

GRČIJA, HERAKLION – julij 2018

POROČILO ENOMESEČNE IFMSA KLINIČNE IZMENJAVE

Ime, priimek, letnik:

Maja Jankovič, 5.letnik

kontakt: majajankovic92@gmail.com

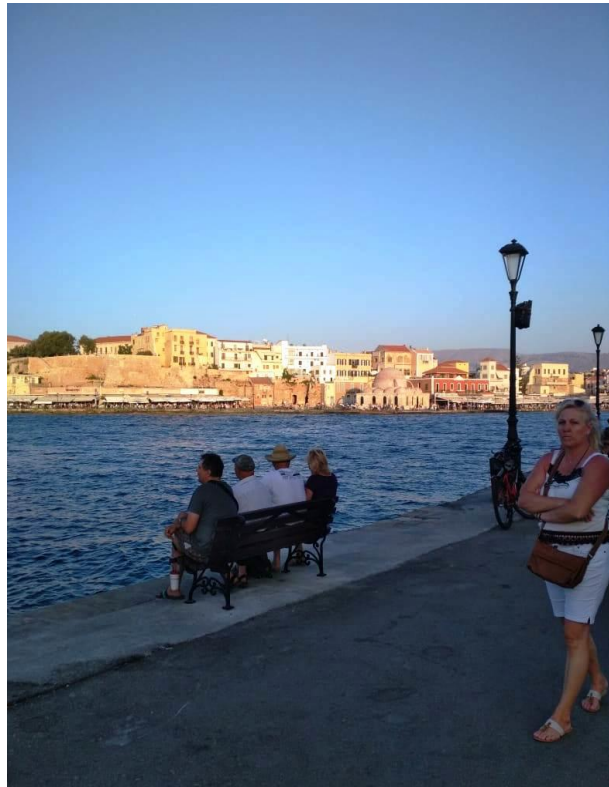
Čas izmenjave:

od 2.7. do 27.7. 2018

SPLOŠNO:

Država in kraj izmenjave

Heraklion je največje mesto Krete, grškega otoka velikosti Slovenije. Kreta ima bogato zgodovino, pohvali se lahko s čudovito naravo, od smaragdnih plaž do kraških jam in vintgarjev. Je zibelka najstarejše evropske civilizacije in pomembna strateška točka Mediterana in ima zato bogato antično in moderno zgodovino, s številnimi arheološkimi najdišči in muzeji. Mesto je v turističnem delu centra lepo urejeno, bivalni del pa je zanemarjen in umazan, skoraj vsa druga mesta so lepša od Herakliona, vendar tudi tu najdeš ljubke lokalne uličice. Poleti se v mestu odvija tudi pestro kulturno dogajanje. Krečani so znani kot zelo gostoljubni in temperamentni ljudje, vendar dosti



Slika 1: Pogled na mesto s pomola

neorganizirani, zato se pripravi na kaos, lov za informacijami, ki niso nujno točne, nespornizume, nenapisana pravila, kar je sprva stresno, a posebno doživetje.

Viza

Viza ni potrebna, ker je Grčija članica EU. Potovala sem s potnim listom, sicer je dovolj osebna izkaznica.

Zdravje

Pred odhodom je bilo potrebno dokazilo o cepilnem statusu (v Card of Documents zahtevajo prepis cepilne knjižice na posebnem obrazcu iz baze IFMSA, vendar je navadna fotokopija knjižice zadostovala), dodatna cepljenja in testi niso bili potrebni. Posebnih zdravil na pot nisem vzela, saj so lekarne na vsakem koraku, v prosti prodaji dobiš tudi antibiotike.

Varnost

Kreta je nasploh varen otok, prav tako Heraklion, čeprav previdnost pred žeparji ni odveč odkar turizem cveti. Slabih izkušenj nisem imela, ne v mestu ali izven, tudi javni prevoz je varen.

