologiji sem anesteziologe spremljala pri vstavljanju epiduralnih in spinalnih kanalov. V dveh dneh v ginekološki ambulanti sem lahko sama izvedla ginekološki pregled. Dela ni bilo veliko, saj med poletjem močno skrčijo program, poleg tega je večina zdravnikov na dopustu. Na nevrokirurgiji smo imeli po dve operaciji na dan, na ginekologiji do pet malih posegov in en carski rez, v ginekološko ambulanto pa so bile pacientke naročene na eno uro.

Druga dva tedna sem preživela na intenzivi. Dela je bilo tu še manj, saj je bila zaradi poletnih počitnic večina oddelka zaprta, imeli so le po šest bolnikov naenkrat. Zjutraj po predaji smo naredili vizito in prediskutirali vitalne parametre, laboratorijske vrednosti in terapijo za vsakega pacienta. Nato je sledil sestanek z infektologi in po potrebi še z zdravniki drugih specialnosti. Anesteziologi z intenzivnega oddelka so ves čas tudi dežurni, če kjer koli v bolnišnici potrebujejo reanimacijo, zato sem jim lahko

sledila na urgenco ali kamor koli drugam, kjer so potrebovali anesteziologa. Poleg tega sem en dan preživela v nevrokirurški intenzivni enoti in en dan v centru za opeklino.

Mentorstvo

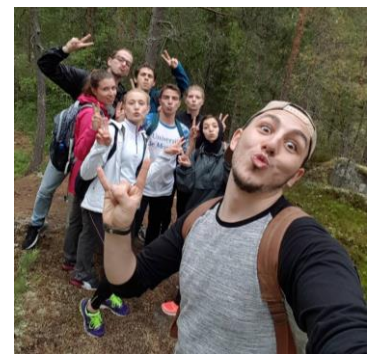
Ta del je bil organizacijsko rahlo zmeden, vendar so bili prav vsi mentorji neverjetno prijazni in pripravljeni odgovarjati na vsa moja vprašanja. Prvi teden sem imela tri različne mentorje na nevrokirurgiji, saj je moj mentor drugi dan zbolel, drugi teden sem imela mentorja z ginekologije, tretji in četrti teden pa dve različni mentorici v centralni intenzivi. Vsi mentorji, razen dveh, so bili priseljenci (iz Nemčije, Italije in Češke), zato sem lahko z njimi tudi primerjala zdravstvene sisteme v različnih državah.

Socialni program

Najboljši! Že pred prihodom smo prejeli koledarček z vsemi aktivnostmi, ki so se kasneje tudi uresničile. Nekaj večerov smo imeli prostih, vendar smo si takrat sami organizirali druženje v skupni kuhinji oziroma šli skupaj raziskovat mesto.

Že v nedeljo zvečer so nam gostitelji razkazali bolnišnico, po prvem dnevu v bolnišnici smo imeli ogled mesta in skupno večerjo v enem izmed *Nations*-ov. Prvi teden smo imeli še večer tradicionalnih švedskih družabnih iger, igrali smo mini golf in imeli piknik v mestnem parku. Topel vikend smo preživeli ob bližnjem jezeru in se najedli dobre hrane na NFD. Drugi teden smo začeli aktivno z igranjem nogometa, imeli smo *movie night*, ogledali smo si staro mesto in igrali odbojko na mivki. Za vikend smo se odpravili na izlet v Stockholm. Tretji teden smo začeli mirno, s prostim popoldnevom, vendar je kmalu prišel tradicionalni torek in *night out* v enem izmed *Nations*-ov.

In potem je sledil zadnji vikend... Ne, nismo še jokali in se poslavljali, temveč smo se odpravili na križarjenje iz Stockholma v Helsinke! Po hudi zmedi v petek popoldne v stockholmskem pristanišču smo se le vkrkali na ladjo in se skupaj s študenti na IFMSA izmenjavi iz ostalih švedskih mest podali na dvodnevno dogodivščino po Baltskem morju. Kmalu po odhodu iz Stockholma smo odšli na slastno večerjo in noč



Slika 2: Popoldanski (samoiniciativni) sprehod po gozdu.



Slika 3: Velika družina na NFD.



Slika 4: Izlet v Stockholm.

preživali v enem izmed klubov na ladji. V soboto zjutraj smo prispeli v Helsinke, kjer smo si dopoldne vsi skupaj ogledali mesto in popoldne polnili baterije v parku. Pozno popoldne smo se vkrcali nazaj na ladjo in ponovili še eno najboljšo noč na svetu!

Splošna ocena izmenjave

Od 1 do 10? 15! Mesec v Uppsali lahko opišem s samimi presežniki. Seveda je k temu močno pripomoglo zanimivo delo v bolnišnici in najboljša skupina študentov na izmenjavi.

Potrebnik

Nujno rabiš samo dve stvari – negativen izvid MRSA testa in kreditno kartico, he he. Sicer pa še posteljnino (je žal ne dobiš, samo blazino in odejo), prav pride tudi dežni plašč, saj je vreme precej nepredvidljivo.

Približna razdelitev stroškov

200 € letalska karta in prevozi z/na letališče, 150 € izlet v Helsinke, 80 € izlet v Stockholm, 200 € hrana, 50 € izposoja kolesa za en mesec, 300 € ostalo. Skupaj približno 1000 €. Ja, Švedska je precej draga država. Seveda nismo preveč varčevali, raje smo imeli #thebestdaysofourlives! ☺