

Francija, Poitiers – avgust 2017

POROČILO ENOMESEČNE IFMSA KLINIČNE PRAKSE

Ime, priimek, letnik:

Veronika Geržina, 5. letnik (ronka.dzina@gmail.com)

Čas izmenjave:

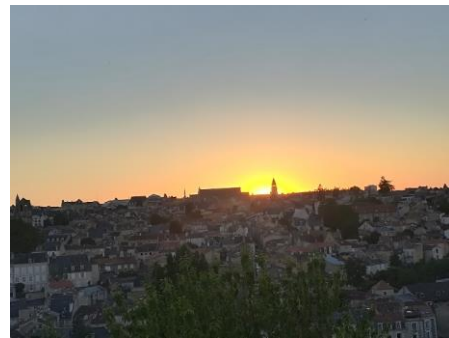
od 31.7. do 25.8.2017

Kraj izmenjave

Poitiers je manjše mesto, ki leži na zahodu Francije v regiji Poitou-Charantes. Velik del prebivalcev so študentje, ki pa so v mesecu avgustu večinoma počitnikovali, zato je bilo mesto do sredine avgusta kar prazno. Mesto ima svoje staro središče, ne toliko daleč od glavne reke z imenom Le Clain. Center mesta se ponaša z lepimi starejšimi zgradbami, predvsem mestnim trgom z mestno hišo, ozkimi srednjeveškimi ulicami in številnimi cerkvami. Najbolj prijetni sprehodi po mestu so preko njegovega središča, kjer lahko izbirate vse od odličnih restavracij s francosko kuhinjo do študentskem žepu prijaznejših barov in bistrojev s hitro hrano. Če vam je bolj pri srcu narava, pa je sprehod skozi drevored lip v prisrčnem mestnem parku ali ob bregu reke, pomirjujoča sprostitev. Ob koncu sončnega in jasnega dne pa se je vsekakor vredno povzpeti po stopnicah na vrh hribčka, kjer lahko z razgledne točke v tišini občudujete sončni zahod nad zaspanim mestom in si oddahnete v tišini.



Slika 1: Pont neuf v Poitiersu, ne gre za deveti most in niti ne tako nov most, ampak če ga pogledaš od daleč vidiš marsikaj. V odsevu ...



Slika 2: Proti soncu, skozi mrak ... uspelo nam je ujeti celo paleto barv zahajajočega sonca

Viza

Viza ni potrebna, vsi smo del EU.

Zdravje

Med tekom prijave in pred odhodom na izmenjavo je bilo potrebno priložiti cepilno knjižico in rentgensko sliko prsnih organov. Slednje je bilo potrebno imeti tudi s seboj na izmenjavi in predložiti

na pregledu pri osebni zdravnici v Poitiersu, tik pred začetkom vaj. Priporočam običajna zdravila in PP, ki jo vzamete s seboj na običajno potovanje.

Varnost

Varnost in nevarnost nista enakomerno porazdeljeni po državi, bolj nevarna so seveda večja mesta, metropole. Poitiers, kot manjše mestece, ni nevaren, zdi se mi, da je bilo za varnost dobro poskrbljeno, večkrat so preko mestnega jedra korakale tudi manjše skupine vojakov. Uporaba javnih prevoznih sredstev je urejena in varna, tudi vožnja z avtom in kolesom je lahko vsaj tako varna ali nevarna kot pri nas v Sloveniji. Glavne ceste in mestno jedro so osvetljeni tudi ponoči, zato se mi nočno potepanje ne zdi problematično, še posebej v družbi. Včasih je potrebno biti bolj pozoren na promet, predvsem ob sprehajanju po natrpanem mestnem jedru in mestnih trgih.

Denar

V uporabi je seveda Euro, ATM-i so na voljo vsepovsod po mestu, predvsem okrog centra, uporaba kreditne kartice je široko razširjena in priročna.

Prevoz

Do mesta bivanja sem potovala polovico dneva. Iz letališča poleg Benetk (Treviso) sem z nizkocenovno družbo Ryanair letela do letališča Paris Beauvais in nato nadaljevala pot z avtobusom do drugega letališča Charles de Gaulle, kjer sem se lahko vkrcala na hitri vlak TGV do Poitiersa. Vse karte za prevoz sem kupila in rezervirala na spletu pred odhodom. Prevoz do mesta izmenjav sem si nekoliko zapletla, ker sem želela čimbolj prihraniti vendar nisem prepričana, da mi je to najbolj uspelo ☺; za vse skupaj sem dala okrog 140€. TGV vlak je zelo drag, že mesec pred odhodom, in se vztrajno draži vedno bolj kot se približuje datum odhoda. Izjema so last minute ponudbe, ki so lahko zelo poceni.

