

## MEHIKA, CHIHUAHUA – julij 2018

### POROČILO ENOMESEČNE IFMSA RAZISKOVALNE IZMENJAVE

**Ime, priimek, letnik:**

*Nuša Prebil, 4. letnik*

**Čas izmenjave:**

*od 2. 7. do 31. 7. 2018*



*Slika 1 Odličin in poceni mango na stojnici*



*Slika 2 Naselje lokalnih Indijancev Taraumara*



*Slika 3 Hospital General "Dr. Salvador Zubiran"*



Slika 4 Urgentna operacija presaditve kože na palcu



Slika 5 Karibski paradiž na otoku Holbox

---

## SPLOŠNO:

### Država in kraj izmenjave

Chihuahua je mesto s približno 800 000 prebivalci, ki leži na severu Mehike in je glavno mesto zvezne države z enakim imenom. Mesto ni ravno turistična atrakcija Mehike in tudi nima nekih hudih znamenitosti, so pa lokalci precej prijazni in imajo mnogo barov, kantin in različnih drugih lokacij za pestro nočno življenje. Edini omembe vredni turistični atrakciji sta kanjon blizu mesteca Creel, ki je kake 4h stran iz mesta in pa peščene sipine Samalayuca in ruševine Paqime, ki so približno enako oddaljene ampak v povsem drugo smer.

Mehika je zelo pestra in pisana država, ki pa je lahko za marsikoga preveč intenzivna in drugačna od tega kar smo vajeni. Definitivno ni tista klasična filmska stepa z Juanom oblečenim v pončo in sombrero, s teqilo v eni in oslom v drugi roki. Gre za deželo s 120 milijoni prebivalcev, ki je skoraj enako velika kot Evropa, tako da je zelo odvisno od tega kam greš. Sever je stepa in puščava z goratim reliefom, jug je bolj tropski, povsod pa ne manjka indijanskih ruševin in mehiške hrane. Določeni deli so precej turistični, ampak so nas lokalni študentje tudi večkrat opozorili, da je vseeno marsikje precej ne varno, saj je veliko tolpa, tatov in seveda slavnih narcosov (velike ribe v trgovini z drogami), pa tudi

*policija ni taka kot smo je vajeni pri nas, občasno je potrebno plačati kako podkupnino ali pa kazen za brez veze.*

### **Viza**

*Za Mehiko je potrebna viza, ki jo izpolniš na avionu tja oz. ob pristanku. Dobiš turistično vizo, torej štampiljko v potni list in pa nek listek, ki ga moraš pokazati ob izhodu iz države, tako da ga NE SMEŠ IZGUBIT!!!*

### **Zdravje**

*Niso zahtevali nobenih dokumentov o mojem zdravju in cepljenjih. Bi pa priporočila vsem, da se pred odhodom cepijo za Hepatitis A in tifus (cepijo v ambulanti za potnike NIJZ in skupaj stane cca. 80€, naročiti pa se je treba najkasneje kak mesec in pol pred odhodom), si preverijo titre za hepatitis B in pa mogoče še TBC, če niso cepljeni. Poleg tega si kupite dobro sončno kremo in repelent proti komarjem, saj imajo na jugu države malarijo in pa zika virus. Poleg tega NUJNO s seboj vzemite kak linex ali pa oglje, in rehidracijske praške, če boste slučajno imeli nesrečo in dobili drisko po kakih tacosih.*

*Prav tako priporočam, da po vrnitvi v Slovenijo preverite če ste se nalezli TBC in pa pojedete kak antiprazitik za vsak slučaj.*