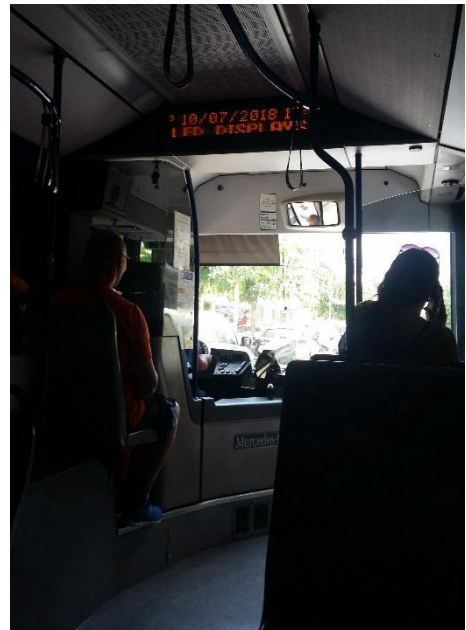
Denar

Plačilna valuta je evro, sprejemajo tako gotovino, po večini tudi kartice. Potrebno je biti pozoren pri dvigovanju na bankomatih, kjer se plača provizija, priporočam bankomate Alpha Bank.

Prevoz

Rezervirala sem GoOpti prevoz (40€) do Benetk, od tam v Heraklion z družbo Volotea (180€) in ista kombinacija za povraten let. Linija je direktna, vsak drugi dan, spleta se rezervirati karte zgodaj, vsaj dva meseca pred izmenjavo, ker so kasneje občutno dražje. Spremljaj tudi Voloteino spletno stran, kjer imajo od časa do časa zelo ugodne ponudbe.

Za prevoz po mestu sem uporabljala mestni avtobus, ki dobro pokriva mesto in nekaj okolice, postaje so pogoste (tudi direktno pred študentskim domom, bolnišnico, fakulteto in dveh mestnih plažah), opremljeni so s klimo in javno dostopnim WiFijem, vendar ni najbolj zanesljiv in je celo dražji od LPP, zato je po mojem mnenju precejšen. Najugodnejša opcija je mesečna študentska karta (40€), ki jo dobiš s potrdilom, da si študent Univerze v Heraklionu.



Slika 2: Na avtobusu

Za potovanje po otoku priporočam skupinsko izposajo avta (daleč najcenejši je bil tale ponudnik: Website: www.protoscarrentals.com, Phone : 0030 6979337078 What'sapp/Viber, Email: protoscarrentals@gmail.com). Dobro urejeni so tudi medkrajevni avtobusi, ki so pogosti in imajo linije v večje in pomembnejša mesta Krete.

IZMENJAVA:

Komunikacija pred izmenjavo

Kontaktna oseba je bila zelo odzivna in pripravljena odgovorjati na vprašanja. Moj CP me je kontaktiral več kot 2 meseca pred izmenjavo, bolj konkretni pogovori so potekali v zadnjem mesecu. Dobila sem vse glavne informacije, ki sem jih potrebovala.

Sprejem s strani tujih študentov

V Heraklion sem prišla nekaj dni prej uradnim začetkom izmenjave. Na letališču me je pričakala moja kontaktna oseba in me pospremila do stanovanja enega od študentov, kjer sem preživela prve dni, kasneje pa sem se preselila v študentski dom. Pomagal mi je tudi prvi dan v bolnišnici, kjer mi je razkazal bolnišnico in okolico ter me je pospremil do oddelka. Predstojnika in mentorje sem poiskala sama, ob priliki.



Slika 3: Incomingsi z ekipo izmenjav

Tekom meseca so bile kontaktne osebe ustrežljive in pripravljene pomagati, četudi nekateri na daljavo, vendar smo sčasoma ugotovili, da niti sami ne poznajo najboljše mesta, dobivali smo različne informacije in bili posledično precej izgubljeni. Torej smo se 100% lahko zanesli le na svoji iznajdljivost. Osebnostno, so mi bili najboljši vir informacij grški študentje, ki so prebivali v študencu, in bolnišnično osebje.

Nastanitev

Živelimo v študentskem domu v bližini Knososa, ki je z avtobusom oddaljen 30-45min od bolnišnice, odvisno od stanja na cesti. Soba sem si delila s cimro s Poljske, sobica je bila majhna, tako da je bilo

potrebno nekaj interne organizacije. Vsaka soba je imela kopalnico (WC, tuš, umivalnik z ogledalom), cel hodnik pa si je delil opremljeno kuhinjo (2 štedilnika s pečico, 3 hladilniki, omarice, mize s stoli, pogrešala sem več posode in pribora).

