

GANA, AKRA – julij 2018

POROČILO ENOMESEČNE IFMSA RAZISKOVALNE IZMENJAVE

Ime, priimek, letnik:

Anja Babič, 5. letnik (anjababic94@gmail.com)

Čas izmenjave:

od 2.7.-27.7.2018

SPLOŠNO:

Država in kraj izmenjave

Gana je zahodnoafriška država ob Gvinejskem zalivu in meji na Slonokoščeno obalo, Burkina faso in Togo. Je 12x večja od Slovenije. Glavno mesto je Akra, kjer sem tudi opravljala izmenjavo. Gana je znana kot odlična izbira za popotnike, ki prvič potujejo v Afriko, saj je uradni jezik (poleg mnogih lokalnih) angleščina. Z močnim afriškim naglasom. Navadite se čimprej ... Na zemljevidu je bilo videti, da bomo nastanjeni zelo blizu plaže, česar smo se iskreno veselili, vendar nas je razžalostil pogled na številne smeti. Tudi v širšem okolišju Akre se da najti solidne izjeme, kot so Bojo, Kokrobite in Labadi beach. Tako prestolnica kot obalni del države (npr. Cape Coast) imata nekaj zanimivih »sightseeing« točk, povezanih z mračnim obdobjem suženjstva v Gani. Čeprav so gore nizke, vzponi zaradi visoke vlage niso mala malica. Na severu države pa se da celo obiskati safari, čeprav verjetno ni tako izjemen, kot v JAR ali Tanzaniji.

Viza

Za potovanje v Gano je potrebna viza, ki jo je potrebno pridobiti pred odhodom. Ker v Sloveniji nimamo ganskega veleposlaništva, je za Slovence odgovorno veleposlaništvo v Rimu. Ker zaradi izpitov nisem imela časa potovati tja, sem vizo po nasvetu prijatelja uredila preko Char Avanture (info@char-potovanje.com), ki so locirani v Novi Gorici. Ko jim pošlješ povpraševanje, ti pošljejo natančna navodila, kaj storiti in kaj vse poslati (nek njihov formular, fotografijo za dokumente, potni list, veljaven vsaj še 6 mesece, kopijo potnega lista, mednarodno potrdilo o cepljenju proti rumeni mrzlici, rezervacijo povratne letalske vozovnice, povabilno pismo s strani gostitelja, ki ga dobiš na ifmsa platformi). Vse skupaj je stalo 110 evrov (single entry, za 3 mesece). Priporočam, da to storite

mesec dni pred odhodom, čeprav naj bi načeloma vse skupaj trajalo manj kot 14 dni. Sama nisem imela z vizo nikakršni težav.

Zdravje

Pred odhodom na izmenjavo nisem potrebovala opraviti nikakršnih testov.

Potrebna je splošna previdnost pri prehrani, čeprav je zelo verjetno, da boste v enem mesecu vsaj enkrat kak dan malo obležali zaradi driske. Vodo smo ves čas kupovali v plastenkah ali plastičnih vrečkah. OBVEZNO je cepljenje proti rumeni mrzlici, ki se ti tudi zapiše v mini rumeno knjižico kot mednarodno potrdilo. Imejte ga že za urejanje vize, ne pozabite pa ga doma, ko greste na pot! Ko sem pristala v Akri, je imela ena punca hude težave, ker tega ni imela s seboj. Priporočena so še cepljenja proti hepatitisu A in B, proti tetanusu in tifusu. Za vse sem bila cepljena že prej, tako da ne vem, koliko stane. Splošen nasvet: ne čakaj na zadnji trenutek, uredite to prej! Potrebna je antimalarična profilaksa, jemala sem Lariam, nisem občutila nobenih stranskih učinkov. Zelo priporočam mrežo za nad posteljo, vsekakor pa bo tudi repelent vedno v vaši torbici.

