

## FRANCIJA, CLERMONT-FERRAND – julij 2018

### POROČILO ENOMESEČNE IFMSA KLINIČNE IZMENJAVE

**Ime, priimek, letnik:**

*Marija Batkoska, 5.letnik*

*marijabatkoska@yahoo.com*

**Čas izmenjave:**

*od 1. 7. do 31. 7. 2018*

---

**SPLOŠNO:**

**Država in kraj izmenjave**

*Clermont-Ferrand (CF v nadaljevanju, ime je res predolgo ☺) je mesto malo večje od Ljubljane, sicer pa miniaturno v primerjavi z velikimi francoskimi mesti. Je kraj rojstva bratov Michelin ter prestolnica regije Auvergne, ki je najbolj znana po zelenih dolinah in številnih farmah, kar pomeni, da je regija, ki je zadolžena za proizvodnjo svetovno znanih francoskih sirov (fun fact: delajo več kot 1000 različnih vrst sira!). Nekaj km stran od mesta se nahajajo neaktivni volkani, ki so vikend atrakcija za vse, ki radi imajo sprehode v naravi, za bolj lene je pa žičnica. Včasih so volkanske kamne uporabljali kot gradbeniški material, namreč glavna meška katedrala ter stavba mestne občine sta zgrajeni izključno iz volkanskih kamnov, ampak ko so ugotovili, da kovine v samem kamnu blokirajo wifi signal so začeli iskati alternativne materiale.*

*O Franciji pa mislim, da ni potrebno razlagati na široko – če kdo ni bil v Parizu definitivno mora iti, regija Provansa je tudi čudovita, posebej poleti. Lyon, ki je pravzaprav Pariz v malem, je top destinacija za vse mlade in urbane.*



*Slika 1: Razgled na Clermont-Ferrand*

### **Viza**

*Francija je v Schengen Coni, torej pasoš je dovolj.*

### **Zdravje**

*Ob prijavi sem morala poslati potrdilo o zdravstvenem zavarovanju v tujini ter potrdilo o zavarovanju odgovornosti (liability insurance). Triglav Zavarovanje ima zavarovanje na potovanjih v tujini, ki vključuje zdravstveno in zavarovanje odgovornosti. Najbolj se splača vzeti zavarovanje za 1 leto, stane okrog 50€. Nobenih dokumentov ni treba prevajati.*

*Dodatna cepljenja pred odhodom niso potrebna.*

### **Varnost**

*V Parizu seveda moraš biti pozoren na torbico ker je velika gužva, CF je pa izjemno varno mesto, predvsem ker je zelo malo turistov, julija tudi domačinov ni veliko. Ponoči se lahko sprehajaš sam, nihče te ne bo napadel.*

### **Denar**

*Nacionalna valuta je evro. Svetujem, da s seboj imaš dovolj keša ali pa plačuješ s kartico, sicer pa tudi dvig na bankomatih ni najslabša opcija, dvig do 50€ zračuna samo 0,55€ provizije.*

## **Prevoz**

*Ryanair pelje vsak dan iz Benetk do Pariza. Za povratno karto, skupaj z dodatno prtljago in prevoz iz/do Ljubljane sem plačala okrog 200€ (sred sezone, kar ni veliko!). Iz Pariza do CF sem šla s hitrim vlakom(30€), kar je trajalo približno 3h, nazaj pa šla s Flixbusom ker je karta bila samo 15€.Torej vse skupaj me je stalo okrog 250€.*

## **IZMENJAVA:**

### **Komunikacija pred izmenjavo**

*LEO me je kontaktiral dober mesec pred začetkom izmenjave ker najprej sem morala podpisati nekaj dokumentov. Zelo hitro je odgovaral na moja vprašanja, nekaj tednov pred prihodom mi je povedal kdo je moja kontaktna oseba, ki me je kontaktirala takoj. Oba sta bila zelo prijazna in sta mi zelo pomagala pred prihodom.*

### **Sprejem s strani tujih študentov**

*V času izmenjave je moja kontaktna oseba šla na izmenjavo v Izrael, ampak fant je vnaprej lepo uredil, da njegovi prijatelji poskrbijo zame. Njegova prijateljica me je prišla iskat na železnišni postaji v CF, druga pa me je pospremila do bolnice, oddelka in mentorja. Ker je tudi sama imela vaje na istem oddelku mi je zelo pomagala še v prihodnjih tednih.*

