

EKVADOR, Quito – julij 2018 in leto

POROČILO ENOMESEČNE IFMSA KLINIČNE IZMENJAVE

Ime, priimek, letnik:

Eva Podbregar, 5. letnik, evapodbregar@gmail.com

Čas izmenjave:

od 2.7. do 27. 7. 2018

SPLOŠNO:

Država in kraj izmenjave

Ekvador je za južnoameriške velikostne mere majhna državnica, v kateri najdeš vse- »costa, sierra y oriente mas Galapagos«, obala, gorovje in amazonska džungla. Po opisu, ki ga dobiš od Ekvadorcev v bistvu južnoameriška Slovenija. V glavnem mestu, obkroženem z visokimi vulkani, Quito živi približno 2 milijona od celotne 16 milijonske populacije države. Mesto je precej veliko, promet pa ga naredi še večjega. Domačini ga delijo na jug, zgodovinsko mestno jedro in sever.

Viza

Za Ekvador vize ne potrebuješ, kar ti prihrani nekaj časa priprav in pa denarja.

Zdravje

Specifičnih testov ni potrebno opraviti, vendar za vstop v državo, kot tudi v sosednje države, potrebuješ potrdilo, da si cepljen za rumeno mrzlico. Cepljenje je doživljenjsko, opraviš ga v potovalni ambulanti in stane 35E. Jaz sem bila cepljena še za hepatitis A in B, tifus. Določeni deli države so malarijska območja, zato se pozanimaj v potovalni ambulanti, če bi slučajno potreboval antimalariko.

Varnost

Ekvador je za južnoameriške varnostne kriterije precej varna država (glede na naše standarde pa verjetno bolj ne kot ja). Sama sem ogromno uporabljala avtobuse in nikoli nisem imela problemov, niti se nisem počutila ogroženo. Nekateri deli mesta so bolj nevarni od drugih in tistim se pač izogibaš. Moja družina je živela v bolj kot ne varnem delu bolj nevarnega južnega dela Quita, zato sem ponoči iz avtobusne postaje navadno vzela taxi, med hojo po ulicah pa nisem uporabljala telefona, ker so me na to opozorili. Ampak kot že rečeno, nikoli se nisem počutila ogroženo, čeprav sem slišala kar nekaj neprijetnih izkušenj ljudi, ki sem jih spoznala, ko sem potovala po državi.

Denar

Valuta v uporabi je US\$. Nekaj denarja sem zamenjala že v Sloveniji za prvo silo, potem pa sem denar dvigovala na bankomatih. Najmanjšo provizijo je imela Banco Guayaquil.

Prevoz

Letalsko karto sem rezervirala preko STA potovanja. Letela sem iz Ljubljane preko Istanbula in Bogote za 950€ s Turkish Airlines. Od novembra dalje bo redna linija Munchen- Bogota, 5x na teden, zato bi se morda splačalo leteti tja. Znotraj države ti priporočam avobuse, ki so večinoma zelo udobni in zelo zelo poceni (cca 1,5\$ na uro potovanja).

IZMENJAVA:

Komunikacija pred izmenjavo

LEO v Quitu je bil precej nesposoben. Od njega praktično nismo dobili nič informacij, spoznali smo ga pa zadnji dan prakse, ko smo se spraševali, kdo je sploh ta oseba, ki se je prikazala na našem sestanku z direktorjem bolnice. Ampak so se toliko bolj izkazale naše kontaktne osebe, pri katerih smo živeli. Ko sem dobila na portalu informacije o svoji host family, sem jih kontaktirala sama. Na vsa vprašanja sem ekspresno dobila odgovore.