Tudi pot nazaj v Slovenijo je bila pestra. Iz Poitiersa sem se odpravila z vlakom do Nantesa in nato dospela do letališča Nantes s pomočjo airport shuttle avtobusa, od koder sem z Easyjet letalom letela v Milano Malpensa, pot do doma pa zaključila iz Malpense z GoOpti prevozi. Slednja kombinacija je bila dražja kot prva, vsesкупaj je stalo okrog 180€.

Veliko bolj enostavna in poceni opcija prevoza se mi zdaj, ko je izmenjava za mano, zdi uporaba Blablacar prevozov. Gre za podoben princip prevozov kot so pri nas Prevozi.org, le da poteka plačilo preko spletne strani s kreditno kartico potem, ko izbereš želeni prevoz in ti voznik to potrdi.

Komunikacija večinoma poteka v francoščini, lahko preko spletnega portala Blablacar ali pa preko sms-ov z voznikom, potem ko si ustvariš svoj profil na strani. Priporočam!

Komunikacija pred izmenjavo

Dva meseca pred začetkom izmenjave sem kontaktirala svojo gostiteljico prek e-pošte. Prvi odgovor sem dobila hitro in tudi nadaljna komunikacija se je hitro razvijala. Na vsa moja vprašanja sem dobila odgovor od gostiteljice. LEOta iz Poitiersa sta me kontaktirala v zadnjem tednu zato, ker sem pozabila oz. nisem vedela, da je RTG pc obvezen za prijavo na izmenjavo, saj namreč ni bil napisan pod obvezne ampak dodatne dokumente. Zdi se mi, da delo tamkajšnjih LEOtov ni bilo najbolje in odgovorno opravljeno, saj tudi naši francoski gostitelji niso bili popolnoma informirani.



Slika 3: Tako se pa lahko "delaš francoza". Nariši nov dan, s soncem obsijan ...

Sprejem s strani tujih študentov

Ob dnevu mojega prihoda je bila moja gostiteljica na izmenjavi v Braziliji, LEOta nista bila pripravljena pomagati, zato mi je sama organizirala pomoč pri nastanitvi preko njenih prijateljev, sošolcev tako, da sem imela po prihodu v mesto prevoz in prijazno pomoč pri nastanitvi.

En dan pred začetkom vaj smo se prvič spoznali z LEOtoma, ki sta nas peljala na obvezni pregled pri splošni zdravnici in nas na dan začetka vaj pospremila in oddala po oddelkih v bolnišnici.

Moja kontaktna oseba je bila prva dva tedna moje izmenjave še vedno na svoji izmenjavi v Braziliji, zato sem živela sama v njenem stanovanju. Po njenem prihodu pa sva živeli skupaj in se videli vsak dan.

Nastanitev

Živela sem v študentskem stanovanju z dvema prostoroma za spalnico, straniščem, kopalnico, jedilnico z dnevno sobo in majhno kuhinjo. Čeprav je bilo stanovanje majhno, je bilo za študijske razmere prijetno in sem se hitro počutila kot doma. Spala sem sicer na večjem jogiju na tleh, ampak bilo mi je všeč, ker sem imela svoj sobo s pisalno mizo in omaro. Najbolj všeč mi je bil kavč v dnevni sobi in relativno dobro opremljena kuhinja z mini pečico tako, da smo lahko marsikaj dobrega skuhati in pojedli.

Stanovanje se je nahajalo v manjši stanovanjski hiši, pretežno študentski, poleg zunanjega mestnega

kopališča, 5 min peš oddaljeno od nakupovalnega središča. Do bolnišnice sem potrebovala 20min peš ali 10min s kolesom, približno toliko pa tudi do starega mestnega jedra. Z lokacijo sem bila zadovoljna.

Prehrana

LEOta sta se odločila, da nam ne bosta nakupila kosil v menzi bolnišnice, ker se jima ni zdelo smiselno, pa čeprav se kar nekaj tujih študentov z njima glede tega nismo strinjali. Hrano sem si kupovala sama, en teden sem si nakupila tudi kosila v menzi, drugače sem si večinoma kuhala kosila v stanovanju oz. nekajkrat privoščila večerjo v restavraciji in menzah s hitro hrano. Od lokalne IFMSA sem imela na razpolago 170€, ki jih lahko porabim za hrano. Ob koncu izmenjave smo z gostiteljico vse račune preštete in mi je vrnila vsa denar, ki sem ga dala za hrano. Zdi se mi primeren budget za mesec dni bivanja. Cena kosil v bolnišnični menzi za 5 dni v tednu je bila 27€, vendar sem si večinoma raje sama kuhala.



