

Armenija, Erevan – avgust 2017

POROČILO ENOMESEČNE IFMSA KLINIČNE IZMENJAVE

Ime, priimek, letnik:

Matic Bošnjak, 6. letnik, matic.bosnjak@gmail.com, 040 870 669

Čas izmenjave:

od 1. 8. do 31. 8. 2017

Kraj izmenjave

Izmenjavo sem opravljal v Erevanu, ki je glavno in z 1,3 milijona prebivalcev daleč največje mesto Armenije. Leži pretežno na skoraj 1200 mnm. visoki ravnici pod goro Ararat, na katero se ob jasnih dneh ponuja prekrasen pogled. Severni del mesta leži višje in je hribovit,, tako da se z velikanskega stopnišča (Cascade), ki vodi nanj, odpre krasna panorama mesta. Z vzpetine nad mestom bdi tudi kip Matere Armenije, vreden ogleda. Mesto je sicer znano po svoji bogati, večtisočletni zgodovini, ki jo predstavljajo ostanki trdnjave Erebuni, po muzeju genocida nad Armenci, po tovarni odličnega konjaka (Ararat), po trgu republike, na katerem vsak večer ob 21 priredijo ples vodnih fontan ob glasbi, ki je svojevrstno doživetje, po živahnem uličnem utripu številnih pubov, kjer življenje nikoli ne zamre ter po kaotičnem in gostem prometu z mnogo hupanja. Prometna pravila obstajajo le na papirju, kar zna biti za uglajenega Evropejca kar šok.

Viza

Za državljane EU za vstop v Armenijo v trajanju do 180 dni v enem letu ni potrebno pridobiti vize, saj velja enostranska meddržavna pogodba. Niti za obisk bližnje Gruzije za državljane EU ni potrebna viza.

Zdravje

Pred odhodom in za pridobitev Card of Acceptance je potrebno preveriti titre zaščitnih protiteles proti hepatitisu B in test na MRSA ter skenirati cepilno knjižico. Armenija (v času pisanja) ni endemično področje pojavljanja kakšne od nalezljivih bolezni, ki jih lahko preprečiš s cepljenjem, zato le-to ni zahtevano. Ker so v armenskih lekarnah še vedno prosto dostopni NSAID-i, protimikrobna zdravila in tudi zdravila proti driski, te okoli tega ni potrebno skrbeti. Urejeno moraš imeti nezgodno zavarovanje v tujini.

Varnost

Seveda so se domači pred mojim odhodom parkrat križali glede izbire, a se je izkazalo, da je Armenija z izjemo predela Karabach ob meji z Azerbajdžanom, s katerim se je zapletla v vojno, mirna in varna država, v kateri se nisem nikoli znašel v nevarni ali neprijetni situaciji. Ker so tatvine in goljufije redke, se lahko brez skrbi lahko sprehajaš po ulicah Erevana, kadar koli se ti zahoče, vendar bodi zlasti ponoči pripravljen na kakšnega potepuškega psa, ki verjetno predstavlja še največjo nevarnost. Povsod je sicer videti res veliko policijskih patrolj. Uporaba javnih prevoznih sredstev je varna, kolikor je varna njihova kultura vožnje, ki je na precej nizki ravni, tako da so prometne nesreče pogoste. Sam z javnim prevozom z izjemo občasno nabitih taxi cen nisem imel slabih izkušenj. Svetujem torej le običajno previdnost, izogibaj se mejnih predelov z Azerbajdžanom, meji s Turčijo in Azerbajdžanom pa sta trenutno zaprti.

