

MEHIKA, CHIHUAHUA – julij 2018

POROČILO ENOMESEČNE IFMSA KLINIČNE IZMENJAVE

Ime, priimek, letnik:

Ambrož Pušnik, 6. letnik

Čas izmenjave:

od 2. 7. do 28. 7. 2018

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 približno 4 ure stran iz mesta in 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. Gre za deželo s 120 milijoni prebivalcev, ki je skoraj enako velika kot Evropa, tako da je izkušnja zelo odvisna 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 Mehike so precej turistični, ampak so nas lokalni študentje večkrat opozorili, da je vseeno (v celi Mehiki in v zvezni državi Chihuahua) marsikje precej nevarno, saj je veliko tatov, tolpa in seveda mamilaških združb. Tudi policija ni taka kot smo je vajeni pri nas, občasno je potrebno plačati kakšno 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 IZGUBITI!

Zdravje

Dokumentov o mojem zdravju in cepljenjih niso zahtevali. Vsem priporočam, da se pred odhodom cepijo proti Hepatitisu A in tifusu (cepijo v ambulanti za potnike NIJZ in skupaj stane cca. 80€, naročiti pa se je treba najkasneje kakšen mesec in pol pred odhodom), si preverijo titre za hepatitis B. Bodite pozorni na potencialne paciente s TBC, da se ne boste izpostavljali nepotrebnim nevarnostim. 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 kakšen linex ali pa oglje in rehidracijske praške, če boste slučajno imeli nesrečo in imeli prebavne motnje.

Prav tako priporočam, da po vrnitvi vzamete kakšen antiparazitik (npr. Vermox 100 mg) za vsak slučaj.

Varnost

Zelo odvisno je od tega v katerem delu države si. Marsikje je precej nevarno, saj je veliko tolp, tatov in mamilaških združb. Tudi policija ni taka kot smo je vajeni pri nas. V Chihuahui so bili policisti 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, vendar jih sam nisem uporabljal. Leti znotraj države

so

varni.

Kar se tiče vožnje znotraj mesta: za Chihuahua 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 sam sem kdaj šel domov okrog polnoči z Uberjem in nisem imel problemov. Velikokrat so nas okoli vozili naši gostitelji (mehiški medicinci). Načeloma si precej varen v zaprtih sosekah in nakupovalnih centrih, pazi na svoje dokumente. S seboj nosi manjše vsote denarja in ne vseh kartic naenkrat, prav tako ni potrebe po razkazovanju vsebine svoje denarnice splošni javnosti. Center Chihuahue je sorazmerno varen (nekajkrat smo šli sami naokoli brez kakršnih koli težav). Na periferiji je druga zgodba, saj ima lokalna policija dogovor z mafijo, da če v centru ne delajo težav, jih v zameno policisti na periferiji pustijo pri miru.

En teden po izmenjavi smo šli 4 slovenski medicinci na potovanje po Yucatanu. V Cancunu se nam je zgodilo, da nas je ustavila policija in smo morali plačati 3000 pesov (cca 130€), ker smo bojda vozili prehitro, a nam niso dali nobene kazni ali računa v fizični obliki. Več kot očitno smo bili zanje »lahke ribe«, saj lokalci v takih primerih s policisti kar »po domače« barantajo za »ceno« prekrška (in jo bojda zbijejo tudi na 500 ali celo 200 pesov).

Denar

V Mehiki uporabljajo mehiški peso, ki je bil v času naše izmenjave vreden cca. 1€=22,5 pesov a je tečaj nihal med 20 in 26 pesov. V Sloveniji se ne da zamenjati evrov v pese, zato sem denar menjal tam. Kasneje sem spoznal, da je bolje denar dvigniti na bankomatu. Pri tem je potrebno paziti, da na bankomatu ne privoliš v »predlagano menjalnino«, saj ti njihove banke ponudijo slabši menjalni tečaj kot je v resnici. Samo klikneš, da se s predlaganim ne strinjaš, nato ti bankomat izda znesek po menjalnem tečaju tvoje domače banke. Tako sem enkrat namesto 204 € »plačal« le 187 €! V Chihuahui 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, zato prinesite s seboj tudi kreditno kartico. Ko greš ven, je gotovina nujna, saj ponekod ne sprejemajo kartic. Bankovec za 500 pesov je smatran že kot bogastvo (kot da bi pri nas v eno vaško oštarijo prinesel stotaka), zato včasih niti ne morejo vrniti drobiža, če želiš plačati s tem bankovcem.

Prevoz

Let 1: Benetke – Toronto (prestop) – Mexico City. Letalska družba Air Canada za 704 € (povratna karta)

Let 2: Mexico City – Chihuahua. Letalska družba Volaris za 80 €.

