

LITVA, KAUNAS – julij 2018

Poročilo enomesečne IFMSA klinične izmenjave

Ime, priimek, letnik:

Tjaša Pugelj, 4. letnik, tjasa.pugelj@gmail.com

Čas izmenjave:

2.7.2018 – 31.7.2018

Kraj izmenjave:

Kaunas je drugo največje mesto Litve in dom znanega litovskega košarkarskega kluba Žalgiris (košarka je po besedah vseh domačinov druga vera Litve). Ima okoli 300.000 prebivalcev in je najbolj znano po svojem starem mestnem jedru z mnogimi restavracijami, bari in trgovinami s spominki. Jedro se na enem koncu zaključuje s Kaunaškim opečnatim gradom in stočičem rek Nemunas in Neris, na drugem koncu pa se nadaljuje v Laisves alejo. Kaunas je tudi mesto številnih muzejev, med drugim so mojo pozornost pritegnili Zoološki muzej, Muzej hudiča (edini take vrste na svetu) in mnoge galerije. V zavetju reke Nemunas se nahaja tudi prijeten otoček s stadionom Žalgiris, igrišči za odbojko na mivki ter mnogo zelenja.

Kaunas je od glavnega mesta Litve, Vilne, oddaljen približno uro in pol vožnje z vlakom.



Viza:

Za potovanje v Litvo viza ni potrebna, prav tako ne za ostale baltske države (Latvija, Estonija), ki smo jih imeli priložnost obiskati v okviru socialnega programa.

Zdravje:

Pred izmenjavo ni bilo potrebno predložiti nobenih dokumentov v zvezi s cepljenji. Prav tako ni bilo treba opraviti nobenih testov ali dodatnih cepljenj. Kot zahtevo so navedli predložitev kopije zdravstvenega zavarovanja ob prihodu v Kaunas (zadostuje Evropska kartica zdravstvenega zavarovanja), vendar na koncu tega ni nihče preverjal.

Varnost:

Kaunas in na splošno Litva sta zelo varni mesti, počutila sem se primerljivo varno kot v Sloveniji, sploh, ker je Kaunas približno enake velikosti kot Ljubljana. Javni prevoz je dobro urejen, za lažji transport pa si lahko pomagata tudi z aplikacijo Trafi, ki obstaja tudi v angleščini. Tudi prevoz s taksiji je zanesljiv, za lažje naročanje taksijev pa je uporabna aplikacija Taxify. Pri nočnem pohajkovanju po mestu smo imeli le eno manjšo prigodo s pretirano alkoholiziranim mladeničem, vse skupaj pa se je končalo z objemanjem in brez hude krvi.

Denar:

Valuta v Litvi je evro. Na večini mest je možno plačevanje s kartico. Sama sem imela manjše probleme, saj bankomat blizu študentskega doma, kjer sem stanovala, ni imel funkcije preverjanja stanja na bančnem računu, zato svetujem ureditev spletne banke. Vedno je pametno imeti s seboj tudi nekaj gotovine. Vsekakor priporočam, da si uredite ISIC kartico, saj imate z njo kot študenti veliko popustov. Brez kartice pa na mnogih krajih študentskega popusta ne upoštevajo. Plačilo večjih izletov je bilo možno preko nakazila, tudi že pred začetkom izmenjave, ali pa v gotovini svojim kontaktnim osebam (v slednjem primeru se pozanimajte, do kdaj je potrebno izlete plačati).

Prevoz:

V obe smeri sem potovala z letalom. Vozovnice sem kupila aprila preko Adrie. Letela sem iz Brnika preko Varšave v Vilno, od tam pa sem potovala z vlakom do Kaunasa. Cena povratne letalske vozovnice je bila 236 evrov (omejitev prtljage je bila 23kg), cena za pot od Vilne do Kaunasa z vlakom pa 2,40 evra z ISIC kartico.

Ko sem se vračala domov, je bil moj let iz Vilne v Varšavo žal odpovedan, vendar so lepo poskrbeli zame. Pomagali so mi poiskati nove vozovnice (letela sem naslednji dan iz Vilne preko Frankfurta v Ljubljano), za tisto noč pa sem dobila tudi hotelsko sobo v hotelu nasproti letališča ter 20 evrov za obrok po izbiri.

Komunikacija pred izmenjavo:

S komunikacijo sem bila precej zadovoljna.

Od LIMSE sem prejela mail s podatki moje kontaktne osebe, vendar me je kontaktirala sama po Facebooku par mesecev pred začetkom izmenjave. Za vsa vprašanja mi je bila vedno na voljo in na sploh je bila z menoj zelo prijateljska.

Prejeli smo tudi dokument za dobrodošlico z nekaj splošnimi podatki o državi in mestu ter napotki za preživetje.

Že pred prihodom v Kaunas smo bili obveščeni tudi o večjih izletih, njihovem programu in cenah.

