

Finska, Oulu - september 2018

POROČILO ENOMESEČNE IFMSA KLINIČNE IZMENJAVE

Ime, priimek, letnik:

Iza Korpar, 5. letnik
izakorpar@gmail.com

Čas izmenjave:

od 1. 9. do 28. 9. 2018



SPLOŠNO:

Država in kraj izmenjave

Finska na splošno slovi po svoji nizki gostoti prebivalstva, visoki pokritosti z gozdovi in tisočeri jezeri, ter seveda nenavadnimi vremenskimi razmerami – poleti dolga noč in presenetljivo tople temperature (posebej letos), čemur sledi kratko prehodno obdobje septembra, podobno naši jeseni, nato pa dolga zima s kratkimi dnevi in veliko snega, kar pa Fincev nikakor ne ovira pri življenju, ker so s pripravami, kot so npr. kolesa z bodicami na širokih zimskih gumah, tudi tekom hude zime zelo funkcionalni. Oulu predstavlja najsevernejše mesto z medicinsko fakulteto, torej tudi najsevernejšo univerzitetno bolnišnico, kljub populaciji, primerljivi z Ljubljano, pa je mesto kot tudi ostali deli Finske precej razprostrto in tako precej manj gosto poseljeno kot smo vajeni za mesta v srednji Evropi. Čeprav morda ni na prvi pogled preveč živahno, se vseeno marsikaj dogaja (posebej v začetku študijskega leta, torej v septembru), posebej pa ga odlikujejo bližina prelepe narave, odlična dostopnost celega mesta s kolesom ter sprva nekoliko zadržani, vendar izjemno vljudni, prijazni in skrbni ljudje.

Viza

Schengen tukaj precej olajša naše življenje, ne vem, če sem sploh kdaj morala pokazati kakšen dokument tekom poti tja in nazaj.

Zdravje

Tekom prijave ne zahtevajo nikakršnih testov, ker je vse odvisno in zelo različno glede na to, v katero mesto in na kateri oddelek si razporejen, tudi ne izveš vnaprej. Za Oulu želijo, da imaš opravljeno cepljenje proti Bordetelli pertussis mlajše od 5 let, zato sem odšla v potovalno ambulanto NIJZ po booster dozo DiTePer (stane 25,50EUR). Poleg tega moraš bodisi biti cepljen bodisi imeti v anamnezi prebolele norice (ne zahtevajo titrov) ter biti cepljen še za MMR, polio in hepB, za kar potrebuješ zdravniško potrdilo v angleščini (najlažje dobiti pri osebnem zdravniku ali kar v potovalni ambulanti NIJZ, če dobite prijaznega zdravnika). V kolikor izmenjavo opravljate v sezoni gripe, morate biti cepljeni tudi proti temu. Negativen bris nosa za MRSA z letošnjim letom sicer ni bil več potreben, vendar sem ga sama vseeno opravila, saj so mi sporočili, da po novem ni potreben, šele 1 teden pred izmenjavo – če ga boste slučajno vseeno potrebovali pojdite na Inštitut za mikrobiologijo, opremljeni z zdravstveno izkaznico, osebnim dokumentom ter potrdilom o vpisu, tam nato prejmete vse potrebno za odvzem vzorca (odvzem zaupajo kar vam samim), bris jim nato oddate in počakate nekaj dni na rezultat in izvid, ki ga za vas napišejo v angleščini. Najboljši del – to je brezplačno!

Nekatere regije Finske imajo KME, ampak manj kot v Sloveniji, sicer pa nekih bolezni, proti katerim bi se lahko zaščitili (ali drugih posebnih bolezni) niti ni, kar se tiče potovalne lekarne pa tudi ne potrebujete nič drugega kot to, kar uporabljate doma.

Varnost

Finska je po mojem vtisu po varnosti kar primerljiva s Slovenijo, če ne še varnejša. Razen tega, da kakšen lokalni alkoholik podeli kakšno modrost s teboj, se lahko tudi ponoči mirno sprehajate oz. kolesarite naokoli. Edino kar je, je da baje kradejo kolesa kot za šport, vendar je bilo moje kolo na to zaradi splošnega slabega stanja in izgleda 100% odporno.