Po izmenjavi smo 4 slovenski študentje šli še za en teden v Cancun. Let: Chihuahua – Cancun. Letalska firma Viva aerobus za 90 €.

Letalske karte sem iskal na momondo.uk oz na strani od Air Canada. Karto sem kupil preden sem vedel, v katerem mestu bom nastanjen, zato sem letel najprej v Mexico City.

IZMENJAVA:

Komunikacija pred izmenjavo

Kontaktna oseba me je kontaktirala dober mesec pred odhodom. Kontaktiral me je sprva njihov LEO, nato še moj gostitelj. Na moja vprašanja je večinoma odgovarjal gostitelj, ki je bil zelo ažuren in učinkovit. Vse informacije je pridobil v roku največ 2 dni.

Sprejem s strani tujih študentov

Na letališče me je prišla iskat cela družina mojega študenta gostitelja, kar je bila zelo lepa gesta. Sprva so me odpeljali na zajtrk, saj sem bil po 30 urah potovanja sestradan. Po tem so mi na hitro razkazali mesto in me odpeljali k sebi domov. Povedali so mi vse potrebne informacije, kje se nahaja bolnišnica, kakšen je javni prevoz, da priporočajo Uber, kdo me bo kdaj peljal kam itd. Bili so zelo ustrezljivi in prijazni. Poskrbeli so, da sem vedno imel prevoz, če me oni niso mogli peljati, so kontaktirali katerega od drugih lokalnih študentov, da je prišel pome.

V bolnišnico smo šli z LEO, ki nas je predstavila tajnici bolnišnice in nas nato predala eni izmed specializantk. Ta nam je na hitro razkazala bolnišnico, nato pa smo bili prepuščeni samim sebi. Osebe v bolnišnici je bilo prijazno, zato smo se hitro vključili v njihov delovnik.

Nastanitev

Živel sem v »Beverly hillsu« Chihuahue. Zasebno rezidenčno območje, imenovano Country club San Francisco. Na vsakem izmed 2 vhodov je bilo 10 varnostnikov, ki so nadzorovali, kdo vstopa in kdo izstopa iz soseke. Bil sem edini od študentov, ki je lahko zvečer (okoli 21.00) šel teči naokoli po svoji soseki, saj je bila tako varna. Sobo sem si delil s svojim študentom gostiteljem. Bila je prostorna in s pogledom na golf igrišče (saj pravim: Beverly hills). Družina je štela vse skupaj 6 članov in 1 pes, vendar je bila hiša tako prostorna, da se nikdar nisem počutil utesnjeno, vedno sem imel prostor zase, če sem želel malo miru in tišine. Vse je bilo vedno čisto, gostiteljeva mati mi je celo prala perilo. Napram ostalim študentom sem živel v graščini, tako da sem imel z nastanitvijo izjemno srečo.

Hiša je bila od bolnice oddaljena 15 minut z avtomobilom in vsako jutro me je zapeljal moj gostitelj ali kateri od drugih lokalnih študentov.

Prehrana

Bil sem v zasebni bolnišnici Christus Muguerza. Vsak dan smo dobili 2 bona: 1 za zajtrk in 1 za kosilo. Hrano smo dobili v menzi, ki je bila solidna – ne presežek, vendar ne grozna. obroki so bili dovolj veliki, da nisi ostal lačen. Velikokrat so mi kosilo pripravili doma oz. so imeli nekaj skuhanu, s čimer sem si lahko prosto postregel, tako da nikdar nisem bil lačen. Mnogokrat smo po koncu dela v bolnišnici šli v lokalne restavracije preizkušat različno hrano, kar je bilo prav tako zanimivo.

Družabni program

SCORE in SCOPE študentje smo imeli skupni družabni program, ki je bil organiziran nekoliko polovično. Organizirali so nam en 3 dnevni izlet do kanjona, za kar smo plačalo 150€/osebo, vendar nisem prepričan, ali je bil izlet vreden svojega denarja. Ta izlet je bil del nacionalnega družabnega programa, ostalo pa je bilo predaleč. Večina programa je sestavljala večerno druženje v barih, klubih in kantinah. Ker se nam ni samo hodilo po različnih lokalih, smo se študentje na izmenjavi sami organizirali in začeli vabiti ostale na bowling, v športni park, na enodnevni izlet na bližnji hrib (kot Šmarna Gora, npr.) 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:

Imajo primarne, sekundarne in terciarne zdravstvene centre, javne in zasebne bolnišnice (slednje so lahko velike tudi kot kakšna naša regionalna bolnišnica). Zasebne bolnice so večinoma nekje na nivoju kliničnega centra, vsaj po stanju opreme, zdravniki so po mojem pri nas boljši. Javne bolnišnice so precej bolj dotrajane, kaotične in nasploh manj primerne za obravnavo pacientov, glede na to da večinoma ne poznajo razkužil, izolacijskih sob, tudi sterilnost je včasih abstrakten pojem.