Na voljo nam je bila tudi dnevna soba in v pritličju soba za žure 😊. Čistoča je zadovoljiva, primerljiva z našimi študentskimi domovi in najbolj odvisna od ljudi, s katerimi si deliš prostore, kuhinjo 2x na teden pride počistiti tudi čistilka, toaletne prostore in sobo pa čistiš sam.



Slika 4: Študentski dom

V študentskem domu je dostopen Eduroam in domski WiFi.

Prehrana

Imeli smo urejeno kosilo, v fakultetni menzi, za katero doplačilo ni bilo potrebno. Hrana ni bila kulinarčni presežek, prej nasprotno, vendar se je vsak dan našlo kaj užitnega, porcije so bile dovolj velike. Najceneša ulična hrana sta gyros in souvlaki, oboje junkfood, za kak evro več pa dobiš pravo, tradicionalno kretska hrano in žganico.

Družabni program

Delo na internem oddelku se je začelo okrog 9-10h in je trajalo 3-4ure, odvisno od našega interesa, tako, da smo imeli dovolj prostega časa, tudi odsotnosti nam ni nihče zameril. 😊

V sklopu lokalnega socialnega programa je bil s strani organizacije organiziran Upon Arrival Meeting in National Food and Drink Party in National Karaoke Night. Za ostala druženja smo po večini dajali pobudo sami, CPji pa so nam bolj ali manj pomagali. Med vikendi je bil organiziran National Social Programme, na katerega smo se prijaviли že pred izmenjavo in ker je bil interes prevelik, je potekalo žrebanje za posamezne vikende. Prijavila sem se na dva vikenda, na koncu pa dobila le vikend v Atenah, za katerega



Slika 5: Akropola z Atenskih ulic

lahko rečem, da je bil dobro organiziran, je pa bilo slišati pritožbe nad enim od preostalih dveh. Nasplah so ti vikendi kar drag šport, saj vsak vikend stane vsaj 135€.

S prebivalci študentskega doma smo bili v dobrih odnosih, tako da so nam pripravili Welcome Party in nas vseskozi vključevali v družabno življenje v domu.

STROKOVNI DEL:

Opis zdravstva v državi:

Internistična patologija je podobna, kot v Sloveniji, vendar ima kljub temu svoje specifičnosti, sploh infekcije so bolj zapletene, zaradi višjega procenta okužb rezistentnih na antibiotično zdravljenje, ki predstavljajo poseben izziv. Tu so tudi nekatere bolj eksotične okužbe, ki jih v Sloveniji vidimo le redko. Slovenski in grški zdravstveni sistem sta si precej podobna, le da je grški od ekonomske krize in varčevalnih ukrepov dalje zelo podhranjen, sploh na Kreti. Kljub temu zdravniki delajo po svojih najboljših močeh, da nudijo kar se da kvalitetno oskrbo, odnosi med osebjem in do pacientov pa so veliko bolj prijetni, kot v Sloveniji. Tudi njihov izobraževalni sistem je zelo podoben našemu, le da vključuje še več prakse, kar mi je bilo še posebej všeč.

Delo v bolnišnici (samo za klinične izmenjave)

Opravljala sem klinično prakso v Univerzitetni bolnišnici Heraklion, na oddelku Interne medicine, katerega predstojnik je Dr Achileas Gikas. Moj mentor pa je bil Konstantinos Alexakis, dr. med., specializant interne medicine. Bolnišnica je komaj na nivoju naše sekundarne, računalniški sistem komaj kaj porabljajo, slikovna diagnostika je veliko slabša... Za higieno pa je dobro poskrbljeno.



Slika 6: Študentska ekipa internega oddelka

Delovanje bolnišnice je malce kaotično, in večino

pacientov najprej pošljejo na interni oddelek, zato je patologija zelo pestra. Tekom meseca sem se naučila tudi nekaj osnovnih grških izrazov, ker so pacienti večinoma starejši, ki ne razumejo angleško. Pri jemanju anamneze so mi pomagali grški študenti.

