

ISLANDIJA, REYKJAVIK - julij 2017

POROČILO ENOMESEČNE IFMSA KLINIČNE IZMENJAVE

Ime, priimek, letnik: Alja Drobnič, 6. letnik (alja.drobnic@gmail.com)

Čas izmenjave: od 3. 7. do 28. 7. 2017

Kraj izmenjave

Reykjavik je glavno in največje mesto na Islandiji. Je malo manjše mesto od Ljubljane in leži na zahodu države, ob morju. Glavne ulice mesta se hitro spozna, poleti pa se po njih sprehaja več turistov kot domačinov. V bližini mesta je tudi nekaj od najbolj znanih znamenitosti Islandije, ki se jih obide po klasični poti, imenovani Golden Circle.

Viza

Slovenski državljani za bivanje na Islandiji do treh mesecev ne potrebujejo vize. Na Islandijo lahko potujemo s potnim listom ali osebno izkaznico.

Zdravje

Pred odhodom na izmenjavo sem opravila testiranja za MRSO (nos, žrelo, koža oz. morebitni izpuščaji; zaželjeno je, da ni starejši od 7 dni, ampak glede tega niso komplicirali) in tuberkulozo (Mantoux ali Quantiferon test). Ob prihodu na Islandijo sem predložila negativna testa za MRSO in tuberkulozo ter cepilno knjižico (davica, tetanus, oslovski kašelj, otroška paraliza, ošpice, rdečke, mumps). Za hepatitis B je bilo dovolj, da sem predložila dokaz o cepljenju (vsaj dva odmerka).

Varnost

Islandija je ena izmed najvarnejših držav, zato posebni varnostni ukrepi niso potrebni. Vožnja z mestnim avtobusom je varna, avtobusi vozijo do polnoči. Zvečer sem naokrog vedno hodila v družbi, vendar bi šla brez večjih pomislekov tudi sama, zlasti julija, ko je zunaj svetlo celo noč.

Denar

Na Islandiji uporabljajo islandske krone (ISK), trenutno je 1€ vreden 125 ISK. Denarja se ne splača dvigovati, saj lahko povsod (trgovine, lokali, avtomati, menza v bolnici, parkirna, itd.) plačujete s kartico. Mi smo dobili žepnino za vsakodnevni obrok v gotovini, tako da lahko to uporabite za druge

stvari, če slučajno najdete kaj, česar ne morete plačati s kartico. Jaz sem uporabljala Maesto in predplačniško Mastercard kartico, z nobeno nisem imela težav.

Če želite za raziskovanje Islandije najeti avto (to opcijo zelo priporočam), potrebujete za večino izposojevalnic kreditno kartico ("ta pravo", ne predplačniške), v nekaterih pa lahko avto najemete tudi z debitno kartico, vendar morate v tem primeru dati 1000-2000€ depozita.

Islandske krone lahko sicer zamenjate ali dvignete na bankomatih na letališču in v Reykjaviku.

Prevoz

Na Islandijo sem letela z WizzAirom iz Budimpešte. Za povratno letalsko karto sem plačala 320€, do Budimpešte pa sem šla z vlakom za 9€. Z letališča Keflavik do Reykjavika je približno 45 minut vožnje. Sama sem šla do Reykjavika z avtobusom (<https://www.re.is/flybus/>), karto se lahko kupi na letališču, stane 20€. Nekateri izmed kontaktnih oseb vas bodo pripravljene priti iskat do letališča, tako da se spleta vprašati.

Za prevoz po Reykjaviku nam je IMSIC uredil mesečno karto za avtobus.

Komunikacija pred izmenjavo

Organizatorji so nas pravočasno kontaktirali preko e-maila in nam pripravili kratek priročnik s pomembnejšimi informacijami. Naredili so tudi skupino na Facebooku, kjer so nam odgovorili na vprašanja, pravočasno smo dobili tudi kontakte naših kontaktnih oseb, oziroma so nas le-te kontaktirale. Z mojo kontaktno osebo sem bila v stiku preko Facebooka, odgovoril mi je na vsa vprašanja.

Sprejem s strani tujih študentov

Od letališča do glavne avtobusne postaje v Reykjaviku sem šla z avtobusom, na glavni avtobusni postaji pa me je pričakal Hrafn, moja kontaktna oseba. Skupaj sva šla na večerjo, malo mi je razkazal Reykjavik, potem pa me je zapeljal do naše nastanitve. Vse tuje študente so do nastanitve pripeljale kontaktne osebe, kar nekaj pa si jih je spotoma ogledalo tudi Reykjavik ali kakšno drugo znamenitost. Prvi ponedeljek smo se vsi tuji študenti dobili z enim od članov IMSIC-a pred bolnico, kjer smo dobili izkaznice s sliko in imenom, ter skupaj odšli še do knjižnice, kjer smo dobili uporabniška imena in gesla za omejen vstop v bolnišnični sistem. Zatem so nam pokazali, kje so oddelki, na katerih bomo opravljali prakso in nas predstavili mentorjem, če so ti bili prisotni.

Svojo kontaktno osebo sem videla parkrat na družabnih večerih, sva bila pa ves čas v stiku, tako da mi je pomagal vedno, ko sem imela kakšno vprašanje ali prošnjo.