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 urna dežurstva, če so storili kakšno napako, jim kot kazen še podaljšajo delavnik, čeprav so na tisti točki že preutrujeni za kar koli.

Definitivno je med pacienti več debelosti (največ na svetu), diabetesa, infekcij, ki bi jih lahko preprečili z osnovno higieno, sterilnostjo in cepljenjem. Imajo večino bolezni, ki jih srečaš tudi v Sloveniji, le strelnih ran je več.

Delo v bolnišnici (samo za klinične izmenjave)

Ime in opis bolnišnice in oddelka, primerjava s Slovenijo. Katere so bile najpogostejše klinične slike in ali se razlikujejo od tistih pri nas? Opis poteka izmenjave – delo v bolnišnici (kakšen je bil vsakdan, koliko časa si preživel/a v bolnici, si opravljal/a dežurstva, kaj vse si videl/a, koliko samostojnega dela so ti zaupali, kaj si lahko opravljal/a pod nadzorom itd.). Kako je potekala komunikacija s pacienti (si lahko sam/a delal/a anamneze in statuse, je angleščina dovolj, se splača naučiti nekaj lokalnega jezika...)? Si večinoma le opazoval/a ali si lahko tudi aktivno sodeloval/a? So se na oddelku ukvarjali s tabo in te aktivno učili?

Bil sem v zasebni bolnišnici Christus Muguerza, na kirurškem oddelku. V resnici tam niso imeli oddelkov, tako da sem večino časa preživel kar v operacijskih sobanah, nad čemer se nisem pritoževal (s pacienti bi glede na svoje znanje španščine težko komuniciral). Nihče od 3 IFMSA študentov ni imel mentorja, tako da smo se prosto priključili kateri koli operaciji, kar je imelo svoje plus in minuse. Plus je predvsem to, da smo tako videli mnogo raznolikih operacij, minus pa ta, da samo prvi teden in pol bolj ali manj samo opazovali operacije, saj nismo nikogar poznali in nihče ni poznal nas. Ker sem se v tem času že

nekoliko bolje naučil španško, sem se lažje priključil različnim ekipam. Španščina ni nuja, je pa priporočljiva, ker se mi zdi, da te tudi malo bolje sprejmejo medse, če izkažeš željo po znanju španščine. Tudi sicer so zelo prijazni.

V bolnišnico smo prihajali ob 8.00 in odhajali ob 14.00, razen, če smo želeli ostati dlje ali če so se kakšne operacije začele pred 8.00. Bilo je nekoliko nadležno, da so mnogokrat med 10.00 in 13.00 imeli »luknjo«, ko se v operacijskih ni praktično nič dogajalo (ali pa vsaj nič takega, pri čemer bi lahko sodelovali študentje: ORL operacije, nevrokirurgija), tako da smo občasno brezdelno posedali v kavarni. Sredi drugega tedna sem spoznal specializanta, ki me je v naslednjih tednih malo »posvojil«: pod njegovim mentorstvom sem sodeloval pri laparoskopskih abdominalnih operacijah (večinoma odstranitve žolčnikov) in odprtih abdominalnih operacijah (večinoma operacije kil). Sodeloval sem tudi pri nekaj ortopedskih operacijah. Opazoval sem carske reze, menjave srčnih zaklopk in očesno kirurgijo. Večina zdravnikov je bila zelo pripravljena pojasniti razne posege in so nas želeli čim več naučiti.

Ko sem sodeloval pri operacijah, sem (razen držanja inštrumentov) večinoma šival in držal laparoskopske kamere, pri čemer sem se naučil nekaj praktičnih osnov laparoskopije in preizkusil več različnih tehnik šivanja.