### **Varnost**

*Zelo odvisno je od tega v katerem delu države si. Marsikje je precej nevarno, saj je veliko tolp, tatov in seveda slavnih narcosov, pa tudi policija ni taka kot smo je vajeni pri nas. V Chihuahui so bili policaji in/ali vojska prisotni praktično povsod, od nakupovalnih centrov, glavnega trga do bolnic. Kar se tiče javnih prevoznih sredstev, lahko izbiraš med avtobusi, letali in pa taksisti in Uberjem. Medkrajevni avtobusi naj bi bili precej varni in udobni, sama jih nisem koristila, tako da ne vem, enako pa velja tudi za letala. Lar se tiče vožnje znotraj mesta pa, vsaj za Chihuahuo, priporočam Uber, ker je varnejši od avtobusov in cenejši od taksijev.*

*NITI POD RAZNO NE HODI SAM OKROG ZVEČER, ŠE POSEBEJ ČE S DEKLE IN/ALI ČE NE ZNAŠ ŠPANSKO!*  
*V družbi načeloma ni problemov in tudi sama sem kdaj mogla okrog polnoči z Uberjem domov, a je vedno šel z mano vsaj en fant, ki je poskrbel zato da sem varno prišla domov. Pa tudi če te kdo pripelje domov bo počakal pred vrati dokler nisi varno v hiši. Načeloma si precej varen v zaprtih soseskah in nakupovalnih centrih, svoje dokumente imej varno v tistih potovalnih torbicah, ali pa jih med izmenjavo puščaj kar v kovčku pri gostiteljih. S seboj nosi manjše vsote denarja in ne vseh kartic naenkrat, prav tako ne kaži denarja naokoli, ker zna kaj izginit.*

*Moram pa priznati, da sem sama en večer, ko smo šli v klub izgubila denarnico, ki sem jo naslednji dan dobila nazaj nedotaknjeno, tako da je zelo odvisno od tega koliko sreče imaš. Chihuahua je v centru po varnosti med boljšimi, na periferiji pa je druga zgodba, saj ima lokalna policija dogovor z narcosi, da v centru ne delajo težav, v zameno pa jih na periferiji pustijo pri miru.*

*V Cancunu pa se nam je zgodilo, da nas je ustavila policija in smo ji morali plačati 3000 pesov (cca 130€), ker smo bojda vozili prehitro, a nam niso dali nobene kazni ali računa v fizični obliki, tako da še vedno ne vemo a so bili resnični policaji ali pa »fejk policaji«, ki so sicer bolj značilni za pacifiško obalo. All in all bi rekla, da ravnajte po pameti in se izogibajte nevarnim situacijam pa bo vse ok.*

### **Denar**

*V Mehiki uporabljajo mehiški peso, ki je bil v času naše izmenjave vreden cca. 1€=22,5 pesov a je tečaj nihaj med 20 in 26 pesov. V Sloveniji se ne da zamenjati evrov v pesose, zato sem jaz dvignila denar na letališču in dobila kar soliden menjalni tečaj, edino kar moraš pazit je da na bankomatu ne odkljukaš da se strinjaš s predlagano menjalnino, ker tako dobiš boljši menjalni tečaj. So pa ostali menjali tudi gotovino v menjalnicah pa je bilo približno isto, edino kar je je da v teh manj turističnih mestih menjalnic ni veliko in občasno sprejemajo samo dolarje, tako da priporočam bankomate, plus tako imaš na sebi manj gotovine. Bankomat naj bo na vidnem in bolj odprtem mestu ali v nakupovalnem centru/banki, ker je tam bolj varno.*

*Na bankomatih lahko dviguješ tudi z maestrom, plačevati pa z njim ne moreš, tako da priporočam da prinesete s seboj tudi kreditno kartico. Seveda pa je nujno treba imeti tudi gotovino, saj se marsikje ne da plačati s kartico, včasih pa tudi nočejo vzeti večjih bankovcev in res rabiš drobiž.*

### **Prevoz**

*Skupaj še z enim študentom MFLJ sva letela v Mexico City iz Benetk preko Kanade z letalsko družbo Air Canada za 704€, potem pa sva kupila še karto do Chihuahue pri Volarisu za 80€. Do letališča v Benetkah sva se peljala z Goopti za 42€ za obe smeri. Po izmenjavi smo 4 slovenski študentje šli še za en teden v Cancun, od koder sva odštela še dobrih 90€ do Mexico Citiya s firmo VIVA aerobus, od koder sva imela let nazaj.*