### **Nastanitev**

*Pravila v Franciji so takšna, da vsak incoming živi pri svoji kontaktni osebi. Ker je moja kontaktna oseba živela v garsonjeri in ne bi bilo dovolj prostora za oba, fant se je odločil oditi na izmenjavo v času, ko bi jaz živela v njegovem stanovanju.*

*Z nastanitvijo sem bila zelo zadovoljna, vse je bilo lepo, čisto in urejeno, 5min peš do fakultete, 15min vožnje s kolesom do bolnice (sta dve bolnici v mestu, ne moreš živet blizu ene in druge).*

*Kar se mi je zdelo zanimivo je to, da vsak študent v CF je živel sam v precej velikem stanovanju, nekaj kar je v Parizu, celo v Sloveniji precejšni luksuz. Potem so nam povedali, da stanovanja niso predraga ker ne gre za preveliko mesto ter da dobijo subvencije, tako si lahko skoraj vsak privošči veliko stanovanje, mir in tišino.*

## Prehrana

Mogoče celo najboljši del izmenjave je bila hrana – kosilo v bolnici za nas je bilo brezplačno, lahko smo jedli neomejeno, kar pomeni da smo pobirali vse kar se je dalo, tud če nismo bili lačni 😊. Na koncu smo dobili še 70€ žepnine.

Hrana v restavracijah ni bila predraga, za porcijo crepes smo plačali okrog 6-7€, azijska hrana je stala podobno, kebabi, toasti itn. so bili okrog 5€, tortice, sladoled in ostale sladkarije pa podobno kot v Ljubljani.



Slika 2: Najboljši del dneva – brezplačno, nepomejeno kosilo v bolnici

## Družabni program

Vsaj enkrat na teden smo se incomingsi dobivali skupaj z domačini pri enem izmed domačinov, vedno so nam pripravili nekaj za jest in pit, organizirali so tudi NFDP in farewell party. Sicer pa smo se incomingsi dogovarjali med seboj in hodili na izlete, sprehode, kavice in žure, med vikendi smo pa obiskovali sosednja mesta (Vichy, Lyon, Grenoble...).

Biti v Franciji v času svetovnega prvenstva v nogomet je nekaj nepozabnega, finale smo gledali skupaj s tisočmi domačini na glavnem mestnem trgu – zmaga se je slavila nenehno še vsaj en teden!

Tisti, ki so delali na kirurgiji so bili veliko bolj zasedeni kot vsi ostali in so imeli manj časa za družbo, sicer pa vse je bilo odvisno od tega koliko si ti želel ostati na oddelku, mentorji te ne bi silili da delaš če si tega ne želiš.



Slika 3: Vikend planinarjenje

---

## STROKOVNI DEL:

### Opis zdravstva v državi:

Zdravstveni sistem je podoben kot v Sloveniji. Kar mi je bilo zanimivo je to, da so tudi bivše francoske kolonije (Maroko, Alžirija ipd.) del tega sistema in v kolikor je nujno in potrebno, se lahko zdravijo v Franciji.

Tisto, kar je precej drugačno kot pri nas je delo študentov – po opravljenem izpitu študent gre na oddelek za nekaj tednov in dela vsaj 8h vsak dan, dežura, ima svoje paciente in skrbi za njih, torej tudi študentje nižjih letnikov veliko delajo, kar tudi pomeni, da imajo manj prostega časa.

### Delo v bolnišnici

Delala sem na oddelku za ginekologijo in porodništvo v bolnici CHU Estaing, ki skupaj s pariško, ima najboljši ginekološki oddelek v celi Franciji.