Mentorstvo

Kot rečeno zgoraj, nisem imel določenega mentorja, kar je imelo svoje pluse in minuse: Plus je predvsem to, da smo tako videli mnogo raznolikih operacij, minus pa ta, da samo prvi teden in pol bolj ali manj samo opazovali operacije, saj nismo nikogar poznali in nihče ni poznal nas. Ko sem se v drugem tednu bolje spoznal s kirurgi, sem spoznal tudi specializanta abdominalne kirurgije, ki me je sprejel pod svoje okrije. V naslednjih tednih sem delal večinoma z njim. Zelo je bil navdušen, da mi je lahko razlagal razne postopke operacij, mi pokazal različne tehnike šivov, me seznanil z praktičnimi osnovami laparoskopije (držanje kamere in drugih inštrumentov). Z njim in vsemi njegovimi sodelavci specializanti smo imeli zelo kolegialen, če ne celo že prijateljski, odnos. Specialisti so nekoliko bolj zadržani, vendar sta bila 2, ki sta mi z veseljem pustila, da sem aktivno sodeloval pri celotni operaciji in celo zahtevala, da npr. z laparoskopsko kamero upravljam celotno operacijo in ne samo vmes... Počutil sem se zelo sprejeto in z veseljem sem ostal kakšno uro ali dve več, dostikrat sem prišel tudi kakšno uro prej v bolnišnico.

Pridobljeno znanje in izkušnje

Na izmenjavi mi je bilo vseč, ker sem lahko aktivno sodeloval pri operacijah in se naučil več tehnik šivanja, osnovnega rokovanja z laparoskopskimi inštrumenti in kamero, nekrektomije odmrle kosti, drenaže abscesov,... V delo sem bil mnogo bolj aktivno vključen kot pri nas na vajah iz kirurgije, veliko več so mi zaupali in me več naučili. Odnosi med zdravniki so izvrstni, ni zateženosti in slabe volje. Profesionalnost občasno šepa (npr. ne nosijo zaščitne opreme pri operacijah, kjer uporabljajo RTG), vendar vsaj v tej zasebni bolnici ni bilo prehudo. Naučil sem se tudi osnovne španščine, tako da sem lahko na koncu že kar samozavestno se pogovarjal z zdravniki in drugimi (predhodno znanje francoščine mi je pri tem zelo koristilo).

ZAKLJUČEK:

Splošna ocena izmenjave

Vesel sem, da sem izbral Mehiko za kraj svoje izmenjave, čeprav ni bila najbolj »komot«. Če želiš nekoliko več priložnosti za praktično delo (vsaj v operacijskih), znaš nekaj španščine in te ne moti to, da se ne počutiš vedno najbolj varno (kot smo navajeni v Sloveniji) in da socialni program ni pretirano razgiban, potem je Mehika definitivno ena od opcij. Je super tudi, če si pripravljen po koncu izmenjave še kaj časa sam (ali v skupini) potovati in raziskovati to raznoliko državo.

Pri tem velja opozoriti, da je nekaj tveganja, da boš pristal/a v kakšnem mestu, ki ga sploh nisi izbral/a (kot se je to letos zgodilo nekaterim). In nekatera od teh mest so res bolj nevarna kot Chihuahua. Če bi pristal v enem od teh (bolj zloglasnih) mest, ne vem, če bi še vedno bil tako vesel glede svoje izbire. Ampak na koncu smo brez praske preživeli vsi, mnogo videli in se mnogo naučili!

Komu bi izmenjavo v tvojem mestu/državi priporočal?

Če želiš nekoliko več priložnosti za praktično delo (v operacijski), znaš nekaj španščine in te ne moti to, da se ne počutiš vedno najbolj varno (kot smo navajeni v Sloveniji) in da socialni program ni pretirano razgiban, potem je Mehika definitivno ena od opcij. Je pa malo tveganja, da boš pristal v kakšnem mestu, ki ga sploh nisi izbral (kot se je to letos zgodilo nekaterim), in nekatera od teh mest so res še bolj nevarna kot Chihuahua. Ampak na koncu smo brez praske preživeli vsi, mnogo videli in se mnogo naučili!

Potrebnik

Nujno potrebuješ dobro sončno kremo in repelent za komarje. Kakšno razkužilo za roke pride zelo prav, ker jih v bolnici večinoma ni. Če načrtuješ kakšno daljše potovanje, imej s seboj kakšnega vodiča (npr. Lonely Planet), ki je nam prišel zelo prav, ko smo samoiniciativno 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

Prejel sem državno štipendijo v višini 780,00 € s katero sem kril večino stroškov prevoza do Mehike in nazaj.

- *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€ na dan*
- *bivanje in hrana:*
 - *prijava na izmenjavo: 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: 150€
 - ostalo: sam si si plačal hrano in pijačo ter vstopnine, težko ocenim koliko

FOTOGRAFIJE:



Slika 1 - pohod na lokalni hrib z razgledom na Chihuahua-o



Slika 2 - druženje v eni izmed "pristnih" kantin (z živo glasbo)



Slika 3 - na zadnji dan smo osvojili najvišji vrh v bližnji okolici.



Slika 4 - ricos elotes = okusna koruza



Slika 5 - resekcija ishemičnega, gangrenoznega kolona