Denar

Uporabljajo Euro, bankomati jemljejo načeloma vse naše kartice (tudi Maestro), tako da glede tega ni skrbi.

Prevoz

Za lete na Finsko imate dve možnosti – Finnair, ki ima lete direktno iz Ljubljane do Helsinkov po cenah okvirno 200EUR za povratne karte (oz. malo več/manj, odvisno od tega kdaj kupite), ter Norwegian, nizkocenovni prevoznik, ki sicer nima letov iz Ljubljane, ima pa jih iz marsikatere druge evropske države, nam najbližji letališči sta Venice Marco Polo in Budimpešta. Sama sem letela tja iz Prage in se vrnila v

Benetke, za kar sem do Helsinkov odštela nekje 150EUR vred z letališkimi prevozi, nato pa tja grede šla na vlak do Ouluja, nazaj grede pa do Helsinkov letela (cene vlakov in avtobusov se gibljejo med 25 in 60EUR, letalo pa vred s prtljago nekje od 35EUR dalje). Letalske prevoze sem rezervirala preko uradne strani družbe Norwegian, vlak pa preko finskega družbe VR, za avtobuse pa tudi obstaja več ugodnih ponudnikov (najdeš jih na Googlu brez težav). Predvsem za letalsko družbo Norwegian obstaja precej promo kod, odvisno od države letov, v času mojega nakupa leta je obstajal popust za lete znotraj nordijskih držav za mlade pod 26 let. Vsekakor priporočam googlanje pred nakupom letalskih kart, naj bi se pogosto pojavile kakšne nove promocije.

IZMENJAVA:

Komunikacija pred izmenjavo

Komunikacija pred izmenjavo je potekala precej gladko, kontaktirali so me najprej oni sami, ker nobeden od mojih željenih oddelkov najprej ni bil na voljo (kasneje pa so ga uredili), sicer pa sem bila vnaprej v stiku z vsemi tremi vodjami izmenjav v Ouluju (LEOti), ki so mi ažurno odgovarjale na vprašanja in delile informacije, ki so jih imele. Malce me je edino zmedlo, ker so mi izmenično pisale vse tri, vendar je bilo vse z najboljšimi namerami, in na koncu sem se vseeno čutila ustrezno pripravljena na odhod. Vnaprej s kontaktnimi osebami nisem komunicirala, ker je njegov sistem tak, da komunikacijo pred izmenjavo vodijo LEOti, kontaktne osebe pa so zadolžene zate in za tvoj socialni program tekom same izmenjave.

Sprejem s strani tujih študentov

LEOti so poskrbeli za sprejem na železniški postaji, me že prvi dan pogostili pri sebi doma ter izvedli Upon Arrival Training, lepo so mi razložili tudi kaj so moje obveznosti na izmenjavi. Moja kontaktna oseba (finsko »kummi« oz. botra) me je prvi dan pospremila v bolnišnico, mi pokazala, kje vsak dan dvigniti in pustiti uniformo, kje se preobleči in me peljala na oddelek. Tudi tekom izmenjave sta mi bili moja kummi ter kummi druge študentke na izmenjavi iz Splita vedno na voljo preko Whatsapppa, videli smo se pa večkrat vsak teden, ker sta bili onidve tudi zadolženi za najin socialni program tekom meseca.

Nastanitev

Nastanjena sem bila pri paru finskih študentov, ki imata prosto sobo v stanovanju, v kateri sta gostila že mnogo študentov na izmenjavah in sta imela zato že zelo izdelan »program« vsega, kar je potrebno ponuditi, pokazati in pojesti s tujci (cimer zelo rad in tudi zelo dobro kuha). Stanovanje je bilo spodobno študentsko stanovanje 300m od bolnišnice ter 15min s kolesom od centra mesta, blizu pa je bil tudi precej velik supermarket. Meni osebno sta bili najljubši, poleg zelo prijaznih gostiteljev, moji dve cimri prelepi prijazni labradorki (za strinjanje z življenjem z njima so me lokalne vodje izmenjav sicer lepo vprašale že vnaprej).

