

AARHUS, DANSKA – julij 2017

POROČILO ENOMESEČNE IFMSA KLINIČNE IZMENJAVE

Ime, priimek, letnik:

Valentina Pugelj, 6.letnik, valentina.pugelj@gmail.com

Čas izmenjave:

od 1. 7. do 31. 7. 2017

Kraj izmenjave

Za izmenjavo sem izbrala kraj Aarhus, ki je bil tudi moja želja za razliko od vseh, ki norijo v Kobenhavn. Aarhus je drugo največje mesto na Danskem, leži v sredi Jutlanda in je center za regijo Midtjylland. Mesto je velikosti Ljubljane, ima ogromno podobnosti z Ljubljano – strogi center ob kanalu izpeljanem iz morja, ob njem majhni lokalčki in diskoteke. Obala je v centru industrijska, v dokih se nahaja tudi njihova nova univerzitetna knjižnica Dokk1. V času ko sem bila jaz tam je bil Aarhus Europska prestolnica Kulture, zato malo bolj poln turistov, drugače je precej mirno.

Viza

Za Dansko viza ni potrebna.

Zdravje

Na izmenjavo moraš s sabo prinesiti negativen izvid MRSA testiranja, ki ni starejši od 2 tednov. Ostalih preiskav ni potrebno opraviti. Pred začetkom izmenjave so si želeli videti tudi moje zavarovanje, preverjali so ali vključuje zavarovanje odgovornosti.

Varnost

Splošno: Danska je ena bolj varnih držav. Ničesar se ni za bati, domačini so zelo prijazni in komunikativni. Brez skrbi se lahko obnašaš popolnoma enako kot doma. So sicer deli mest, ki se jih je dobro izogibati zaradi tolpa (kar pač gre skupaj s pristanišči). Večinoma pravijo, da so tolpe na vzhodnem delu mest (stran od morja), ker je tam tudi najceneje živeti.

Kolo: Kolo je bilo moje osnovno prevozno sredstvo za cel mesec. Najela sem ga za cca 250dkk in 300dkk varščine po vezah preko kolegice iz Nemčije (prilepi kontakt). Večina Dancev živi na kolesih, ob jutranjih urah je ogromno kolesarjev in kolikor so drugače v življenju vzgojeni, na kolesu jim to popusti. Kar pomeni, da v kolikor kot nevedni turist stopiš na kolesarsko peš, te avtomatsko povozijo in lahko dobiš nazaj še val kletvic ali iztegnjen sredinec. Nauk vsega – po kolesarskih hoditi je nevarno. Takoj ob najemu ti tudi povedo, da uporabljal signale za zavijanje in dvigni roko ko se ustavljaš. Dobro je nositi čelado. Kolo je potrebno zaklepati vedno in povsod.

Mestni prevoz – Po mestu podobno kot pri nas – imajo v Aarhusu neke vrste trolo. 1 vožnja 20dkk. Plačaš lahko preko aplikacije ali na avtomatu s kovancem za 20dkk. O voznih redih in ostalem vem bolj malo, saj mestnega prometa sploh nisem uporabljala. V času ko sem bila tam so šele preizkušali novo tramvajsko linijo iz centra do nove bolnišnice Skyby. Plan je, da jo bodo razširili po mestu.

Prevozi drugo – Javni promet imajo dobro urejen. Na socialne vikende in za potrebe potovanja sem uporabljala FlixBus, ki je tudi za njih najcenejši ponudnik prevozov. Vlaki so sicer redni in super opremljeni, ampak napram avtobusu dragi. Vlak se uporabila 2x in sicer iz Kastrupa v Kobenhavn (cca 11€) ter in Kobenhavna v Malmo (15€). Uporabljajo tudi podoben sistem našim prevozom, imeunje se GoMore, ampak so cene FlixBusa bile nižje. Večinoma avtobusi in vlaki povezujejo večja mesta, za ostale izlete potrebuješ avto.