Varnost

Gana naj bi bila zelo varna, nihče od študentov na izmenjavi se ni nikdar počutil ogroženega. Sprva se sami nismo upali uporabljati javnih prevoznih sredstev oziroma tro-troja, kombija, v katerega se lahko natlači tudi več kot 20 ljudi, ker se nam je zdelo kaotično. Potem smo ugotovili, da je pravzaprav vse skupaj res praktično in da gre tako mnogo hitreje, kot če bi ves čas hodil. Kadar smo se odpravili kam v večjih skupinah, smo naročili nekaj Uberjev, ki je tudi zelo poceni, predvsem pa udobnejša varianta. Odsvetovali so nam, da bi zvečer sami hodili naokoli izven kampusa, čeprav smo sčasoma dojeli, da je vsaka interakcija, ki jo imajo ljudje z nami, le iz prijaznosti. Ob koncu izmenjave smo brez problema zvečer sami hodili po Guggisberg avenue ... So pa deli mesta, kjer res ne bi šla niti podnevi sama, npr. Jamestown. Ne zato, ker je to verjetno najrevnejši predel mesta, kjer je tudi nekaj zanimivih stvari za videt, ampak zato, ker se lažni vodiči kar nalepijo nate in ko se komaj znebiš enega, pride že drugi in te nadleguje, da mu plačaš, ker ti je pokazal en vogal, ki bi ga lahko slikal. Podobno nič miru imaš tudi v arts centru, kjer lahko kupiš številne afriške spominke, saj vsi namreč mislijo, da smo prišli leki bankomati na dveh nogah.

Denar

V Gani uporabljajo CEDI-je. 5 ganskih cedijev je malo manj kot en evro. Evre ali dolarje smo zamenjali 2. dan v bližnji menjalnici, kamor so nas peljali ganski študentje. Na Guggisberg avenue, najbližji večji

ulici, kjer lahko kupiš marsikaj, predvsem pa najboljše mangote ali kokose, je kar nekaj bankomatov. Za dvigovanje potrebujete Viso ali Mastercard. Z Viso je bilo nekaj provizije (morda okoli 7 evrov), ampak če rabiš, pač rabiš. ☺ Svetovali so nam, naj dvigujemo na bankomatih le podnevi, saj so v preteklosti v Akri bili neki incidenti z žeparji, ki so zamotili tujce tik po dvigu.

Prevoz

Na destinacijo sem prišla z letalom, za povratno letalsko karto Zagreb-Istanul-Zagreb sem odštela 700 evrov. Dalo bi se ceneje, če bi imela bolj fleksibilne datume odhoda. Karto sem sama poiskala prek Skyscannerja. Težko komentiram prevoze znotraj države, saj smo potovali z ostalimi študenti in so Ganci rezervirali privatni miniautobuse. Ki so bili reees mini in smo komaj stisnili vse svoje noge noter.

IZMENJAVA:

Komunikacija pred izmenjavo

Obe kontaktni osebi sta mi še isti dan, ko sem jima pisala, odgovorili. Naprej sem komunicirala le z enim od njiju, s katerim sva se prek whatsapp-a, ki ga tam res vsi uporabljajo, vse zelo učinkovito zmenila. Manjkala je sicer kakšna informacija, recimo o oblačilih v bolnici. Rečeno je bilo, da je bela halja dovolj. Pozabila pa sem ga vprašati o ostalih oblačilih v bolnici. Ganci namreč hodijo na faks in v bolnico v zares najboljših oblekah, kar jih premorejo, moški vedno v srajci, včasih celo kravati. Vsekakor pa v hlačah na rob. Ženske pa v krilu in bluzi ali elegantni dnevni obleki. Na koncu smo tudi mi nekaj skombinirali in pač malo večkrat prali