Prehrana

Takoj prvi dan sem prejela kupone za kosilo v univerzitetnih menzah, in sicer 20 kuponov za 20 delovnih dni. Kuponi so zagotovili glavno jed (topel obrok + solata ali samo solata iz bolj bogatega solatnega bara), vodo, mleko ter kruh z maslom za ob obroku (finska posebnost) ter brezplačna kava oz. čaj. Količina hrane je bila omejena samo z velikostjo ogromnega krožnika, ki si ga dobil, nihče ni preveč gledal ali tehtal, tako da si si lahko mirno naložil sebi primerno visoko goro okusne in zdrave hrane, vedno si se lahko fino najedel tople hrane in tudi zelenjave ter se na koncu prosto napil kave, tako da 5/5 zvezdic za kosila!

Družabni program

Družabni program je bil, razen National Food and Drink Partyja v organizaciji LEOtov, dolžnost najinih kummijev (ter prostovoljno tudi fanta ene izmed njiju). Menim, da so odlično opravili svojo nalogo, saj so nama organizirali vse od vikend izleta v naravo, vključno z nočitvijo v tradicionalni finski koči ob jezeru s savno na drva, do obiska študentskih dogodkov in festivalov, vmes smo se večkrat tudi dobili in se zgolj družili ob kakšni dobri hrani, imeli smo tudi movie night in podobna druženja.



Nekaj utrinkov iz socialnega programa: NFDP, disc golf neke sončne nedelje in pa moj najljubši del koč v gozdu – savna! <3

STROKOVNI DEL:

Opis zdravstva v državi:

Pri njih je zdravstveni sistem morda nekoliko manj centraliziran kot pri nas zaradi majhne gostote prebivalstva, tako da imajo tudi npr. njihovi zdravstveni domovi bolnišnične oddelke, v večjih regionalnih bolnišnicah, posebej univerzitetnih, pa se obravnava zgolj primere, ki potrebujejo kompleksnejšo obravnavo. Tako so npr. tudi njihovi splošni zdravniki v zdravstvenih domovih vešči marsikatero diagnostične in terapevtske tehnike, kot so npr. vse vrste punkcij, ultrazvočneoz. ultrazvočno vodene preiskave, interpretacije RTG, etc. Sicer pa so praktično precej sposobni že tudi sami študentje, saj je pouk tam precej bolj praktično usmerjen kot pri nas, s predkliniko v trajanju zgolj dve leti ter možnosti zaposlitve v zdravstveni domovi ter delno samostojne obravnave pacientov (vključno s predpisovanjem zdravil) od zaključenega 4. letnika dalje. Izobrazba sicer traja 6 let, kot pri nas, nato sledi pripravništvo, ki ga nekateri raztegnejo tudi po več let, da se lahko preizkusijo na raznih oddelkih in tako v miru odločijo za specializacijo, nato pa specializirajo. Njihov sistem dodeljevanja specializacij je bil dosedaj kompletno decentraliziran, saj je specializacije podeljevala vsaka ustanova za svoje potrebe sama (v Ouluju in okolici navadno brez posebnega izbirnega postopka), trenutno pa so v postopku centralizacije ter uvedbe enotnih kriterijev. Sicer srečaš precej podobne patologije kot pri nas, morda nekoliko več tuberkuloze, kar se tiče internističnih obolenj (česar sem največ videla) pa večinoma kar podobno kot pri nas – zapleti srčnega popuščanja, sladkorne bolezni, hiperlipidemije, precej tudi zapletov, povezanih z alkoholizmom (celo npr. pri populaciji zgodnjih srednjih let), malce manj pa je zaradi nižjega odstotka kadičev zapletov, povezanih z dolgoletnim kajenjem.