Denar

Državna valuta je armenski dram. 1€ se pretvori v cca. 560 AMD. Menjalnice, ki jih v centru kar mrgoli, navadno ponujajo nekoliko boljši menjalni tečaj (zelo priročna je uporaba aplikacije Rate.am, kjer lahko preveriš trenutne ponudbe in jih razvrstiš glede na bližino, ugodnost, ...) kot banke, sicer pa so razlike tako majhne, da lahko (pozor na provizije!) denar brez večje škode dvigneš tudi na bankomatu. Seboj se splača imeti gotovino, ki jo nato zmenjaš, saj je tako cenovno najugodnejše. Glavna in najmočnejša tuja menjalna valuta je sicer ameriški dolar. Nekaj pogosto plačanih zneskov: prevoz do centra z minibusom (marshrutka): 100AMD (0.2€), taxi do centra 800-1000AMD (1.8€), kruh 250AMD (0.5€), voda 0.5L 200AMD, armensko pivo 0.5L 600AMD (1.1€), street food 800 AMD (1.4€), večerja v uglednejši restavraciji 5000AMD (9€).

Prevoz

V Armenijo je iz Evrope najprikladneje potovati z letalom. Direktne povezave so možne iz nam bližnjih Zagreba in Dunaja (Austrian Airlines), a so cene kart kar visoke, zato velja z nakupom pohiteti. Iz drugih večjih evropskih mest lahko letiš s prestopanjem preko Moskve ali Kieva. Sam sem letel z Dunaja preko Kieva, povratna karta je tudi zaradi mojega odlašanja do konca junija stala 450 € - v kolikor bi jo rezerviral mesec prej, bi bila pod 300€. Sam sem za iskanje ugodne opcije uporabil aplikacijo Kayak, nato pa let rezerviral direktno preko strani letalskega prevoznika, kar se je izkazalo

za najugodnejšo opcijo, saj ti. agencije pogosto zahtevajo še takso za pomoč pri iskanju, ipd. Svetujem ti, da karto kupiš vsaj 2 meseca vnaprej.

Komunikacija pred izmenjavo

Pred samo izmenjavo sem komuniciral s kontaktno osebo, ki je hitro in jasno odgovorila na vsa vprašanja. Tudi NEO je bila vseskozi na voljo, v kolikor česar nisva rešila s kontaktno osebo. Poleg tega sem se vključil v fb skupino, kjer je potekala glavnina komunikacije in si lahko z brskanjem po starih objavah izvedel marsikaj koristnega. Tako sem dobil vse potrebne informacije, opozorila in napotke že pred samo izmenjavo, kar je močno olajšalo planiranje in pakiranje.

Sprejem s strani tujih študentov

Na letališču (10km izven mesta) me je pričakal armenski kolega, ki me je tudi odpeljal do nastanitve. Vsi člani AMSP so sicer aktivno pomagali pri vključitvi v armenski vsakdan, tako da smo vse potrebno za začetek prakse opravili skupaj z njimi - prvi dan so nas pospremili do bolnišnice, kjer so uredili vse potrebno, priskrbeli so nam tudi armenske SIM kartice, potrebne za komunikacijo in povezavo s svetom ☺. Svojo kontaktno osebo sem videl 1x tedensko, predvsem ob druženjih, sicer pa so mi bili vedno vsi pripravljeni priskočiti na pomoč po telefonu. Večernih pohajanj so se zlasti prvi teden vedno udeležili tudi CP/NEO. Pohvalno!

Nastanitev

Nastanjen sem bil v študentskem domu medicincev v mirnem severnem predelu mesta Kanaker-Zeytun. Soba je bila dvoposteljna in sem jo delil s kolegom. Opremljena je bila z lastno kopalnico in hladilnikom, naključno se je pojavil celo wifi signal. Zaradi izredne vročine in okna na južni strani sem močno pogrešal klimo, brez katere je bilo bivanje čez dan v sobi praktično nemogoče in podobno mazohističnemu savnanju. Nadstropje je imelo lastno kuhinjo, a si za kuho potreboval lastno opremo. Dodatno si lahko za 1€/kg dal oprati in zlikati svoja oblačila v pralnico študentskega doma, kar je prišlo zelo prav. Čistoča je bila zadovoljiva. Močno me je motilo dejstvo, da je osebje kadilo po hodnikih znotraj stavbe. Ostanke socialistične represije je odsevalo tudi res neumno pravilo, da moramo v dom prispeti pred polnočjo (tudi med vikendi! -,-) ali po sedmi uri zjutraj, tako da smo bodisi plezali čez ograjo bodisi vztrajali do poznega svita, kar pa ni bilo pretirano težko ☺. Stanoval sem precej daleč od bolnišnice, v kateri sem opravljal prakso, tako da je bilo potrebno zjutraj računati