Nastanitev

Vsi tuji študenti smo živeli skupaj v hiši ob psihiatrični bolnišnici Kleppur. Hiša je sicer namenjena zdravnikom in drugim zaposlenim v bolnišnici, poleti pa jo uporabljajo za nastanitev študentov na izmenjavi. Hiša ima kuhinjo, dnevno sobo in zimski vrt, dve kopalnici in več sob s posteljami. Jaz sem v hišo prišla prva, tako da sem si lahko izbrala enoposteljno sobo. V nekaterih sobah bi lahko bila kakšna omara ali vtičnica več, ampak jih je dovolj drugje po hiši. Hiša sicer ni najnovejša, ampak se v njej kmalu počutiš domače. Kopalnici in kuhinja sta bili taki, kot jih lahko pričakuješ v gospodinjstvu z 10 ljudmi – ne popolnoma čiste, ampak dovolj, da jih lahko uporabljaš. Je pa seveda vse odvisno od sostanovalcev. Hiša je dobro uro hoje do bolnice, tako da se za prevoz uporablja avtobus. Do avtobusne postaje v par minut hoje. 5 minut stran je tudi trgovina Bonus, izposojevalnica avtov in Cross Fit dvorana. Super se mi je zdelo, da smo vsi tuji študenti živeli skupaj, saj smo se tako lahko več družili.

Prehrana

Organizatorji so nam na začetku izmenjave dali žepnino v vrednosti obroka v bolnišnični menzi za vsak delovni dan v mesecu. Tako smo se lahko sami odločili ali bomo jedli kosilo v bolnišnici ali ta denar porabili za nakup hrane v trgovini in si kuhali sami. Večinoma smo jedli v bolnišnici, vsak dan sta na voljo dva menija, mesni in vegi. V jedilnici je bil tudi kavni avtomat, tako da je bila kava zastoj.

Delo v bolnišnici oz. inštitutu

Jaz sem prakso opravljala na oddelku splošne oziroma abdominalne kirurgije. Običajni delovni dan se je začel ob osmih zjutraj z jutranjim sestankom zaposlenih, na katerem so se pogovorili o razporedu dela za tisti dan. Zatem smo se odpravili na posvet z radiologi. Po krajšem premoru smo ob devetih nadaljevali delo z vizito na oddelku, ki je trajala eno do dve uri. Kirurgi, pripravniki, specializanti in medicinske sestre so se pogovorili o vsakem bolniku, pregledali najnovejše izvide in se odločili o nadaljnjem zdravljenju. Z vsakim bolnikom so se pogovorili, mu razložili potek zdravljenja, morebitne nove izvide, odgovorili na njihova vprašanja in ga po potrebi natančneje pregledali. Vizite so sicer pretežno potekale v islandščini, saj nekateri, ki so bili vključeni v proces, niso govorili dovolj dobro angleško, ampak se je vedno našel kdo, ki mi je prevedel bistvene informacije o bolnikih - kakšni so bili simptomi in znaki, zaradi katerih so poiskali pomoč v bolnišnici, rezultate relevantnih preiskav, potek njihovega zdravljenja. Sčasoma sem si nekatere bolnike, ki so bili na oddelku dalj časa, tudi že zapomnila in sem se pozanimala le o njihovem napredku.

Preostanek dneva se je razlikoval od dneva do dneva. Nekajkrat na teden sem pripravniku, ki je delal na oddelku pomagala pri sprejemu novih bolnikov. Drugo polovico dneva sem večinoma preživela v operacijski sobi, kjer sem opazovala različne operacije. Kirurgi so mi sproti razložili ključne korake pri operacijah in mi na koncu nekajkrat tudi narisali skice, s pomočjo katerih sem si vse skupaj lažje predstavljala in razumela.

Sama nisem delala kaj dosti, naredila sem nekaj šivov, malo asistirala, večinoma pa sem v operacijski dvorani opazovala operacije.

Mentorstvo

Na mojem oddelku nismo imeli točno določenega mentorja, saj se je v enem mesecu zamenjalo kar nekaj specialistov, zaradi letnih dopustov. Večinoma sem se za vprašanja obrnila na specializante ali pripravnike. Enkrat na teden smo se pogovorili o vnaprej določeni temi abdominalne kirurgije.

Potek dela in mentorstvo se je razlikovalo od oddelka do oddelka, nekateri so niso delali skoraj nič, drugi so bili zelo vključeni v delo na oddelkih.

Socialni program

Enkrat na teden smo se dobili na "Thursday beer" večeru, vsakič na drugi lokaciji. Organizirana sta bila tudi enodnevni in dvodnevni izlet.

Z drugimi študenti na izmenjavi smo si organizirali tudi nekaj drugih izletov. Zvečer nismo kaj dosti hodili ven, ker so avtobusi nehali voziti ob pol polnoči, mi pa smo živeli eno uro hoje od centra mesta.

Splošna ocena izmenjave

Na splošno sem bila z izmenjavo zelo zadovoljna, destinacijo definitivno priporočam.

Potrebnik

Nujno rabiš kopalke, saj so bazeni tam zelo popularni. Rabiš tudi vetrovko, po možnosti vodoodporno. Prav pridejo (nizki) pohodniški čevlji. Jaz sem bila v mestu zunaj večinoma oblečena v kavbojke, majico z dolgimi rokavi in vetrovko, občasno sem imela še pulover. V hiši smo bili pogosto v kratkih rokavih.

Približna razdelitev stroškov

Letalska karta 320€. Dvodnevni izlet slabih 100€. Veliko pivo izven happy hour približno 8€, najceneje se ga dobi za 4€.



Slika 1 Del naše skupine pred vhodom v bolnišnico Landspítali.



Slika 2 Seljandsfoss, eden izmed najbolj znanih slapov na Islandiji, za katerim se lahko tudi sprehodiš.



Slika 3 Znamenita črna plaža na jugu Islandije.



Slika 4 Skupinski selfie na dvodnevem izletu.