Delo v bolnišnici (samo za klinične izmenjave)

Oddelek, ki so mi ga dodelili, je bil »Emergency Medicine« oz. urgentni blok v Oulu University Hospital, kar je bila moja druga izbira (takoj za infekcijami). Bolj kot same bolezni se je tam razlikoval način dela v urgentni internistični ambulanti – za bolnike namreč takoj po opravljeni triazi in opredelitvi napotne oz. sprejemne diagnoze s strani triazne sestre zdravniki naročijo vrsto preiskav glede na razlog prihoda, brez da bi pacienta najprej pregledali. Šele po prejemu rezultatov večine naročenih preiskav (med njimi so skoraj obvezno RTG pc, EKG, osnovna krvna slika, plinska analiza krvi, nato pa še kaj) pa se zdravniki srečajo s pacienti, nakar opravijo hiter in zelo usmerjen pregled ter si med pregledom že oblikujejo načrt

nadaljnje obravnave. Moja vloga pri tem je bila žal bolj spremljevalna kot glavna, ker sem bila omejena z znanjem jezika, zaradi česar npr. nisem mogla pregledati in razumeti pacientove dokumentacije ter samostojno opraviti in zdikirati anamnezo in status, zato sem bolj sledila zdravnikom in jim pomagala, kjer sem le lahko –npr. jemala arterijsko kri, pregledala EKGje pacientov ob sprejemu ter opozorila na posebnosti, naredila kak status in tako. Vseeno pa sem se naučila nekaj malega po finsko, predvsem pogoste pogovorne izraze za simptome in znake ter napotne diagnoze in kratice za laboratorijske markerje, kar mi je pomagalo pri interpretaciji dokumentacije in anamnez, ki so jih podajali pacienti. V urgentni internistični ambulanti so delali večinoma specializanti internističnih smeri na kroženju v univerzitetni bolnišnici, ki so bili večinoma zelo pripravljeni deliti znanje in z mano tudi debatirati o pacientih, po tem ko so videli, da sem zainteresirana in da jim želim biti v pomoč ter narediti kar le lahko. Zatem, ko so nekateri izvedeli, da me zanimajo infekcije, so se celo zame dogovorili z zdravniki iz tega oddelka, da so me sprejeli medse, tako sem od drugega tedna dalje vsak dan najprej obiskala jutranjo vizito na infektološkem oddelku, nato pa se odpravila v urgentni blok za preostanek delovnega dne. Od mene je bilo načeloma pričakovano, da ostanem eno izmeno, torej od okvirno 8. ure zjutraj do 16. ure popoldan, vendar sem pogosto, kadar je bil v popoldanski izmenjavi kak prijazen mentor, ostala še za nekaj dodatnih ur popoldan.

Mentorstvo

Meni dodeljena mentorica je bila le del časa moje izmenjave na urgentnem oddelku, pa tudi takrat navadno ni imela preveč časa zame, zato sem tekom izmenjave nekako naravno postopoma prišla pod mentorstvo druge zdravnice, že precej izkušene specializantke geriatrije, ki se je zame izredno angažirala in redno spremljala moj napredek tudi kasneje, ko sama ni bila več razpisana v urgentno ambulanto. Zadnji dan me je celo povabila k sebi domov na kosilo s svojo družino! Sicer pa sem tekom izmenjave zamenjala mnogo mentorjev za en dan, večinoma je šlo za prijazne specializante, ki so bili po uvodni zadržanosti zelo pripravljeni razlagati, prevajati in deliti znanje.



Ob 22:20 zvečer, mir na urgentnem bloku in čas za odhod domov

Pridobljeno znanje in izkušnje

V urgentnem bloku sem se naučila nekaj praktičnih veščin, kot je jemanje arterijske krvi za plinsko analizo, vadila ECHO in abdominalni UZ, se izurila v interpretaciji EKG in RTG pc, ter se naučila precej o prepoznavi in zdravljenju marsikaterega akutnega internističnega stanja. Videla sem tudi nekaj zanimivih terapevtskih postopkov, kot je npr. kemična kardioaverzija. V dodatnem času, preživetem na infekcijskem oddelku, pa sem pridobila predvsem poglobljeno teoretično znanje iz obravnave infekcijskih (in nekaterih gastroenteroloških, ker je bil kombinirani oddelek) bolezni iz razprav o pacientih z zdravniki ter vsakodnevnim spremljanjem pacientov na vizitah.

