

Kanada (Quebec), Sherbrooke – julij 2018

POROČILO ENOMESEČNE IFMSA KLINIČNE IZMENJAVE

Ime, priimek, letnik:

Kristina Duh, absolventka (za več informacij mi lahko pišeš na tinaa.duh@gmail.com)

Čas izmenjave:

Od 2.7. do 27.7.2018

SPLOŠNO:

Država in kraj izmenjave

Kanada je država, ki ima vse – čudovito naravo ter velika, zanimiva mesta. Quebec je kot provinca precej drugačen od preostale Kanade, nekakšna mešanica med Evropo in Severno Ameriko. V nekaterih mestih se torej da najti stare mestne centre pa tudi zgodovina je precej bogatejša. Pa francosko govorijo, seveda 😊 Sherbrooke je manjše študentsko mesto 150 km vzhodno od Montreala. Je precej tipično severnoameriško, kar pomeni, da samo po sebi ni nič kaj impresivno, ima pa vse kar človek potrebuje 😊

Viza

Za študentsko enomesečno izmenjavo viza ni potrebno, je pa potrebno nabaviti eTA. Poleg tega imaš kot nekdo, ki bo delal v zdravstvu, še določene posebne pogoje. Opraviti moraš pregled pri zdravniku, posebej določenemu s strani kanadske vlade in tak je v Sloveniji natanko en, torej je tudi cena (220€) primerna temu monopolu 😊 Vključuje pregled in pogovor, RTG pljuč, daš tudi urin in kri za sifilis ter HIV. Pred odhodom morate poslati mail na kanadsko ambasado na Dunaju (viennimmigration@international.gc.ca) in ta mora vključevati številko vaše eTA, kopijo potnega lista, potrdilo o opravljenem zdravniškem pregledu in potrdilo o tem, da ste sprejeti na prakso. Poleg tega se je treba vpisati v College des medecins de Quebec, kar stane 100CAD, dobiš pa stroške povrnjene v obliki žepnine. Ko veš kaj moraš narediti, postopek ni blazno kompliciran, je pa potrebnih kar nekaj korakov, tako da priporočam, da z organizacijo vsega tega začnete čimprej, ko dobite potrjeno, da ste sprejeti.

Zdravje

Do 6 tednov pred izmenjavo je bilo potrebno predložiti nekaj dokumentov, med njimi tudi dokazila o cepljenju in določenih testih. Z napotnico moje osebne zdravnice sem vse potrebne teste opravila na Infekcijski kliniki – Mantoux test ter titri za hepatitis B in varicello. Poleg tega sem se mogla še dodatno

cepiti za oslovski kašeljski, saj zahtevajo, da si cepljen tudi v odrasli dobi. Jaz kakih posebnih zdravil nisem jemala poleg, vse kar ni na recept, se da dobiti v skoraj vsaki trgovini in večinoma je tudi ceneje.

Varnost

Kanada je izjemno varna država in v vseh krajih, ki sem jih obiskala, nisem imela nobenih pomislekov glede moje varnosti. Isto velja za javna prevozna sredstva, ki jih uporablja ogromno ljudi.

Denar

Valuta je kanadski dolar – CAD. Jaz sem nekaj denarja imela že s sabo, drugače sem pa večinoma plačevala s kartico, ki jo sprejemajo res. Bodite pozorni le na to, katero kartico imate – večinoma namreč niso sprejemali Mastercarda, jaz sem na srečo imela zraven še Viso, s katero ni bilo težav.

Prevoz

Jaz sem letela iz Benetk v Montreal, kar je opcija, ki jo toplo priporočam vsem, ki se odpravljajo na izmenjavo v Quebec. Karte sem iskala preko Google Flights, nato pa najdene lete rezervirala direktno na spletni strani letalske družbe AirTransat. Kupila sem jo aprila. Cena moje karte sicer ni najbolj relevantna, saj nisem kupila povratne karte domov, vendar kolikor sem preverjala takrat, so se cene povratnih kart gibale okoli 400 – 500€. V kolikor nameravate po Kanadi ali Ameriki še malce potovati, se pa splača pogledati tudi druga letališča, ki se jih potem da združiti s potovanjem – npr. Toronto, New York.