Sprejem s strani tujih študentov

Zaradi veliko dela je moja kontaktna oseba, ki je pravzaprav NEO, dobro uro zamudil na letališče. Ker ni bilo nobenega wifija, sim kartice pa tudi še nisem imela, da bi videla njegovo sporočilo, me je vse skupaj po tako dolgi vožnji malo spravilo v negotovost. Usedla sem se na čakalne klopi in kmalu zagledala še eno dekle, ki sem jo videla že na avionu, kako čaka nekoga. Predstavili sva se in kmalu ugotovili, da bova pravzaprav cimri. Najini kontaktni osebi sta se kmalu pojavili, odpeljali smo se na pivo, potem so nam Ganci pripravili pravi neformalni plesni spektakel in takoj sem vedela, da se nam obeta noro dober mesec! Prvi dan so nas peljali na oddelke. Videli smo se praktično skoraj vsak dan, zagotovo pa vsak drug dan in vsak vikend, ko smo hodili skupaj na izlete. Poklon mojemu NEO-tu za vse delo

Nastanitev

Živela sem v študentskem domu za medicine. Moja soba je bila majhna, v njej sem prebila mesec skupaj z dekletom iz Litve, kar je bilo prav lušno. Kopalnica je bila na koncu hodnika za 40 ljudi, tako da je bila zjutraj kar dolga vrsta za tuš, zato sem se tuširala pozno zvečer, ko sem imela celo kopalnico zase 😊. Včasih pač vode tudi ni bilo in smo si pomagali z vlažnimi robčki, ki zelo prav pridejo tudi, ko potuješ kam za vikend. Kuhinje ni bilo!! V sobi sva imeli le en grelnik za vodo, da sva si lahko naredili kavo, čaj in kakšno juhico. Sicer smo jedli zunaj. Soba ni bila pretirano čista, drastično nastlana pa tudi ne. Bom rekla, da za afriške standarde prav solidno 😊. Nastanitev je bila na kampusu bolnice, morda dobrih 300 metrov stran. Imajo tudi tiho sobo za študij in sobo s TV-jem, kjer se vsak teden gleda en kviz in drastično navija za tvojo srednjo šolo, pa seveda so spremljali vse nogometne tekme med svetovnim prvenstvom. Zraven doma sta dve mini trgovinici, kjer lahko kupiš vodo, sladkarije in zjutraj sveže »miške«, krofe.

Prehrana

Imeli smo študentske bone, sprintane na A4 listu, ki smo jih lahko koristili 1x na dan. Ko nam jih je zmanjkalo, smo le rekli NEO-tu in nam je dal nove, tako da bi teoretično lahko tam jedel tudi 2x na dan. Imeli so tudi zanimivo ponudbo lokalnih jedi, tako da smo lahko poskusili jollow rice, waakye, fufu, yamyam ... Par metrov naprej je vsako popoldne prijazna ženička prinesla pestro ponudbo tropskega sadja, tako da se mi skorajda ni izmuznil vsakodnevni slastni mango in pa kokos za zajtrk. 😊



Slika 1: Do gat prešvicani, ampak zadovoljni, ker smo osvojili najvišji vrh Gane - goro Afadjato

Družabni program

V prostem času smo včasih šli skupaj z ganskimi študenti v mesto, na tržnico ali pogledat kakšno znamenitost, včasih smo šli tudi sami. Vsako sredo smo obvezno obiskali Afrikiko, kjer se zbira veliko ljudi, ki radi plešejo, tako da smo se naplesali za naprej in nazaj, predvsem salso in plese na njihove popularne ganske komade. Delo na oddelku je omogočalo dovolj

prostega časa, ker sem v bolnici veliko časa preživela z ganskimi sošolci, smo se družili tudi v prostem

času. Planirali smo tudi international večer, pa nam je na koncu za vse zmanjkalo časa, tako da smo imeli takega hitrega, neformalnega, s poskušanjem čokolad, salam in alkohola iz držav, od koder smo prihajali. Za vikende so nam organizirali 3 čudovite vikend izlete: en vikend v Cape Coast in Kakum national park, en pohodniški vikend na najvišjo goro Afadjato in na Wli slapove, kjer smo se pošteno skopali, ter na sever v Larabango in Mole national park. Ker se mi je malo mudilo na erasmus, sem žal zamudila zadnji vikend, ko so šli surfat v Busuo.