Slika 4: "Pa zakaj si tako pomehkužen?"-
"Stari, polž sem!" Bon appetit!

Delo v bolnišnici oz. inštitutu

Opravljal sem prakso na internističnem bolnišničnem oddelku za pljučne bolezni. Delo se je začelo ob 8.30 in končalo enkrat med 13h in 14h popoldan. Na oddelku je bilo tudi veliko francoskih študentov, zato so specializanti in zdravniki vajeni na delo in pomoč študentov. Skupaj s specializantom in eno ali dvema študentkama smo dnevno skrbeli za 10-13 pacientov. Z mentorjem in študentkama sem komunicirala v francoščini in angleščini, s pacienti pa v francoščini. Študenti smo sledili specializantu na viziti, pri pregledovanju pacientov v živo in spremljanju oz. dopolnjevanju dokumentacij bolnikov oz. dopolnjevanju sprejemnih anamnez in statusov. Največkrat sem opravljala EKGje pri pacientih in se naučila vzeti vzorec arterijske krvi za PAAK. Nekajkrat smo s FRA študentko izvedle tudi test hoje pri določenih bolnikih. Običajno dvakrat na teden smo prakso začeli s »staffom«. Ob četrtkih smo vsi študentje z oddelka prisostovali pri kirurškem konziliju skupaj z večino specializanti in zdravniki iz oddelka in torakalnim kirurgom, kjer smo lahko spoznali kar nekaj različnih primerov bolnikov, ki so jih zdravniki oz. specializanti predstavili vsem zbranim, s pomočjo projekcije na zaslonu, med drugim tudi radiološke diagnostike. Drugi dan v tednu pa smo imeli študentje tudi »staff« s primarijem pulmološkega oddelka. Na tem sestanku so posamezni francoski študentje predstavili po en primer bolnika, ki so ga imeli v obravnavi. Skupaj s predstavitvijo oz. po njej je sledil

pogovor o predstavljenem bolniku in bolezni, ki ga je vodil primarij. Pogovor je bil zelo interaktiven in primarij se je na ta način trudil, da bi znali svoje znanje uporabiti in nadgraditi. Zdelo se mi je zelo poučno!

Enkrat sem izrazila željo, da bi se udeležila tudi popoldanske UZ diagnostike, in sem prisostvovala pri BALu in UZ pljuč, a sem se za to odločila le enkrat, ker se nisem počutila dobrodošla, predvsem pa zato, ker so se vsak dan zdravniki na diagnostiki menjevali.

Glede na to, da so na oddelku navajeni pomoči študentov, ki opravljajo in pomagajo veliko samostojnega dela, sem lahko tudi sama marsikaj počela. Mentor mi je ponudil tudi, da bi izpolnjevala obrazce za prijavo pacientov na različne preiskave in dogovarjanje za preiskave, vendar sem odklonila, ker mislim, da moje znanje govora in pisave v francoskem jeziku nista dovolj dobra. Mislim, da bi lahko še več samostojnega dela opravljala, če bi bila bolj pogumna in če bi bolj izpilila znanje francoščine pred odhodom na izmenjavo.

Mentorstvo

Moja zdravnica mentorica me je sprejela na oddelek in me nato prepustila svojemu specializantu, ki je redno delal na oddelku tako, da je bil zame »pravi« mentor ta specializant in študenti na oddelku, ki so mi veliko pomagali in me podučili. Specializantu sem sledila pri obravnavi. Sprva, pred obiskom na viziti, smo pregledali stanje vseh kliničnih spremenljivk bolnika in morebitne izvide diagnostičnih testov in slikovne diagnostike, ter se o tem pogovorili, da smo si lahko tudi študentje razjasnili situacijo. Nato je sledila vizita in obisk vsakega bolnika, pogovor z njim in spremljanje terapije. Veliko sem izvedela o neinvazivni mehanski ventilaciji in plinski analizi arterijske krvi.

Socialni program



Slika 5: Skupinska slika z izleta do jezera. Ustavili smo se tudi pred našo vikend hiško.