*Karte do Mehike sva kupila kar na strani Air Canada, pred tem pa sva jih poiskala na momondo.uk. Na tej strani sva našla tudi vse ostale karte, ki sva jih večinoma kupila s strani letalskih družb. Za transatlantski let je nakup pametno opraviti vsaj 3 mesece pred odhodom, midva sva ga kupila približno 5 mesecev pred odhodom. Slaba stran ej edino to, da ne boste vedeli točne destinacije tako da bo treba*

*naknadno kupiti letalsko karto do dodeljenega mesta, ali pa se odpeljati z avtobusom (priporočam letalo, ker so razdalje ogromne).*

---

## IZMENJAVA:

### **Komunikacija pred izmenjavo**

*Komunikacija je bila rahlo zmedena, sama sem kontaktirala obe kontaktne osebi, kjer se je izkazalo da je ona od njiju moja gostiteljica druga pa naj bi bila LORE, a so 2 tedna pred izmenjavo izvolili novega tak o da me je potem on kontaktiral takrat in so na s potem naknadno priključili v Whatsapp skupino kjer so bili tudi v si SCOPE študentje. Vsa vprašanja so odgovorili bolj na pol (tu ima mogoče veliko vlogo njihovo (ne)znanje angleščine) in nas recimo sploh niso sporočili, da so nam zamenjali projekt pred začetkom izmenjave, prav tako sem občasno čakala par dni na odgovor. Mislim da sem večino informacij izvedela od slovenskih študentov, ki so bili tam prejšnja leta, saj nam pred prihodom v Mehiko sploh niso povedali da rabimo bele halje in kirurške obleke.*

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

*Gostiteljica je prišla pome na letališče in me odpeljala do doma. LORE pa nam je prvi dan pokazal kje naj bi opravljali raziskavo, kasneje pa so na s vozili gostitelji ali pa njihovi sorodniki. Kaj dosti več kot to niso naredili. Sicer sem druge gostitelje in SCOPE kontaktne osebe videvala na družabnem programu, LORE in moja gostiteljica pa sta bila večinoma odsotna.*

### **Nastanitev**

*Živela sem pri gostiteljici in njenem očetu na obrobju mesta. Hiška je bila bolj majhna, tako da smo se 3 že kar precej gnetli v njej. Sobo sem si delila z gostiteljico in v njej je bilo ravno dovolj prostora za 2 postelji, mizo in moj kovček, tako da se cel mesec nisem razpakirala.*

*V hiši sta imela 2 stranišči, in en tuš. V tušu je bila občasno omejena količina tople vode, pritisk pa je bil bolj žalosten, po mojem v celem mesecu tuša ni sčistil nihče razen mene in enako velja za stranišči. Zvečer je v zgornjem zmanjkalo vode tako da se do zjutraj ni dalo potegniti kotlička in je iz kopalnice prihajal čudovit vonj.*

*V kuhinji so bile osnovne potrebščine, a je bilo korito večino časa polno umazane posode, hladilnik pa je bil sicer poln a je bila večina hrane v nekih posodicah in nisem vedela kaj je tam že cel mesec in kaj je užitno. Pitne vode ni bilo, tako da sem pila vodo iz tistih balonov za pitnike, ki jih občasno ni bilo, ker sta pozabila iti v trgovino.*

*Živela sem kakih 20 min stran z avtom od bolnice in univerze, kamor sta me zjutraj peljala, popoldne pa sem večinoma šla sama z Uberjem ali pa me je pobral kak drug gostitelj, ker moja ni imela časa.*