Vsak dan sem hodila na raport ob 8h, od 9h naprej sem hodila v ambulanto ali v operacijski blok. Prvi teden sem večinoma bila v ambulanti za prenatalno diagnostiko, kjer so prihajale nosečnice iz cele Francije za naknadno in natančno diagnostiko ploda. Naslednja dva tedna sem bila na oddelku za porodništvo. Opazovala sem veliko carskih rezov, nekajkrat sem tudi asistirala. Zanimivo mi je bilo to, da inštrumentarke nikoli ni bilo zdraven, zdravnik je bil inštrumentar in operater hkrati. V eni izmed sob, kjer so potekali porodi po naravni poti so imeli tudi kado za porod, v kolikor se nekatera mamica

*odloči za ta način poroda. Zadnji teden sem preživela na oddelku za reprodukcijo, kjer so mi pokazali kako se obdelajo vzorci sperme, ko se išče vzrok neplodnosti, opazovala sem in vitro fertilizacijo v laboratoriju ter implantacijo embrija v uterus.*

*Največji problem je bil tisti, da ne govorim francosko in nisem mogla opravljati veliko samostojnega dela, zato sem vedno spremljala zdravnika, ki je govoril angleško. V kolikor bi znala jezika bi opravljala popolnoma isto delo kot domači studentje, kar se pravzaprav sred poletja in počitnic niti ne zdi najbolj primamljivo. Kljub temu, naučila sem se veliko, vidla veliko novih stvari in nabrala številne izkušnje.*



*Slika 4: IVF*

### **Mentorstvo**

*Moj mentor je bil prof. dr. Dennis Gallot, dr.med., ki je bil predstojnik Oddelka za porodništvo. Izjemno prijazen gospod, ki mi je tudi sam povedal, da ima zelo rada študentje, ki pridejo na izmenjavo. V roku 3 dni me je naučil veliko več kot sem se naučila v celem mesecu na vajah pri nas. Vedno ko je nekaj delal mi je sprti tudi razlagal, s pacienti je bil zelo potrpežljiv in prijazen. Žal po dveh tednih je odšel na dopust in vsak dan sem bila z drugim zdravnikom, kar tudi ni bilo slabo, razen ene neprespane porodničarke so vsi (vključno z ostalimi študenti in babicami) bili res super.*

### **Pridobljeno znanje in izkušnje**

*Naučila sem se res veliko! Zdaj zagotovo zmorem boljše analizirati prenatalnih ultrazvokov, asistiranje in opazovanje carskih rezov mi je definitivno bilo zelo všeč ker sem veliko odnesla, ne samo teoretično, ampak predvsem praktično. Nekaj, kar sigurno ne bi vidla pri nas na vajah je in vitro oploditev, opazovala sem kako nastaja življenje v laboratoriju.*

---

### **ZAKLJUČEK:**

#### **Splošna ocena izmenjave**

*9/10. Nisem dala 10ke ker neturistično mesto sred poletja je prazno, vsi grejo nekam na počitnicah in ni preveč stvari za počet.*

#### **Komu bi izmenjavo v tvojem mestu/državi priporočal?**

*Torej življenje je bilo bolj v easy, kar je bilo popolnoma drugače od moje prejšnje izmenjave v Barceloni, ko se je ludilo vsak dan, ob tem pa te še delo v bolnici zelo utruji. Če te zanima ginekologija (ker definitivno greš v eno izmed najboljših ginekoloških bolnic v Evropi!) in želiš imeti sproščen julij kot pripravo na party avgust, ki te čaka doma, CF je the place to be ☺. Če pa prideš od septembra naprej se bo veliko bolj dogajalo ker domačini pridejo nazaj s počitnic, počasi se tudi študentje začnejo vračati. Lokacija mesta je idealna za krajše ali daljše izlete, če si oseba, ki rada potuje CF je odličen starting point.*

#### **Potrebnik**

*Pasoš, denar, telefon z veliko memorije – standard ☺.*

*Zdravniki v bolnicah nosijo samo haljo, torej če nimaš posebno željo biti v belem od glave do pete ni treba vzeti belih hlač, majic in posebne obutve.*

*Dežnik je dobra ideja, nikoli ne veš kakšno bo vreme, mi smo celo točo preživeli...*

*Kopalke – v samem mestu so samo bazeni, okrog so tudi jezera.*

*Jakna – zgodaj zjutraj in zvečer zna bit kar hladno.*

*Ne pozabit študentske izkaznice, kakšen popust vedno prav pride.*



### **Približna razdelitev stroškov**

*To je itak odvisno od osebe, 250€ stane prevoz, vse ostalo je pa malo dražje kot v Sloveniji. Zelo vpliva koliko želiš potovati okrog, ali kadiš, piješ itn. Za standard življenje v mestu je 300-400€ dovolj, vse kar je ekstra pa seveda stane več.*