Slika 2: Pretresljiv obisk gradu v Cape Coastu, kjer so v grozljivih pogojih zadrževali ganske sužnje, preden so jih poslali proti Ameriki. In čudovite plaže povsem zraven ...

STROKOVNI DEL:

Opis zdravstva v državi:

V Gani nivo in dostopnost zdravstva zelo variirata. V večjih mestih, kot so Akra in Kumasi, so velike bolnišnice, v manjši mestih in krajih imajo regionalne bolnišnice; teh je kakih 200. Razložili so nam, da večina Gancev sicer ima zavarovanje, ki pa krije le nekatere osnovne stroške. Kadar so bili stroški večji, se je debata ob bolniški postelji na viziti končala z: »In kdo bo to plačal?« Sicer imajo MR in CT, ampak ga zelo redko uporabijo (kljub indikacijam). Študentje prav tako študirajo 6 let, od tega 3 leta na predkliniki, 3 leta na kliniki. Učijo se iz powerpointov in Oxford handbook of clinical medicine, ki jo stalno nosijo s seboj v žepu halje. Ob popoldnevih so res pridni in se samoiniciativno zbirajo v »study groups«, da predelajo 2 temi. Prav tako imajo 2x na teden samoiniciativno pred poukom seminarje, ki si jih sami pripravijo, da ponavljajo snov. Glede bolezni: malarija je nekaj vsakdanjega in le redki so hospitalizirani. Veliko smo se srečevali s slabo kontrolirano sladkorno boleznijo in njenimi zapleti (DKA, DAHS). Še kar imajo dosti tuberkuloze. Ogromno je prometnih nesreč zaradi kaotičnega

prometa in smrti zaradi politravm. Prav tako je kar nekaj utopitev, ker večina Gancev pravzaprav ne zna plavati. Imela sem priložnost prisostvovati na obdukcijah obeh slednjih primerov.

Raziskava (samo za raziskovalne izmenjave)

Zaradi pozne prijave sem imela le eno možnost za raziskavo in to je bilo Endothelial progenitor cells in the pathogenesis of cerebral malaria v Nouguchi memorial institutu. Na dan, ko bi morala začeti z raziskovalnim delom, so mi sporočili, da je premalo prostora na tej raziskavi in da me bodo premestili nekam drugam. Ideja se mi ni preveč dopadla, ker sem se na temo dejansko prijavila in prebrala članke. Poleg tega je ta center precej daleč, tako da bi vsak dan porabila več kot eno uro za vožnjo, sploh na začetku se je zdel sistem javnega prometa resnično kaotičen, tako da bi veliko zapravila za Uber ... Tako so me vprašali, če bi morda rajši delala klinično izmenjavo v Korle bu Teaching hospital, kar je tudi bila moja izbira. Vsekakor sem bila za in tako so mi to tudi omogočili.

Delo v bolnišnici (samo za klinične izmenjave)