Sprejem s strani tujih študentov:

Moja kontaktna oseba me je pričakala v Vilni in me pospremila na vlak, s katerim sva odšli do Kaunasa. Na večer, ko sem prispela, me je pospremila do študentskega doma in mi pomagala urediti vse v zvezi s sobo. Naslednji dan mi je pokazala, kje je najbližja trgovina. Pomagala mi je urediti mesečno avtobusno karto in mi razkazala mesto. Na prvi dan prakse me je tudi pospremila v bolnišnico do mentorice in mi pokazala pot po tunelih od oddelka do menze. S svojo kontaktno osebo sem se nato videla le še nekajkrat, saj je sama opravljala poletno prakso v Klaipedi. Kljub temu mi je bila vedno na voljo, kadar sem potrebovala pomoč.

Sicer smo se veliko družili tudi z ostalimi kontaktnimi osebami, ki so vedno skrbele za nas.

Nastanitev:

Vsi razen dveh študentk smo bili nastanjeni v študentskem domu za tuje študente medicine, ki se je nahajal približno 10 minut hoje stran od bolnišnice, kjer smo opravljali prakso. V študentskem domu so »apartmaji« sestavljeni iz dveh sob in skupne kopalnice. Sobo sem si delila še z enim dekletom z Madžarske. V vsaki sobi so poleg dveh postelj tudi omare, hladilnik in ena ali dve pisalni mizi s stolom (odvisno od velikosti sobe). Vsako nadstropje je imelo tudi kuhinjo, ki pa je bila sicer zelo borno opremljena (brez posod za kuhanje, brez pribora in brez stolov), zato priporočam, da si pribor prinesete od doma. V študentskem domu smo imeli tudi možnost uporabe pralnih in sušilnih strojev (brez doplačila), lahko pa smo si izposodili tudi likalnik in likalno mizo.

Avtobusna postaja se nahaja neposredno pred domom, par minut hoje stran pa so tudi supermarket, lekarna, bankomat ter kioski s pico in kebabom.

Prehrana:

Za vsak delovnik smo prejeli bon za en topel obrok v bolnišnični menzi. Obroki so bili dobri, vendar daleč od raznolikih. Večinoma so bili sestavljeni iz mesa podobnega polpeti, krompirja ter priloge iz rdeče pese ali korenja. Vedno sta nam pripadala tudi juha ter kozarec pijače, običajno kompot. Na sploh tradicionalna litovska prehrana sestoji iz ogromnih količin krompirja, mesa in rdeče pese.

Ostalo hrano za čez dan smo kupovali v bližnjem supermarketu Iki, ki je ekvivalent Hoferju, tudi po cenovnem rangu, včasih pa so cene še celo malo nižje.

Sicer je v mestu na voljo veliko restavracij z raznoliko evropsko hrano, Hesburger (baltski McDonalds), zelo ugodne in okusne obroke pa strežejo tudi v mnogih barih (npr. RePublic, Džem pub...).

Delo v bolnišnici:

Prvotno naj bi prakso opravljala na kliničnem oddelku za hematologijo, kjer sem preživela prvih 14 dni izmenjave. Čeprav je bila mentorica zelo prijazna pa si žal ni vzela veliko časa zame oz. se ni potrudila, da bi mi našla kakšno delo. Tako sem na tem oddelku začnela z delavnikom šele ob 10.00, domov pa so me začeli pošiljati že ob 12.00, vmes pa sem večino časa le presedela v zdravniški sobi in čakala. Ker večina prebivalcev Litve starejših od 40 let (z izjemo zdravnikov) ne razume angleško, odsvetujem oddelke, ki zahtevajo veliko pogovarjanja s pacienti.

Zaradi omenjene situacije sem se po pogovoru z mentorico na hematologiji in svojo kontaktno osebo odločila za premestitev na oddelek za ginekologijo in porodništvo, kjer so me sprejeli z odprtimi rokami. Delavnik je trajal od 8.20 in se končal različno (med 12.00 in 15.00). Tam sem imela možnost opazovati naravne porode in carske reze ter pri obojih tudi asistirati. Bila sem prisotna pri izvajanju sonografij in CTG preiskav. Poleg tega sem si lahko ogledala mnogo ginekoloških posegov, tako manjših kot tudi bolj zahtevnih. Operacije, ki sem si jih želela ogledati, sem lahko izbirala sama, saj so vsak dan pred vrata operacijskega bloka obesili seznam. Večina kirurgov je med operacijami tudi pojasnjevala potek dela, nekajkrat pa so mi dali tudi možnost za asistiranje. Med drugim sem bila lahko prisotna tudi pri 3D laparoskopskih posegih.



Mentorstvo:

Prva mentorica, na KO za hematologijo, je bila sicer zelo prijazna, vendar večino časa zakopana v papirje in posledično nezainteresirana zame. Vsake toliko je z mano spregovorila stavek ali dva o izvidih, sicer pa je zelo rada videla, če sem jo prosila, ali bi lahko odšla domov zgodaj.