Denar

Večino plačil opraviš s kartico, bodisi mastercard bodisi viso, ali mobilepay. Tako da praktično denarja nisem uporabljala. Tudi sadje na tržnici in hrano na »odprti kuhinji« lahko plačaš na ta način. Uradna valuta je danska krona (DKK). 1€ je 7,44dkk.

Prevoz

Do Kobenhavna sem letela iz Pule s SAS. Karto sem kupila cca 2 meseca pred izmenjavo. Načeloma so Skandinavci nori na Hrvaško in imajo ogromno poletnih linij z njimi in imajo kar fiksno ceno. Dobro je vedeti, da do 26leta pri SAS spadaš v young program in imaš cenejše karte kakorkoli.

Potem sem kot omenjeno potovala z vlakom od Kastrupa (letališče CPH) do Kobenhavna in naprej do Roskilda, kjer sem 10 dni delala na festivalu. Od tam sem s Flixbusom se 3 ure vozila do Aarhusa. Na socialne vikende sem potovala z vlakom. En teden po izmenjavi sem imela rentacar.

Opcija je bila tudi, da bi na izmenjavo šla z avtom, ampak sem šele ob prihodu tja izvedela da imam pri študentskem domu parkirni prostor (dobro vprašati vnaprej, olajša vam nadaljnje potovanje).

Komunikacija pred izmenjavo

Komunikacija je potekala preko emaila in kasneje Facebooka. Kakšen mesec in pol pred izmenjavo sem dobila mail od njihove LEO skupaj s plani za socialni program. Kakšen mesec pred izmenjavo me je kontaktirala moja kontaktna oseba preko emaila. Kasneje sem jo dodala na facebooku in sva si začele dopisovati. So odzivni in vedno pripravljeni pomagati.

Sprejem s strani tujih študentov

So te prišli iskati na letališče? So te pripeljali do tvoje nastanitve? So ti pomagali pri morebitni registraciji na fakulteti? Kako pogosto si videl svoje kontaktne osebe tekom meseca?

Kontaktna oseba me je čakala na avtobusni postaji v Aarhusu, čeprav sva se spoznali in videli že na festivalu. Pomagala mi je najt mojo nastanitev, opravili sva check in (podpis pogodbe, polog varščine, pregled inventarja,...). Naslednje jutro me je pričakala pred študentsko sobo in sva skupaj šli do mojega oddelka in moje mentorice. Videla sem jo ko sva opravljali check in, na NFDPju in ko sva se poslovili in opravili check out. Vmes je bila 2 tedna na dopustu.

Nastanitev

Kje si živel? Kakšna je bila tvoja soba? Kakšno je bilo stanje kopalnice in kuhinje? Je bilo tvoje domovanje čisto in na nivoju? Kako daleč od bolnice je bila nastanitev? Ti je bilo kaj posebej všeč/ti je šlo kaj zelo v nos?

Živela sem v študentskem domu. Moja soba je imela mogoče 10 kvadratnih metrov. Imela sem svojo kopalnico. Kuhinjo in hodnik sem delila s 3 drugimi študenti. Soba je bila okusno opremljena, kopalnica je bila majhna, ampak čista in funkcionalna. Kuhinja nova in razmeroma čista. Punca, ki drugače tu živi, mi je pustila osebno sporočilo, čisto postelnino, kup brisač, kartico za pralni stroj in navodila za uporabo le-tega. Študentski dom je imel v kleti sobo za druženje s šankom, pikadom, namiznim nogometom, playstation. Kolker se dobro sliši – nikoli je nismo uporabili, saj mojih cimrov ni bilo kaj veliko tam. Danci po 24.6. gredo za 7 tednov na dopust. Lokacija moje nastanitve je bila v strogem centru, tako da sem imela do vsega zelo blizu. Bolnica je bila na vrh hriba kakšne 2km stran od mene. Vsako jutro mi je vožnja vzela 10min. Všeč mi je bilo, da sem živela v centru, da nikoli ni bilo daleč do ničesar. Živce so mi parala stara okna, ki so sicer dobro tesnila, ampak vseeno sem čez noč slišala ves promet – sobo sem imela v pritličju zraven postaje za bus.