na vsaj 50min transporta. Tudi center mesta je bil oddaljen vsaj 1h hoje, tako da smo večinoma vseskozi uporabljali javni prevoz/taksi.

Prehrana

Žal moram pograjati urejenost prehrane, saj so nam v študentskem domu zagotovili le provizoričen zajtrk, ki ga ne morem šteti za (topel) obrok. Žepnine ali bonov nisem prejel. Tako smo bili glede prehrane prepuščeni samim sebi, večinoma smo jedli v bolnišnični menzi, kjer so se cene kosila gibale okoli 4€. Hrana je bila okusna in raznolika, pristna armenska. Cene živil v supermarketih so tretjino nižje glede na naše, priporočam predvsem okusno in poceni armensko sadje in lavash/puri (njihova različica kruha oz. flatbread). Tudi cene hrane v boljših restavracijah so glede na naš standard nizke, je pa vanjo treba všteti še 10-20% obvezno napitnino za naročeno, ki ni všteta v osnovno ceno, zato se je pri delitvi računa pogosto zapletalo. Ta napitnina velja tudi v vseh barih, pubih in diskotekah.

Delo v bolnišnici oz. inštitutu

Glavnino izmenjave sem preživel v privatni bolnišnici Astghik Medical Center, ki se po izgledu, opremljenosti in standardu povsem približa Evropi, s centrom v Heidelbergu tudi profesionalno sodelujejo. Delo sem opravljal na oddelku gastroenterologije, vendar me je mentor občasno napotil tudi na kirurške oddelke, kadar je bil sam (pre)zaposlen. Armenci so precej leno ljudstvo, delo navadno začnejo ob 10 dopoldne, ko se začne predaja in jutranji raport. Nato sem navadno skupaj z mentorjem opravil vizito po oddelku, sledilo pa je bodisi opazovanje v operacijskih dvoranah bodisi ambulantno delo, pretežno UZ (abdomna), v čemer sem se tudi sam preskusil in ga skušal osvojiti. Opazoval sem tudi gastro- in kolonoskopije ter UZ vodene punkcije. Delo je navadno potekalo do 15, dvakrat pa sem ostal tudi v večerni/nočni izmeni. Glavnina patologije je odpadla na KVČB, na gastroonkologijo, na dispeptične težave in, povsem nepričakovano, na FMF (familial mediterranean fever), imenovano tudi Armenska bolezen, saj je incidenca te v SLO eksotične entitete tam kar 1/200! Samostojno sem opravljal še preveze postoperativnih ran, pobiral šive in nekajkrat odvezel vensko kri na oddelku. Velik minus je bilo dejstvo, da nisem govoril rusko, kar bi pri jemanju anamneze prišlo nepogrešljivo prav, saj le peščica Armencev (tudi doktorjev) govori angleško, z izjemo mladih.

Mentorstvo

Moj mentor je bil dr. Hayk Manasyan, specialist gastroenterologije in vodja oddelka. Pohvaliti moram njegovo zavzetost, saj je kljub pomanjkljivemu znanju angleščine vedno skušal poglobljeno in strokovno odgovoriti na moja vprašanja, mi pojasniti kar je izluščil iz pacientove anamneze, komentiral UZ izgled, pacientove izvide ipd. Večinoma sva po koncu posveta skupaj komentirala pacientovo stanje, predelala smernice in sestavila plan njegove oskrbe, aktivno me je vključeval tudi na druge oddelke in predstavil svojim kolegom, kadar sam ni imel časa. Resnično si je vzel čas zame in mi svetoval tudi izven strokovnih okvirjev glede Armenije, Gruzije in širše, vedno pa ga je zanimalo tudi, kako sem preživel vikend. Komunicirala sva preko telefona, na katerega je bil vseskozi dosegljiv. Urnik dela je bil prilagodljiv.