Sprejem s strani tujih študentov

Letališče v Quitu je res res res daleč iz mesta, vendar so me kljub zelo pozni uri prišli iskat z avtom. Prav tako so me z avtom odpeljali prvi dan do bolnišnice, drugi dan pa mi je moja kontaktna oseba pokazala, kako do bolnišnice pridem z avtobusom. V bistvu so se v zadnjem hipu odločili, da me bodo prestavili v drugo bolnišnico (v kateri so bili tudi vsi ostali incomingsi), ta bolnišnica pa je bila na drugem koncu mesta in sem do nje potrebovala 2h z javnim prevozom. Moja gostiteljica se je izjemno potrudila, da bi lahko ponovno zamenjala bolnišnico in z njo hodila na vaje iz travmatologije nekam bližje, vendar sem se po enem dnevu odločila, da bi vseeno raje bila na urgenci in sem se preostanek izmenjave pač vozila vsak dan v eno smer 2h. Na tem mestu bi rada poudarila, da sem res srečna, da je bila moja gostiteljica tako predana, saj LEO z mano sploh ni stopil v kontakt.

Nastanitev

Živela sem pri družini. Moja gostiteljica mi je odstopila svojo sobo, prav tako pa sem imela tudi lastno kopalnico. Lahko sem uporabljala kuhinjo, ampak mi je večino časa moja ekvadorska mami z veseljem kuhala same dobrote. V njihovem domu sem se počutila res domače in se nanje hitro navezala. Ravno to pa je tudi eden izmed razlogov, da nisem želela zamenjati družine, da bi bila bližje bolnišnici, ki je bila oddaljena kot že rečeno 2h z avtobusom.

Prehrana

*Vso prehrano sem imela pri svoji gostiteljski družini. Ker pa sem bila v bolnici veliko časa, so moji ekvadorski kolegi iz urgence poskrbeli, da sem imela tudi zastoj obroke v bolnišnični menzi. Pravijo, da gre veliko ljudi v Ekvador že samo zaradi gurmanske izkušnje. Namreč hrana je zelo raznolika in super okusna. *Namig: Moja najljubša hrana, ki jo definitivno moraš poskusiti: patacones, cangrejo con conchas, ceviche mixto*

Družabni program

Za nas je bil organiziran nacionalni družabni program vsak konec tedna. Jaz se nisem udeležila nobenega izmed izletov, ampak tisti, ki so se jih, so bili zadovoljni. Svoj prosti čas sem preživljala s svojimi ekvadorskimi prijatelji in fantom. Vsaj nekajkrat na teden smo šli na kako zabavo, rojstni dan plesat. Kar nekaj časa sem preživela tudi z družino, pri kateri sem živela. V Ekvadorju je širša družina zelo povezana, tako sem spoznala milijon sorodnikov, povabljena sem bila na vse družinske dogodke, vključno s poroko. Na sploh sem bila večinoma obkrožena izključno z Ekvadorci, čeprav smo se parkrat dobili tudi z ostalimi 3 študenti na izmenjavi. Kot že rečeno pa smo LEO-ta spoznali šele na koncu izmenjave, ko se je želel angažirati in se dejansko dobiti z nami.

STROKOVNI DEL:

Opis zdravstva v državi:

Zdravstveni sistem je podoben kot v drugi državah Južne Amerike. Deli se na javne bolnišnice, v katerih je zdravstvena oskrba zastoj, pol/in popolnoma privatne bolnišnice. Poznajo t. i. seguro popular, zdravstveno zavarovanje, ki je plačljivo cca. \$80-90/mesec, to zmanjša stroške oskrbe v polprivatnih bolnicah, medtem ko so javne bolnišnice financirane s strani države. Študij medicine kot pri nas traja 6 let. Zadnje leto si kot pripravnik in krožiš po oddelkih (zgleda kot naše pripravništvo). Za primer težavnosti izpitov: za najtežji izpit se morajo učiti dober teden (ne vem, ali so samo oni tako inteligentni,

ali smo samo mi tako neumni haha). Študij je večinoma plačljiv, razen če si res res res smetana in si sprejet na edino javno univerzo v Quito, plačaš \$4500 na semester. Še zanimivost: tudi specializacija je plačljiva in v času specializacije nisi plačan. Sistem je zelo krivičen, ker če že v osnovi nimaš denarja, imaš bistveno manjše možnosti za uresničitev svojih sanj.

Velik delež ljudi ima sladkorno bolezen, najverjetneje zaradi vseh sladkih pijač, ki jih uživajo (vode skoraj ne pijejo).