Prehrana

Zagotovili so nam kosilo v bolnici. Študentje smo bili v treh različnih bolnišnicah v Aarhusu. Od tega v 2 Skyby in Norte ni bilo težav z boni, ki nam jih je priskrbela tamkajšnja mednarodna pisarna. V bolnišnici v Riskovu pa osebje bolnišnice ni sprejelo bonov, tako da so študentje prve dni plačali malico sami, kasneje dobili žepnino za hrano v vrednosti okoli 400DKK in si doma pripravljali obroke. Hrana v naši bolnišnici je bila odlična, krili so nam krožnik za kosilo, ne glede na to koliko reči si nanj nadeval iz samopostrežnega menija.

Drugače hrana zunaj v restavracijah je draga, mogoče smo zunaj jedli 2x. Čisto informativno kitjaska restavracija, 1 glavna jed okoli 85dkk. Ostale restavracije okoli 100dkk in več. Street food, ki je v bistvu podoben naši Odprti kuhinji, ima cene cca 7€ na obrok.

Da bi šel v luškan barček ob kanalu na kavo, ne pomisliš. Kava okoli 40dkk (okoli 5,5€), pa še to navaden kratka kava ali kava z mlekom. Pijača – občasno v barih 10% popust za študente na pivo. Drugače isto pint piva 5€. Poceni je bil lokal študentskega društva v centru Kobenhavna - kava s pito/dnevno tortico 4,5€.

Delo v bolnišnici oz. inštitutu

Delala sem v Univerzitetni bolnišnici na Nørrebrogade. Do bolnice sem se vozila 10min s kolesom po klancu navzgor. Prvi dan sem spoznala svojo mentorico, dr. Lone Nikolajsen. Skupaj z njo sem šla na prvi raport, po tem me je pospremila do svoje pisarne, kjer so me postregli s kavo, me opremili s kodami za vse možne dostope in uniformo. Od mene so zahtevali papirje – MRSA test in zavarovanje odgovornosti, oboje je tajnica skopirala in shranila. Nato so me dodelili kliničnemu mentorju Finn Jacobsen, ki me je najprej peljal pokazat sobo za druženje, kjer sem ponovno dobila kavo. Fiksnege programa za mene niso imeli. Tako smo se Lone, Finn in jaz dogovorili, da bom krožila po vseh oddelkih, kjer delajo anesteziisti. Bila sem torej na travmi/ortopediji, abdominalni kirurgiji, urgenci, intenzivni negi, nevrokirurgiji, ORL, oftalmi in ginekologiji. Moj dan je izgledal tako, da sem ob 7.45 morala obvezno prisostvovati na raportu, ki je potekal v danščini. Se navadiš. Nato sem s svojim dnevnim mentorjem šla na oddelek. Okoli 14:30 smo imeli predajo popoldanski službi. Če sem si želela, sem lahko delala tudi popoldan in ponoči. Med delovnim časom smo imeli dovolj časa, da smo skupaj s timom spili kavo in šli na kosilo.

V času dela na oddelku sem se ogromno naučila. Dnevno sem intubirala in ventilirala bolnike, naučila sem se izvajati blokado živca, vadila sem uporabo UZ. Večino dni sem bila opremljena s svojim bolnišničnim mobilnim telefonom, na katerega so me klicali, če je bilo kaj zanimivega. Prisostvovala sem pri reanimacijah, sprejemih na urgentni oddelek in podobno. Veliko sem se družila s specializanti. Ogromno so mi pustili delati sami.

Za 2 dni sem se dogovorila tudi za prehospitalno oskrbo. Tisti dnevi so se začeli že ob 7.00, dobila sem rumeno urgentno obleko in druge čevlje. Delali smo do 16.00. Delo je obsegalo le nujne klice.