V Kanado sem prispela en teden pred začetkom prakse in v tem času obiskala tudi mesti Quebec in Montreal, nato pa šla do Sherbrooka. Med temi mesti sem se premikala z avtobusom, ki so v mestih kar pogosti, vendar tudi precej dragi. Konkretnije cene: Letališče Montreal – Quebec približno 60 CAD, Montreal – Sherbooke približno 30 CAD.

Imajo tudi svojo, bolj regulirano verzijo prevozov (amigoexpress), ki je jaz sicer nisem uporabljala, so pa jo drugi in so bili zadovoljni, predvsem cena je veliko bolj sprejemljiva od predragih avtobusov. Problem je predvsem iti v razne nacionalne parke in ostale kraje, ki niso večja mesta. Če vas je več in je kdo od vas pripravljen voziti, je najem avta gotova najbolj praktična opcija.

Po Sherbrooku vozijo mestni avtobusi, ki sicer niso strašno pogosti, te pa z malo organiziranosti pripeljejo vsepovsod. Karta stane 3CAD, s študentsko kartico je vožnja zastonj.

IZMENJAVA:

Komunikacija pred izmenjavo

Pred izmenjavo je bilo potrebno poslati kar nekaj različnih dokumentov različnim ljudem, tako da sem komunikacija potekala na več nivojih. Kontaktna oseba me je kontaktirala prva in z mano opravila Skype intervju, kasneje pa mi je bila vedno na voljo za kakršnakoli vprašanja ali težave. Nadalje sem

komunicirala z Univerzo v Sherbrooku in College des medecins de Quebec, katerim sem morala predložiti nekaj dokumentov. Vsi so kontaktirali mene in mi jasno povedali svoje zahteve, prav tako so se vedno hitro odzivali na moja sporočila.

Sprejem s strani tujih študentov

Jaz sem v Sherbrooke prišla z avtobusom iz Montreala in na postajo me je prišla počakat kontaktna oseba. Ta me je potem peljala do študentskega doma, mi dala ključe in žepnino ter razkazala bolnišnico. Sicer je tudi ona v juliju opravljala redne vaje v bolnišnici, tako da je čez teden prav dosti nisem videla, smo se pa več družili čez vikend. Je pa bila zelo prijazna in nam pomagala pri vsem, kar smo rabili.

Nastanitev

Vsi IFMSA študenti smo v Sherbrooku živeli v študentskem domu. Sherbrooke ima dve bolnišnici v sklopu univerzitetnega kliničnega centra in študentski dom se nahaja nasproti ene izmed njih, tako da je za večino praks lokacija odlična. Vsak ima svojo sobo, ki je zelo preprosta, ampak čista in ima vse kar potrebuješ - posteljo, omaro, pisalno mizo in veliki hladilnik. Dobiš tudi posteljnino in osnovne kuhinjske potrebščine. Približno 12 sob ima nato še skupno kuhinjo in kopalnico, ki sta prav tako preprosti, a čisti in učinkoviti. V študentskem domu poleti ni prav dosti ljudi, tako da kljub temu, da si skupne prostore deli razmeroma veliko ljudi, julija ni bilo nobene gneče.

Prehrana

V Kanadi namesto toplega obroka dobiš žepnino v višini 200 CAD. Jaz sem sicer večino časa imela za malico ekstra porcijo od večerje prejšnji dan, vendar imata obe bolnišnici v Sherbrooku tudi menzo, kjer se za 5 – 7 CAD dovolj naješ pa tudi hrana je solidna. Drugi študentje na izmenjavi so večinoma jedli v menzi.