Delo v bolnišnici (samo za klinične izmenjave)

Prakso sem opravljala v polprivatni bolnici Hospital San Francisco de Quito, na severu mesta, na urgenci. Sam oddelek je precej spominjal na SNMP/IPP ljubljanskega KC. Urgenca se je delila na triažo, ambulante za sprejem, hospitalni del se je delil na internistični in kirurški del. Jaz sem večino časa preživela na hospitalnem delu urgence, kjer sem bila ena izmed pripravnikov. Zaradi oddaljenosti od moje nastanitve, sem po svoji izbiri preživela ogromno časa na oddelku, večinoma sem delala 12 in 24h izmene. Kot pripravnica sem skrbela za paciente na oddelku, jamala arterijske vzorce krvi, naročala in dajala zdravila, jemala kri, vstavljala urinske in nazogastrične katetre. Ker ostalim ni preveč dišalo, sem si izborila tudi, da so bile vse travmatološke zadeve moje delo, tako sem ogromno tudi ogromno šivala. Z mano so se vsi pogovarjali izključno v španščini, tako da je moja španščina zelo napredovala v času na oddelku. Od zdravnikov specializantov in specialistov se je pričakovalo samo, da so predpisali zdravila, vse ostalo je bilo delo nas praktikantov, tako da sem bila res zadovoljna s tem, kar sem odnesla od prakse v bolnišnici.

Mentorstvo

Uradno naj bi bil moj mentor šef urgence, vendar v bistvu nisem imela pravega mentorja.

Pridobljeno znanje in izkušnje

Na izmenjavi sem se naučila ogromno. Predvsem pa mi je pomembno, da sem vadila veliko praktičnih veščin in postala bolj samozavestna pri izvajanju le teh. Mislim, da bi v času študija v Sloveniji te veščine težko pridobila, mogoče v času pripravništva.

ZAKLJUČEK:

Splošna ocena izmenjave

Odl (11). Res neverjetni mesec, ki ga nikoli ne bom pozabila. Poleg ogromno znanja sem pridobila ogromno novih prijateljev za celo življenje in doživela stvari, ki se jih bom spominjala še celo življenje.

Komu bi izmenjavo v tvojem mestu/državi priporočal?

Če si socialno bitje, ki je rado obkroženo z veselimi, zabavnimi ljudmi, ki res znajo živeti življenje, za destinacijo svoje (naslednje) izmenjave nujno izberi Južno Ameriko. Če iščeš mednarodne prijatelje, imaš sicer možnost spoznati veliko novih ljudi, vendar mislim, da je izmenjava v Ekvadorju bolj primerna za nekoga, ki želi spoznati lokalno kulturo. V centralnem delu Ekvadorja (sierra) je podnebje najbolj milo in najbolj znosne temperature, tako da ti priporočam, da za svojo izmenjavo izbereš Quito ali Cuenco (manjše kolonialno mesto, super lindo ☺). Za oddelek izberi karkoli te najbolj zanima. Če pokažeš interes, mislim da lahko na kateremkoli oddelku veliko odneseš.

Potrebnik

- *Scrubse (katerekoli barve, sicer so kirurški pripravniki večinoma v zeleni), halja*
- *Bundo, če se odpravljaš v gorat predel države, ker je res mrzlo*
- *Osnovna potovalna lekarna (načeloma lahko dobiš supermočne antibiotike v čisto vsaki lekarni)*
- *Zvrhan koš navdušenja in širok nasmeh na ustih*
- *Nauči se vsaj par besed španščine (redkokdo govori angleško)*

Približna razdelitev stroškov

- *Letalska karta Lju- Qui 950E*
- *Prehrana (načeloma nič)- 100E*
- *Družabni program – izleti so bili okrog 80-90E, vendar se jih nisem udeležila*
- *Cepljenje za rumeno mrzlico 35E*



Slika 1: S Svojimi ekvadorskimi kolegi iz urgence.



Slika 2: S potovanja po Ekvadorju, Quiltoa loop.



Slika 3: Slovenska delegacija v nacionalnem parku Cajas na 4300m.



Slika 4: Zadnji dan na urgenci- poslovilna torta :)