Mentorstvo

Oba moja prej omenjena mentorja sta bila super. Dnevno sem se videvala s Finnom, Lone sem videla le nekaj dni, večinoma le na raportu. Lone je skrbela zame bolj preko maila/telefona. Opazijo če manjkaš – enkrat sem zaspala na raport in sem dobila email, kje sem in če je vse v redu. Mentorji so

zelo prijazni in topli. Hitro se moraš navaditi, da se jih kliče po imenih, brez vseh nazivov ter to, da so do tebe za razliko od naših razmer, pozorni in prijazni. Po prvi predstavitvi ve načeloma cel oddelek tvoje ime.

Socialni program

S strani IMCCja sta bila organizirana 2 vikenda socialnega programa. Eden v Aarhusu in eden v Kobenhavnu. Udeležila sem se obeh. Prevoze na vikende si moral uredit sam. V Kobenhavnu smo šli v Tivoli park, ker je bil petek, je bil tudi free koncert. Šli smo v Roskilde v Vikniški muzej, pa v Helsingor v Hamletov grad. Zadnji dan smo imeli turo z ladjico po kanalih po Kobenhavnu. Aarhus – AroS muzej, Den Gemle by, izlet do Sky mountaina (častitljivih 153m) in kanujanje v okolici kraja Ry.

Na vikendih smo bili večinoma prisotni samo ljudje na izmenjavi. Gostitelji so nam skuhalo hrano in pripravili kosila. Samo 1 odgovorna je šla z nami na izlet.

Program v Aarhusu – imeli smo NFDP, za katerega nismo blili obveščeni, torej kvaliteto si predstavljate sami. Pri nekemu doma smo se malo družili. Ostalo je bilo bolj v lastni režiji. Šli smo 1x na pub crawl, na pub quiz, v diskoteko, popoldan na plažo, igrat odbojko in podobno. Dolgčas nam ni bilo.

Splošna ocena izmenjave

Super. Priporočam vsem, če si bodo Danci še želeli izmenjavo z nami. Žal za podpis pogodb nismo najbolj zaželen kraj, njih zanima bolj Južna Amerika ali Azija. Tudi večina ljudi, ki so bili z nami na izmenjavi so bili od tam. Naučiš se ogromno, vsi znajo angleško, vsi so prijazni, imaš se fajn in ugotoviš, zakaj so Danci tako veseli - hygge.

Potrebnik

Mastercard/visa – ogromno se plačuje s karticami

Dežni plašč – prinesi s sabo ali kupi, resno se spleča, sploh, če ne maraš dežnikov

Paddlock – jaz sem svojo omarico zaklepala s svojim Paddlockom, ker mi ga tam niso dali

Kartica z imenom – niso mi priskrbeli, sem imela svojo slovensko (vsi znajo zdaj – študentka na vajah)

Čevlji za op – skoz nosiš svoje čevlje, lahko so teniski lahko so cikle

Zavarovanje odgovornosti – dejansko pogledajo

MRSA test

Debel pullover – tudi če greš sredi poletja

Približna razdelitev stroškov

Koliko si plačal/a za letalsko karto? Stroški prehrane? Družabni program? Random?

Letalo Pula – Katsrup – 180€ (30€ od tega dodatni kufer, ker sva s kolegico kampirali po izmenjavi)

Socialni program Aarhus – 800dkk

Socialni program Kobenhavn – 850 dkk

Pivo – 70-90dkk

Kava v kavni - 40dkk

*kuhaš sam. Od njihovih trgovin je najceneje trgovina Rema2000. Cenejša kot Aldi.



Napaka! V dokumentu ni besedila z navednim slogom..1 Vsi študentje na izmenjavi v Aarhusu



Slika Napaka! V dokumentu ni besedila z navednim slogom.Napaka! V dokumentu ni besedila z navednim slogom..2 Balkanska naveza pri Mali morski deklici



Slika .4 Univerzitetna bolnišnica v Aarhusu



Slika.3 Grad Helsingor