ZAKLJUČEK:

Splošna ocena izmenjave

Nad izmenjavo sem nadvse navdušena, presegla je moja precej visoka pričakovanja, tako iz izobraževalnega kot iz kulturnega in socialnega vidika. Finci so po mojem vtisu res izjemno prijazni in kulturni ljudje, ki so sicer navzven zadržani, vendar imajo zelo bogat notranji svet. Tudi država sama je naravno izjemno lepa in ima toliko posebnosti in ponuja toliko možnosti za vse bolj ali manj outdoorsy osebe. Medicina in predvsem sam sistem zdravstva, od majhnih do večjih organizacijskih aspektov, je zelo na nivoju in res je poučna izkušnja to videti in delovati znotraj tega, četudi za kratek čas. Žal mi je edino, da jezik ni podoben čisto ničemur, kar bi bilo nam znano!



Jaz in kolegica iz Splita zadnji dan izmenjave, nadvse zadovoljni z izkupičkom svojega meseca.

Komu bi izmenjavo v tvojem mestu/državi priporočal?

Izmenjavo na Finskem bi priporočala predvsem tistim, ki že imate nekaj kliničnih izkušenj in ki si od izmenjave želite predvsem kvaliteten program v bolnišnici ter opazovati in učiti se v visoko funkcionirajočem zdravstvenem sistemu. Načeloma se ne bojte toliko, kam boste razporejeni, mislim da je Oulu sicer najmanj priljubljena opcija zaradi velike razdalje od ostalih večjih mest, vendar je bilo meni čisto super, ker ima definitivno svoje prednosti. Tudi glede oddelka se ne bojte preveč, vsaj v

Ouluju mislim, da bi se brez težav dalo dogovoriti na licu mesta z zdravniki, da greste pogledat še kak drug oddelek, če vam dodeljeni ni najbolj pri srcu. Morda bi edino priporočila, da si, če vas to vsaj malo zanima, izberete kak kirurško obarvan oddelek, kjer jezik ni tako bistven, ter da se potrudite naučiti in osvojiti vsaj neke osnove. Tistim, ki od izmenjave pričakujete tudi živahno nočno življenje bi odsvetovala Oulu in morda kar Finsko v splošnem, ker je tam tega precej manj oz. je zelo drago. Meni pa je sicer socialni program v točno taki obliki, kot je bil, torej bolj sproščeno in pristno druženje med novopečenimi prijatelji, zelo ustreza, saj sem samoiniciativno ostajala v bolnišnici precej dolgo in mi je zvečer in med vikendi tak tip druženja najbolj pasal. Sicer pa če želite izkusiti vsaj malo študentskega življenja priporočam mesec september, ko je največ študentskih dogodkov v letu zaradi začetka študijskega leta (in pa seveda ker je svetlo normalno količino ur na dan in vreme zmerno). Sicer pa imate poceni letalske karte iz Helsinkov v praktično vse baltske in nordijske države z nizkocenovnimi ponudniki kot so Norwegian in AirBaltic, tako da razmislite o kakem vikend pobegu ali nekoliko podaljšani izmenjavi, če vam ostane kaj denarja na koncu!

Potrebnik

Vse, kar imamo pri nas, imajo tudi oni tam, tako da zares ne potrebujete ničesar, razen svojih bolnišničnih čevljev in stetoskopa (na kar te tudi opozorijo). Edino res priporočam, da nakupite čimveč manjših darilc, ker se zna zgoditi, da boste spoznali nepričakovano veliko število izjemnih ljudi, ki jim boste želeli pustiti kak spominek. Seveda pa ne pozabite prej vprašati, ali bo organiziran National Food and Drink Party, ter nato tudi prinesiti kaj naše pijače in jedače.

Približna razdelitev stroškov

Letalska karta + ostali deli poti do in iz Ouluja – okvirno 200EUR

Hrana, kave, čaji in podobno – okvirno 200EUR

Socialni program in druženje – okvirno 150EUR

Vikend izlet v Stockholm – okvirno 180EUR

Opomba: hrana je tam sicer nekoliko dražja kot pri nas, vendar na osnovnih stvareh, kot je npr. kruh, jajca, mleko, itd., se to niti ne pozna. Zelo drago je predvsem npr. piti kavo v mestu, iti jest ven, spiti kako pijačo in tako. Če se želite družiti s prijatelji namesto večerje in pijače v mestu predlagam, da se dobite pri nekom in si vse to po dosti zmernejših cenah pripravite doma.