Družabni program

IFMSA program v Quebecu ne sprejme prav veliko študentov (v Sherbrooku nas je v tistem času bilo zgolj 5), tako da tudi nekega organiziranega družabnega programa ni bilo. Prosti čas smo torej organizirali skupaj s kontaktnimi osebami, glede na naše želje. Delo v bolnišnici zaključiš okoli 17. ure, kar pomeni da čez teden ni ravno dosti prostega časa, vendar smo kljub temu večkrat šli zvečer v center na večerjo/pijačo (Quebec ima zelo dosti mikropivovarn in s tem super ponudbo ful dobrega piva 😊) ali pa smo se družili v študentskem domu. Vsak četrtek so na kampusu univerze študentski žuri, prav tako pa se v Quebecu poleti praktično vsak dan nekje odvija kak festival, tako da je možnosti za družabno življenje precej. Na ravni praks v celem Quebecu so bili organizirani tudi vikend izleti v Montreal in Quebec, ki se jih jaz sicer nisem udeležila, saj sem obe mesti obiskala že prej. Zadnji vikend v Sherbrooku smo z drugimi študenti najeli avto in obiskali nacionalni park Mont-Tremblant. Nacionalni parki so sicer zelo dobra opcija za izlete, ker je narava v Kanadi res prečudovita. Glede druženja in

izletov torej moraš biti malo bolj samoiniciativen, ampak gotovo se najdejo tam tudi drugi študentje, s katerimi se boste ujeli, in potem res ni težko organizirati priložnosti aktivnosti.

STROKOVNI DEL:

Opis zdravstva v državi:

Zdravstveni sistem v Quebecu je precej podoben našemu – javni zdravstveni sistem, dostopen vsem, le vidi se, da je denarja v zdravstvu vseeno malo več in kadrovske so bistveno manj podhranjeni kot pri nas. To se seveda pozna v več časa, ki ga zdravniki lahko preživijo s posameznim pacientom, ter več časa, ki ga zdravniki lahko namenijo vam. Študij medicine tam traja 4 – 5 let, odvisno od fakultete, in je precej bolj praktično naravnano. Zadnji dve leti študija so študentje ves čas na rotacijah v bolnišnicah in imajo dejanske zadolžitve, med katere ne šteje nadomeščanje fikusa v kotu sobe kot se pri nas rado zgodi 😊 Slaba stvar tega je le, da so tako že med študijem bistveno bolj okupirani z medicino kot pa mi. Zdravstveni problemi so praktično enaki kot pri nas.

Delo v bolnišnici

Moja praksa je bila v Centre hospitalier universitaire Sherbrooke, ki obsega dve bolnišnici. Jaz sem prakso opravljala na oddelku za revmatologijo, ki ima največ aktivnosti v bolnišnici Hotel Dieu, v kateri sem tudi preživela največ časa. Že pred začetkom prakse sem dobila urnik, na katerem sem bila razpisana tudi jaz, tako da sem vedno točno vedela kje in s kom moram biti tisti dan. V Quebecu so študentje izjemno samostojni in tako sem tudi jaz že od svojega drugega dneva prakse sama videvala paciente. Delala sem ali v ambulanti ali konziliarne preglede, princip pa je bil pri obojem enak – s pacientom, ki je bil razpisan »mojemu specialistu«, sem se pogovorila, ga pregledala, nato pa napisala svoje mnenje glede (diferencialne) diagnoze in plan diagnostike ter zdravljenja. Vse to sem potem poročala specialistu, ki se je z mano strinjal ali me pa popravil. Način dela je torej precej drugačen kot smo ga vajeni v Sloveniji, tako da so prvi dnevi bili precej stresni (ampak v dobrem, osebno in profesionalno rastočem smislu 😊), ampak po parih dneh se navadiš razmišljanja o diferencialnih diagnozah, potrebni diagnostiki ter prilagajanju zdravljenja in ti vse to postane manj tuje. Nasploh je tam kultura podajanja znanja mlajšim veliko bolj razvita kot pri nas, tako da so mi tako specialisti kot specializanti veliko razlagali in kazali. Prav tako so vsi zelo prijazni in so me zelo lepo vključili medse 😊 Na tak način sem se naučila res ogromno in tudi drugi študentje so imeli podobno izkušnjo. Načeloma delaš od ponedeljka do petka, le študent, ki je imel prakso na urgenci je imel zelo random urnik. Vsa komunikacija poteka v francoščini, kljub temu, da večina prebivalstva zna tudi angleško. Je pa ta njihov francoski dialekt res nekaj posebnega, tako da sem prvi teden bila zelo vesela, če sem