Socialni program

Armenci so nam ponudili kar pester socialni program, ki pa smo ga po navadi sami prilagodili našim željam. Glavnina se je odvijala med vikendi, ko smo se navadno odpravili na daljše plačljive izlete po celotnem ozemlju Armenije (Tatev, Noravank, Areni, Stepanavan, Dilijan, Garni, jezero Sevan, gora Aragats), nepozabno pa je bilo planinarjenje, improvizirano smučanje in kepanje po pobočjih Mt. Aragats, ki je s 4090m najvišja gora Armenije. Kar se tiče samostanov in gora ima Armenija res kaj ponuditi! Žal nismo pod njihovim okriljem izvedli nobenega večdnevnega izleta in tudi na splošno je bil program organiziran bolj ohlapno (v smislu, da se je par dni prej na fb pojavilo sporočilo: »Ok guys, what do you want to do this weekend?«), kar pa je bila po svoje tudi prednost. Med tednom smo obiskali muzeje Erevana in večere preživljali v odlični pivnici Dargett (res priporočam) ali v kakšnem drugem baru skupaj s CP/NEO. Seveda ni trpelo niti nočno življenje, tako da smo za svojega vzeli klub Papparazzi (vstopnina za fante 5€) v središču mesta. Prvi teden smo izvedli tudi national food&drink party ter tako razvadili naše brbončice 😊. V lastni režiji se nas je 8 odpravilo na nepozaben 4-dnevni izlet v Gruzijo, pri organiziranju prevoza so nam Armenci prijazno pomagali.

Splošna ocena izmenjave

Avgust 2017 mi bo ostal v pozitivno nepozabnem spominu. Tako ne obžalujem izbire Armenije, saj gre za unikatno državo z edinstveno pisavo, jezikom, kulturo, religijo, hrano in stilom življenja. Lahko rečem, da je največja zapuščina Armenije njeno res fascinantno ljudstvo! Kar je bilo sprva kar kulturni šok, korak nazaj v čas (kakšnih 20 let nazaj v socialistični sistem itn.) in občutek zgrešenega koraka v življenju se je razvilo v super preživet mesec z mega mednarodno družbo, s katero smo se odlično medsebojno ujeli in si pričarali res lep mesec, ki je seveda čisto prehitro minil. Nekoliko sem pogrešal

Športne aktivnosti, o katerih Armenci nočejo niti slišati – športniki res ravno niso in tudi fitnessi niso za vsakim vogalom, tek po ulicah pa je zanje prava atrakcija in čudo :/. Socialni program in strokovni vidik izmenjave bi lahko bila boljša predvsem z organizacijskega vidika, prav tako bi si želel vsaj enega konkretnega subvencioniranega obroka. Kljub temu menim, da sem tudi glede medicinskega znanja, veščin, etike in strpnosti (malo) napredoval. Tako z mentorji kot z ekipo študentov sem navezal pristen stik, ki ga nameravam ohraniti, ta mesec pa je gotovo prispeval tudi k moji osebni rasti, k predrugačenju lastnega pogleda na svet in k širitvi obzorij.

Potrebnik

Apeliram vsem, ki razmišljate o obisku Armenije, da upoštevate klimatografijo. Poletja so namreč milo rečeno peklenska, dnevne temperature so prvi teden avgusta dosegle tudi 46 stopinj, kar pa tudi mlademu človeku ni več v največje veselje. Vreme je bilo izjemno stabilno, tako da o kaki osvežitvi/ohladitvi ni bilo ne duha ne sluha. Med obvezne kose ali kar survival kit torej sodijo klobuk, sončna očala, sončna krema (>30), lahka in kratka poletna oblačila svetlih barv, zračno obutev, dober in močan deodorant in brisače (pripravljeni bodite na večkratno dnevno tuširanje).