*Precej me je motilo, da nisem imela nič osebnega prostora, nikamor nisem mogla dati svojih stvari (in tu ne mislim cele sobe zase, fino pa bi bilo imeti vsaj 1 predal kamor lahko daš računalnik in kake vrednejše stvari ,da jih nimaš ves čas v kovčku. Prav tako je bilo precej neprijetno vse noči spati s čepki, ker gre vsako noč mimo vlak, ki celo pot hupa in te zbuja ob 3h zjutraj.*

*Všeč mi je bilo, da je skupaj z mano tam bil tudi moj fant in so me njegovi gostitelji sprejeli z odprtimi rokami, tako da sem večinoma popoldneve preživljala pri njih doma.*

### **Prehrana**

*Načeloma bi si lahko kosila kuhala pri gostiteljici, a je živela tako daleč stran od vsega, da ase mi ni splačalo hodit tja in nazaj. Tako sem večinoma kosila jedla v restavracijah, ki niso bile drage, za večerjo pa so mi običajno kuhali fantovi gostitelji. Lahko bi tudi jedla zajtrke in kosila v bolnici, a je bila hrana vprašljivega izvora in bi najverjetneje povzročila par dni prebavnih težav. Za restavracije sva s fantom spraševala njegovega gostitelja in večina predlogov je bila zelo okusnih in precej poceni, za največ 150 pesov (7€) si dobil v večini restavracij poln obrok in pijačo, tako da si bil sit še celo popoldne. POZOR: Če ješ na stojnicah s hrano tvegaš dosti več kot v restavracijah, nekatere imajo sicer odlično hrano (res priporočam dobre Elloites – koruza po mehiško) druge pa so bolj podobne menzi v bolnici.*

### **Družabni program**

*SCORE in SCOPE študentje smo imeli skupni družabni program, ki pa je bil bol nekaj na pol. Organizirali so nam en 3 dnevni izlet, ki smo ga morali plačati 150€, in ne vem če je bil vreden toliko denarja. Ta izlet je bil del nacionalnega družabnega programa, ostalo pa je bilo predaleč. Drugače pa je bilo večina programa večerno druženje v barih, klubih in cantinah.*

*Tako da smo se študentje sami organizirali in začeli vabit ostale na bowling, v športni park, na enodnevni izlet ipd. S tem smo si precej popestrili naše bivanje v Chihuahui.*

*Načeloma je bilo dovolj časa za druženje, morda ne toliko čez teden, ker smo bili precej utrujeni, za konec tedna pa smo našli čas.*

---

## **STROKOVNI DEL:**

### **Opis zdravstva v državi:**

*V Mehiki imajo do neke mere podoben zdravstveni sistem kot pri nas. Imajo primarne, sekundarne in terciarne zdravstvene centre, a se pri njih vse deli še na javno in zasebno zdravstvo. Zasebne bolnice so*

večinoma nekje na nivoju kliničnega centra, vsaj po stanju opreme, zdravniki so po mojem pri nas boljši. Javne bolnišnice pa so precej bolj dotrajane, kaotične in nasploh manj primerne za obravnavo pacientov, glede na to da večinoma ne poznajo razkužil in izolacij.

Študij medicine traja 5 let potem pa sledi še leto neplačanega pripravništva in leto družbeno koristnega dela, ki sta obvezna za vse. Po 7 letih pišejo sprejemne izpite in glede na rezultate se jim dodeli specializacija. Vsi mladi zdravniki delajo 32 urne delavnike in kot kazen jim še podaljšajo delavnik, kar se mi zdi skregano z vso logiko, ker so preutrujeni za karkoli.

Definitivno je več diabetesa, infekcij, ki bi jih lahko preprečili s cepljenjem in osnovno higieno, da ne omenjam strelnih ran. Drugače pa imajo večino bolezni, ki jih vidiš tudi v UKC.