Dan se je začel z jutranjim sestankom (ki se jih nisem udeleževala, ker so potekali v grščini), s pregledom dogajanja prejšnjega dne in predstavitvijo najzanimivejših pacientov, nato so sledili

sestanki delovnih skupin. Potem smo s specializanti pregledali paciente, vzeli vzorce za preiskave, predebatirali njihovo napredovanje, zdravljenje in prognozo. Sredi opoldneva je sledila vizita z nadzornimi zdravniki in profesorji. Koliko odneseš od prakse je odvisno od tvojega interesa, nihče ne pritiska nate, če pa kaj vprašaš, te radi naučijo kaj novega. Nasploh je osebje prijazno, kolegialno in pripravljeno pomagati.

Mentorstvo

Uradno nismo imeli dodeljenega mentorja (se mi zdi), zato smo sledili specializantom, ki so imeli zanimive primere in so pokazali interes za nas. Sporazumevali smo se v angleškem jeziku, s katerim večina ni imela težav. Najbolj nam je pomagal dr. Alexakis, ki nam je celo pripravil predavanja, od časa do časa dal kakšno nalogo in z nami delil veliko dobrih nasvetov (tako za medicino, turizem in življenje 😊). Edina bolj resna naloga, ki nam jo je naložil profesor, je bila predstavitev pacienta na viziti, kar mi je vzelo eno popoldne.

Pridobljeno znanje in izkušnje

Koliko se naučiš je odvisno od tvoje volje in interesa. Ponovila sem propedeutiko, osnove PAFIja in glavne teme interne medicine. Praktično se nisem veliko naučila, dovolili so nam jemati vensko in arterijsko kri, vendar se je bilo potrebno za to malo »zagrebsti«. Pridobila sem na področju diagnostike in načinu razmišljanja v interni medicini. Če primerjam prakso na Kreti z vajami na MF, sem se v enem mesecu naučila toliko, kot sem se sicer v celem letu pri »malih internih predmetih«, pa se nisem posebej trudila.

ZAKLJUČEK:

Splošna ocena izmenjave.

Z izmenjavo sem bila na splošno zadovoljna. Pogrešala sem več organizacije s strani grških študentov. Delo na internem oddelku mi je bila všeč, ni bilo naporno in prilagojeno mojim željam in zanimanju.

Komu bi izmenjavo v tvojem mestu/državi priporočal?

Izmenjavo priporočam tako tistim, ki želijo od interne medicine odnesti čim več, kot tistim, ki si želijo bolj lenobnega meseca. Kreta je lep, zanimiv in varen otok, zato primerna tudi za potovanja, ki jih je z malo volje, googlanja, poceni rentanjem avta predvsem pa z dobro družbo organizirati v lastni režiji, za majhen strošek



Slika 7: Falasarna

Potrebnik

Če pečeš potico za NFDP, obvezno vzemi mlete orehe od doma, drugače jih boš drobil s flašo in presejal čez cedilo za špagete. Dekleta si naredite zalogo tamponov, ker izbira tam ni najbolj velika. Sicer pa trgovine nudijo vse, kar rabiš.

Približna razdelitev stroškov

- stroški Mednarodne pisarne: 250€
- letalska karta (Volotea, povratna, VCE-HER): 181€
- prevoz do letališča (GoOpti, povratna, Ljubljana-VCE): 48€
- zdravstveno zavarovanje (ISIC celoletno turistično): 40€
- za organizirano prehrano doplačilo ni bilo potrebno
- mesečna karta za mestni avtobus: 40€
- National social programme (vikend v Atenah) + trajekt v Atene (Anek Lines, povratna, ISIC popust): 95€ + 40€
- vstopnine v muzeje ipd. s **potrdilom, da si študent Univerze v Heraklionu**: 0€ 😊
- cene življenjskih potrebščin so primerljive z bivanjem v Ljubljani, priporočam, da vzameš kak evro več, kot mesečno porabiš v Ljubljani + budget za potovanja v lastni režiji

POMEMBNO! Ob prihodu (toplo priporočam da že prej) zatežite CPjem, da vam priskrbijo **potrdilo, da ste študentje Univerze v Heraklionu**. Pritisnite na njih, da ga dobite čimprej, saj s tem potrdilom skozi mesec privarčuješ približno 50€, saj ti omogoča brezplačne vstopnine v muzeje po celi državi, že prve dni pa ga potrebuješ, da si kupiš mesečno karto za avtobus, ki je najcenejša in v bistvu edina opcija gibanja po mestu.