razumela polovico tega kar so mi povedali... Ampak proti koncu meseca se ga nekako navadiš in recimo, da večino časa razumeš bistvo tega, kar so ti povedali 😊

Mentorstvo

Moj uraden mentor je bil zdravnik, ki sem ga v bistvu videla zgolj parkrat in mislim, da niti ni vedel, da bi naj bil moj mentor. Kot že rečeno, sem že na začetku meseca dobila urnik, kjer je pisalo s katerim zdravnikom delam posamezni teden in tisti zdravnik je v tistem času bil moj mentor.

Pridobljeno znanje in izkušnje

Ta izmenjava mi je dala res ogromno – na področju medicine sem poglobila svoje znanje revmatologije, se naučila praktičnih veščin kot je recimo punkcija kolena, predvsem pa sem dobila veliko samozavesti pri samostojnem delu s pacienti in zaupanjem v svoja opažanja in znanje. Glede na to, da je celotna komunikacija vsepovsod potekala v francoščini, sem tudi svoje znanje le – te precej izboljšala 😊

ZAKLJUČEK:

Splošna ocena izmenjave

SUPER!!! Pred začetkom izmenjave sem sicer sklepala, da bo zelo fajn, ampak niti približno si nisem predstavljala, da bo res tako zelo dobro v vseh vidikih. Država in možnosti za potovanja – super, družba in socialno življenje – super, praksa – super. Cene – malo manj super 😊

Komu bi izmenjavo v tvojem mestu/državi priporočal?

Izmenjavo bi priporočala vsem s solidnim znanjem francoščine (pa tudi pozabljeno znanje se da od prijave do začetka prakse zelo nadgraditi), ki si želijo tudi dobre prakse in raziskovanja te čudovite države. Najbolj bi priporočala poletne mesece, saj je vreme lepo, veliko se dogaja pa tudi drugih študentov je več. Edino, če iščete izjemno bogat socialni program in ogromno ljudi, potem Kanada mogoče ni najboljša izbira.

Potrebnik

Poleg oblek in vsega potrebnega za potovanje, ne pozabite vzeti potrebnih papirjev in adapterja.

Približna razdelitev stroškov

Hja, Kanada res ni najcenejša država in to je za mene bila tudi edina »slaba« stvar te izmenjave, čeprav bi na koncu vseeno rekla, da je bilo več kot vredno. Že med pripravo dokumentov se je pojavilo nekaj nepričakovanih stroškov (npr. zdravniški pregled za 220€...) in pa tudi tam smo mogli za »zastonj« študentsko kartico, s katero lahko »zastonj« koristiš mestni avtobus, plačati vpisnino v višini 92CAD.

Stroški pred odhodom: 350€, letalska karta: približno 400 – 500€, groceries: 300 CAD.

Ostalo je precej odvisno od organizacije prostega časa, želja in obsega potovanj, tako da je težko reči. Jaz sem kar precej potovala, tako da sem temu primerno tudi malce več pripravila.



Čudovite ulice Quebeca



Moja prva orehova potica



V enem izmed nacionalnih parkov



Jezero v nacionalnem parku

Mont-Tremblant



Sherbrooke



National food and drink party