### **Raziskava (samo za raziskovalne izmenjave)**

Raziskavo naj bi opravljala na Universidad autonoma de Chihuahua (UACH), a so nas ob prihodu obvestili, da bomo delale na drugem projektu, kjer naj bi sodelovale s kirurgom, ki dela v Central hospital de Chihuahua. Od nas je zahteval, da bi spisale 3 poročila o njegovih projektih, in samo v prvem tednu doma prebrale približno 200 člankov in mu predstavile 40 najboljših. O tem smo pojarmrale našemu LORE, ki ni rešil ničesar. Konec prvega tedna so nas obvestili, da z nami ne želijo delati in da nam bodo našli nov projekt, kar se ni zgodilo, ker je bila univerza na počitnicah cel julij. Na koncu so nas peljali v Hospital general »Dr. Salvador Zubiran«, kjer smo naslednje 3 tedne opravljale praktično izmenjavo, tako da smo krožile po 3 oddelkih po lastni izbiri, en teden za vsakega. Jaz sem izbrala kirurgijo, anesteziologijo in urgentno medicino.

Raziskovanje načeloma ni precej razvito v Chihuahui, zato je bilo tudi projektov na voljo bolj malo.

V bolnišnici sem bila večino dni med 8.00 in 14.00, kakšen dan sem prišla kasneje, ker so imeli zjutraj seminarje v španščini, včasih sem odšla domov prej ali kasneje, odvisno od št. pacientov in operacij. Med prakso sem asistirala pri številnih operacijah, se naučila kirurških šivov, intubirala paciente in pomagala pri splošni anesteziji, aplicirala lokalno anestezijo (epiduralni blok), se naučila odvzeti krvne vzorce in pomagala pri raznih posegih na urgenci (izdelovanje mavca, šivanje ran...). Dovolili so mi držati kirurške kljuge, rezati šive, spirati rano, pomagati inštrumentarki in opazovati zahtevnejše posege. Poleg tega so mi anesteziologi razložili celoten potek dela v operacijski, razkazali vse pripomočke in me peljali tudi na ogled porodnega bloka, kjer sem videla carski rez. Pristostvovala sem tudi pri prvi operaciji v novem katetrskem laboratoriju, kjer so odstranjevali tromb v srcu pod rentgenskim nadzorom. Na urgenci pa sem pomagala ponovno prišiti del prsta, ki si ga je pacient odrezal med delom, kar je bilo izjemno zanimivo. Poleg tega so mi pustili sami šivati paciente (tako kirurške kot urgentne) in mi marsikdaj pustili dosti več kot v UKC, še posebej anesteziologi.

*S pacienti sem bolj težko komunicirala zaradi neznanja španščine, kar se je izkazalo kot problem tudi pri večini zdravnikov. Na srečo je bil na vsakem oddelku vsaj en zdravnik, ki je znal vsaj toliko angleško da mi je razložil osnove in poskrbel za to, da sem imela kaj za počet.*

### **Mentorstvo**

*Pravega mentorja pravzaprav nisem imela, ker so nas samo dali na oddelke, ko nam je odpadel projekt, tako da sem imela več »mentorjev«, ki so v različnih merah skrbeli zame in mi dali možnost samostojnega dela ali dela pod nadzorom.*

### **Pridobljeno znanje in izkušnje**

*Tamkajšnji študentje so nam organizirali delavnice šivanja, kjer smo se naučili osnov, poleg tega so me v bolnici naučili osnovne kirurške vozle in nekatere malo bolj zahtevne šive. Pokazali so mi kako se sterilno umiti, in asistirat pri operacijah. Anesteziologi so mi pokazali različne načine intubacije in mi pustili sami voditi in izvesti intubacijo in uvod v anestezijo. Poleg tega so mi omogočili aplicirati epiduralno anestezijo, česar v Sloveniji definitivno ne bi imela priložnosti narediti. Jemala sem tudi vzorce arterijske krvi in pa na sploh pomagala na oddelku. Na urgenci sem šivala rane, pomagala pri izdelavi mavcev in drugih stvareh, kjer so potrebovali pomoč.*