Mentorica na oddelku za ginekologijo in porodništvo je bila zelo prijazna in zavzeta za to, da me nauči čim več in mi omogoči, da čim več vidim in naredim sama. Dejstvo, da na naši fakulteti še nisem opravljala predmeta ginekologija in porodništvo, je ni motilo. Vedno mi je pustila tudi veliko svobode. Sama sem lahko izrazila željo, kaj bi tisti dan počela in če sem želela oditi bolj zgodaj (recimo zaradi izletov), ni delala problemov.

Na koncu je tudi certifikat podpisala mentorica na ginekologiji in porodništvu, saj si je tega resnično želela. Kot popotnico mi je dala tudi svoj e-mail naslov in mi rekla, da jo lahko kadarkoli kontaktiram.

Tudi ostalo osebje je bilo zelo prijazno.

Socialni program:

Po mojem mnenju je bil ravno prav razgiban in obsežen.

Prvi vikend smo imeli NFDP v koči ob manjšem jezeru blizu centra Kaunasa. Tam smo prespali noč in imeli možnost uporabe savne in seveda kopanja v jezeru. Naslednji dan smo obiskali Trakai.

Drugi vikend smo odšli na izlet po Litvi, ki je trajal 4 dni. Obiskali smo eno izmed jezer, kjer smo imeli možnost pohajkovati po močvirju kot predniki litovskega naroda (pozor: veliko blata in komarjev!), nato smo se odpravili proti Palangi, od tam pa v Nido in Klaipedo. Na tem izletu smo imeli organizirano tudi tradicionalno litovsko večerjo.

Tretji vikend smo obiskali Vilno, kjer smo tudi prespali. Tja smo se odpravili z vlakom, nastanitev pa smo si morali poiskati sami (priporočam hostel Fortuna, saj je izjemno poceni in blizu železniške postaje in mestnega jedra).

Četrty vikend je bil organiziran izlet v Talin in Rigo, vendar se ga sama nisem udeležila.

Na vseh izletih smo se imeli priložnost družiti tudi z »incomingsi«, ki so izmenjavo preživljali v Vilni.

Sicer pa smo se družili tudi med tednom, večkrat so se nam pridružile tudi kontaktne osebe ali pa celo same dale predlog za izlet/druženje. Tako smo šli na karaoke, obiskali botanični vrt, 9th fort museum, bližnji samostan, igrali odbojko na mivki,...

Organizirane pa smo imeli tudi delavnice kirurškega šivanja.





Splošna ocena izmenjave:

Izvemši težave na oddelku za hematologijo sem v izmenjavi zelo uživala. V mestu sem se že prvi dan počutila kot doma. Tudi ljudje, tako kontaktne osebe, ostali domačini, kot skupina študentov na izmenjavi so bili izredno prijazni in družabni. Kot skupina smo se odlično ujeli in postali dobri prijatelji. Tudi delo na oddelku za ginekologijo in porodništvo je bilo dobro organizirano in imam občutek, da sem odnesla veliko znanja in praktičnih večin. Ker je Litva izjemno lepa država, cenovno dosegljiva in ima odlično bolnišnico, bi priporočila obisk Kaunasa vsem. Zame je bila neprecenljiva izkušnja.

Potrebnik:

Svetujem, da ne spakirate preveč oblačil, saj lahko perete, vsekakor pa naj bo garderoba raznolika, saj se vreme hitro spreminja. Sama sem prvi teden zmrzovala na hladnem vetru in dežju, ostale tri tedne pa umirala na vročini in sopari. Nujna oprema je dežnik, ki bi ga na vašem mestu vedno nosila s seboj.

Prav pride manjša potovalka ali nahrbtnik za izlete, ki trajajo 4 dni.

Kot sem že omenila, je pametno prinesiti tudi svoj jedilni pribor. V študentskem domu pa smo prejeli posteljnino in celo eno brisačo.

ISIC kartica za denarnici prijaznejšo izmenjavo!

In pa seveda halja, čista obutev in na oddelkih interne medicine stetoskop.

Stroški:

Povratna letalska karta Ljubljana-Varšava-Vilna: 236 EUR

Avtobus od letališča do železniške postaje v Vilni: 1 EUR

Ena vožnja z vlakom od Vilne do Kaunasa: 2,40 EUR z ISIC kartico

Mesečna avtobusna karta za Kaunas: pribl 8 EUR z ISIC kartico (ena vozovnica sicer 50 centov za študente in 1 EUR brez popusta)

Socialni program: Izlet po Litvi 110 EUR, izlet v Talin in Rigo 140 EUR, plus manjši stroški za ostale izlete (vse skupaj morda okoli 80 EUR)

Sicer so cene primerljive z našimi ali nižje. Za hrano sem odštela pribl. 250 EUR. Pivo stane od 3 do 5 EUR, obroki v restavracijah z razumno ceno so približno enakovredni našim. Muzeji so zelo poceni (študentske vstopnice med 1 in 3 EUR).

Če imate kakršnakoli vprašanja, se name vedno lahko obrnete na Facebooku ali preko e-maila (zgoraj).