Socialnega programa v Poitiersu nismo imeli veliko organiziranega s strani LEOTov. Kar sta organizirala je bil NFDP kosilo, eno srečanje na pijači v mestu in poldnevni izlet do bližnjega jezera. Na srečo pa so na preskrbeli z raznoraznimi prospekti dogajanj v mestu in drugimi turističnimi prospekti o pokrajini tako, da smo si deloma lahko omagali tudi s tem in sem si prosti večinoma organizirala sama. Popoldneve in večere v prvem tednu sem preživljala v družbi francoskih prijateljev, sošolcev in sošolk moje gostiteljice, kasneje pa v družbi ostalih tujih študentov. V »Downtownu« Poitiersa je veliko raznovrstnih barov in pubov tako, da je bila izbira za večerna druženja pestra, en večer smo si privoščili tudi ogled

filma v mestni kinoteki- na srečo predvajajo tudi filme v izvornem jeziku s francoskimi podnapisi in ne izključno francoske filme ☺. Vikendi pa so bili rezervirani za daljše izlete. Nekoliko izven mesta Poitiers se nahaja zabaviščni park Futuroscope, ki smo ga seveda obiskali z ostalimi študenti na izmenjavi. Zanimiva izkušnja, pa čeprav je ciljna populacija »mlade družinice«. Ker so me še posebej ob nedeljah srbeli podplati sem se večkrat odpravila tudi na eno-večdnevne izlete. S pomočjo vlaka sem obiskala bližnje mesto Tours in staro mestece La Rochelle na obali Atlantskega oceana. Tu sem se imela tudi prvič v življenju priložnost kopati v Atlantiku, pa čeprav je bila peščena mestna plaža nabita z obiskovalci in morje nekoliko mrzlo, je bil občutek enkraten. Zadnji vikend pred koncem izmenjave pa smo se še z dvema drugima tujima študentkama odpravile na prav posebno dogodivščino v Bordeaux. Iz Poitiersa do Bordeauxja smo izkoristile priročne prevoze z Blablacar. Prvi dan obiskale čudovito mesto žmohtnega vina in največjega »ogledala z vodo« (Miroir d'eau), drugi dan pa smo si sposodile avto in se odpravile na avanturo. V približno 270km vožnje smo uspele srečno prispeti do oceana in imenitne peščene sipine (Pilat de dunes), se kopati v morju, si ogledati vinorodno deželo okrog Bordeauxja in se sprehoditi skozi prisrčno vinsko vas Saint Emilion in vse to prehoditi in prevoziti brez poškodb in prask na nas in na srečo tudi brez vsakršne škode na avtomobilu. Samo pri tankanju bencina se je malo zataknilo, ampak konec dober, vse dobro. ☺

Splošna ocena izmenjave

Izmenjava mi je bila všeč, pa čeprav nismo imeli veliko organiziranega socialnega programa in nas je bilo le 6 tujih študentov v tem času na IFMSA v Poitiersu. Spoznala sem nekaj super oseb in zgradila tesna prijateljstva, imela sem se priložnost naučiti in ponoviti marsikaj že slišane in naučenega o medicini, imela sem priložnost prevoziti več kot 200km v enem dnevu v tuji državi, imela sem priložnost prvič v življenju poizkusiti polže kot specialiteto (in tega ne bi več ponovila ☺), imela sem priložnost podrobno spoznati luškano francosko mestece Poitiers, potovati naokoli, pa seveda sem dojela zakaj pri nas pravimo da »se delaš francoza« in obnovila in nadgradila znanje ljube francoščine in se skratka imela zelo lepo za prvo IFMSA izmenjavo.

Potrebnik

Dobro je imeti več različnega obutka in oblačil, saj nikoli zares ne veš kako muhasto bo vreme. Dobro je imeti s seboj študentsko izkaznico, saj lahko marsikje izkoristiš študentski popust. S seboj bi prinesla še več manjših slovenskih izdelkov in še kakšen spominek več, saj se je lepo obdarovati tudi z ostalimi tujimi študenti. Namesto oz. poleg vina bi raje prinesla kakšno žgano pijačo. S seboj bi drugič vzela tudi »kafetjero«, saj brez prave kave se dan težko začne.



Približna razdelitev stroškov

Okvirne vrednosti za: povratno letalsko karto 120€, prevoz znotraj države gostiteljice 250€, prehrano 100€, srečanja z drugimi tujimi študenti 30€, turistične aktivnosti 120€.