Ne pozabite na belo haljo, primerno čisto bolnišnično obutev in stetoskop, v primeru prakse na kirurškem oddelku pa potrebujete tudi svoje scrubbs (lahko jih kupite na univerzi v Erevanu za 10€).

V supermarketih sicer postrežejo z vsem, kar vam srce poželi (od klobukov do šalc in kuhalnikov kave), tako da prevelike sile ne bo, četudi kaj pogrešiš med prtljago! ☺

Približna razdelitev stroškov

Letalska karta je stala 450€, prevoz do Dunaja - Schwechat in nazaj 50€.

Armenska SIM kartica 13€ (neomejeni SMS in klici v Armenijo, Rusijo, Kanado in ZDA, 10GB LTE prenosa)

Stroški prehrane so bili zaradi nezagotavljanja ustreznega toplega obroka visoki kljub nizkim cenam – cca. 200€.

Stroški izletov in socialnega programa: vnaprej dogovorjeni prevozi po Armeniji z marshrutkami (minibusi) so res poceni (200km povratna = cca. 12€), če potegnem črto čez mesec smo za vse izlete (5) in vstopnine odšteli okoli 130€.

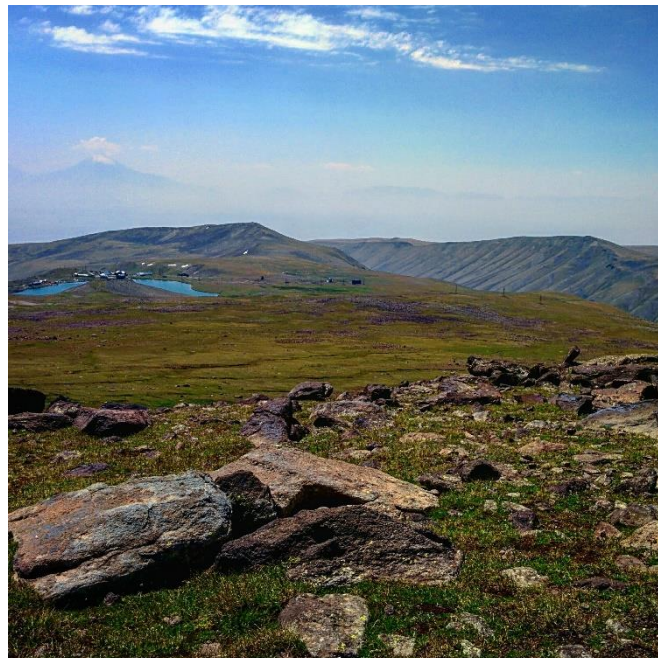
4-dnevni izlet v Gruzijo v lastni režiji (Tbilisi + Signaghi): 150€.

Vstopnina v klube se večinoma zaračuna le moškim in znaša okoli 5€. Cene pijač so okoli 2x višje kot tiste v trgovinah.

Cene oblačil (Zara, Mango, ..), nakita ipd. v nakupovalnih središčih so povsem evropske.



Republic Square v Jerevanu, ki je eno glavnih zbirališč množic in center družabnega dogajanja. Vsak večer na drugačno glasbo priredijo tematski »ples« vodnih fontan.



Slikovita pobočja Mt. Aragats, od koder se opre razgled po celotnem ozemlju Armenije.



Izmenjava je bila tudi s kulinaričnega vidika pestra! 😊 Ob takem national food&drink party ni nihče ostal ravnodušen.



Vsepovsod navzoče lubenice so bile dobrodošla terapija ob armenski vročini. Tele smo v krizi pobrali kar z bližnje njive..



ZVEZA ŠTUDENTOV
MEDICINE SLOVENIJE

Društvo študentov
medicine Maribor