Tako sem dejansko potem že prvi dan odšla skupaj z ostalimi v Korle bu Teaching hospital, pridružila sem se študentskim rotacijam iz interne medicine, tako da sem bila vsak teden na drugem oddelku. Težko bi rekla, da imajo paciente na teh oddelkih drastično posortirane, verjetno je bolj po principu: kjer je prosta postelja. Srečevala sem bolnike z okvarjenimi zaklopkami (s kronično revmatsko boleznijo srca), bolnike z multiplim mielomom, akutno odpovedjo ledvic, nefritičnim sindromom, nefrotskim sindromom, DKA in DAHS, ogromnimi jetrnimi tumorji, meningitisi, možganskimi abscesi, pljučnicami. Občasno smo se popoldne odpravili tudi na kak drug oddelek, tako se včasih npr. prisostvovala na carskih rezih, preživela noč na urgenci in prepoznavala različne dermatološke bolezni. Zjutraj smo ob 8h smo imeli kakšno predavanje (s strani profesorjev, študentov ali pa kot konferenca), potem smo dan nadaljevali na oddelku (bedside teaching), kjer so nas mentorji usmerjali, da smo videli pomembne stvari. Fino je bilo, ker sem lahko ponovila ogromno stvari, ki smo se jih v tem letu in letu poprej učili na faksu. Komunikacija je potekala v angleščini, ki je tam uradni jezik, vendar ga ne govorijo čisto vsi. Nekateri govorijo le lokalni jezik, ker pa jih je ogromno (twi, ewe, ga, gonja ...), se jih ne splača učiti, ker nikoli ne veš, katerega bo pacient govoril. Tako so mi zmeraj priskočili na pomoč ganski študentje. Izvajali smo tudi usmerjene statuse. Veliko smo opazovali, smo pa tudi občasno kaj lahko naredili. Na oddelku nam nihče ni posvečal pretirane pozornosti, če se nismo sami zanjo malo zagrebli. 😊



Slika 3: S kolegicama iz Irske in Litve po celem dnevu carskih rezov.

Mentorstvo

Dejansko nisem imela priložnosti biti sama z mentorjem, ker jim na splošno primanjkuje zdravnikov in so nas vse študente na izmenjavi vtaknili v majhne skupinice ganskih študentov (kar je vsekakor bilo zabavno, verjetno pa sem odnesla malček manj, kot bi sicer, če bi bil ves čas z menoj le mentor). Tako se nam je skoraj vsak dan pridružil drug mentor in nam povedal, kaj pričakuje, da si do naslednjic preberemo. Potem nas je naslednji mentor včasih o tem malo izprašal.



Slika 4: S čudovitimi ganskimi sošolci, ki so dober mesec po tej sliki že postali zdravniki :)

Pridobljeno znanje in izkušnje

Na izmenjavi sem res ogromno stvari ponovila in utrdila, okrepila sem svoje sposobnosti anamneze in statusa. Vsaka dodatna praksa pride prav in da malček več zdrave samozavesti. Mislim, da bi to

znanje lahko pridobila na kaki dodatni praksi tudi pri nas. Ampak na srečo obstajajo prek IFMSA super izmenjave in lahko v enem mesecu narediš zase nekaj na študijskem področju, poleg tega pa raziskuješ nove kralje, spoznavaš neko povsem novo kulturo, se družiš s kolegi s celega sveta in preizkušaš svoje lastne meje ...

ZAKLJUČEK:

Splošna ocena izmenjave

Zares lepa izkušnja sprejetosti in dobrodošlosti. Afrika se ti zapiše nekam v srce ...

Komu bi izmenjavo v tvojem mestu/državi priporočal?

Izmenjavo bi priporočila vsem, ki bi radi kdaj šli v Afriko, pa vendar ne le potovati. Pa vsem preprostim in novih dogodivščin željnih študentom, ki bi radi od blizu videli, kako ljudje v Gani živijo.

Potrebnik

Nujno potrebuješ potni list, veljaven vsaj še 6 mesecev, vizo, potrdilo o cepljenju proti rumeni mrzlici, antimalarike. Repelent. Mreža za nad posteljo ne škodi, čeprav jo je včasih težko pritrčiti. Sončno kremo. Mokre robčke, žepno razkužilo. Haljo, stetoskop. Formalna oblačila za v bolnico! Manjši nahrbtnik za vikend izlete.

Približna razdelitev stroškov

- letalska karta (ZG – IST – ACC – IST – ZG): 700 evrov
- hrana in pijača: 100 evrov
- družabni program: 300 evrov (ja, dejansko je vsak izlet stal približno 100 evrov)
- ostalo: oblačila in spominki na tržnici ... se zna kar nabrati 😊