---

## **ZAKLJUČEK:**

### **Splošna ocena izmenjave**

*Žal sem ugotovila, da je vodja raziskav precej neorganiziran in smo zato ostale brez projekta. K sreči smo našli alternativno rešitev v opravljanju prakse, ki je bila sicer zelo poučna, ampak ni bila tisto za kar sem se prijavila.*

*Drugače pa je Mehika idealna priložnost, za pridobitev novih veščin in znanja, ker študentom pustijo mnogo več svobode kot v Sloveniji in imaš več stika s pacienti. Po drugi strani pa je pri nas dosti bolj poskrbljeno za varnost zdravstvenih delavcev in zaščito pred širjenjem okužb.*

*Prav tak ose je za veliko oviro izkazalo (ne)znanje angleščine, tako da priporočam vsaj osnovno znanje španščine (Dulingo te nauči veliko 😊).*



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

*Če želiš videti kako deluje zdravstveni sistem v državi 3. sveta, priporočam javno bolnišnico v Mehiki, ker je res posebna izkušnja.*

*Če si pripravljen mesec dni živeti brez pitne vode, tople vode, in zagotovljene varnosti za to da bi videl kaj takega je Mehika idealni kraj.*

*Bi pa samo v opozorilo napisala, da nikoli ne veš v katero mesto te bodo dali, letos smo vsi Slovenci želeli v Monterrey ampak ga nihče ni dobil, tako da so nekateri pristali na svojih drugih/tretjih izbirah, ali pa v mestih kamor sploh niso želeli it. Tudi na sploh, če bivaš pri gostiteljih ne veš kaj boš dobil, lahko imaš srečo in se super razumeta in ti veliko pomaga in skrbi zate, lahko pa si tako kot jaz, bolj ko ne samo v napoto.*

*Če se vseeno odločiš za Mehiko toplo priporočam, da si po ali pred izmenjavo vzameš še kak teden za potovanje, ker je res neverjetna država kontrastov in vredna ogleda. Mi smo si 4 Slovenci izposodili avto za 6 dni in šli na road trip po Yucatanu, tako da smo videli res veliko.*

### **Potrebnik**

*Nujno potrebuješ dobro sončno kremo in repelent za komarje. Kakšno razkužilo za roke pride zelo prav, ker jih v bolnici večinoma ni. Jaz sem s seboj vzela tudi Lonely Planet o Mehiki, ki je prišel zelo prav, ko smo potovali naokoli. Lahko potuješ s kovčkom in manjšim nahrbtnikom, če pa želiš še kaj potovati naokrog pa je super izbira potovalni nahrbtnik (max. 50L) in pa nek manjši kovček v katerega lahko zakleneš svoje vredne stvari. Če greš tja na praktično izmenjavo si raje s seboj prinesi kirurške obleke in haljo, ker jih tam najverjetneje ne boš dobil.*

### **Približna razdelitev stroškov**

*Prejela sem štipendijo v višini 780,00 € s katero sem krila večino stroškov prevoza in je bila resnični finančni lifesaver.*

#### **- prevoz:**

- *povratna letalska karta Benetke – Mexico city z Air Canada: 703,35€*
- *letalska karta Mexico city – Chihuahua: 80€*
- *povratni prevoz z Goopti Ljubljana-Benetke: 47€*
- *letalska karta Chihuahua - Cancun in Cancun - Mexico city: 200€*
- *uber: 5-10€ na dan*

- *bivanje in hrana:*
  - *stroški bivanja pri družini (spanje, prevoz in 2 topla obroka na dan): 230€*
  - *hrana: 10€ na dan*
- *zavarovanje:*
  - *zavarovanje za odgovornost pri Adriatic Slovenica: 43,76€*
  - *zavarovanje v tujini pri Adriatic Slovenica: 55,43€*
- *družabni program:*
  - *3 dnevni izlet: 160€*
  - *ostalo: sam si si plačal hrano in pijačo ter vstopnine, težko ocenim koliko*