

MEHIKA, CHIHUAHAUA – JULIJ 2018

POROČILO ENOMESEČNE IFMSA KLINIČNE IZMENJAVE

Ime, priimek, letnik:

Tadej Pungertnik, 3. letnik (tadej.pungertnik@gmail.com)

Čas izmenjave:

od 1. 7. do 31. 7. 2018

SPLOŠNO:

Država in kraj izmenjave

Chihuahua, v zvezni državi Chihuahua, je glavno mesto zveze države dobrim milijonom prebivalcev. Pokrajina je mehiška puščava, podobna vsem stereotipnim predstavam, ki jih imamo o pokrajini divjega zahoda – od dolgih ravnin, kjer živijo le grmički in kaktusi, do golih hribov, kjer pripeka sonce (na enega izmed njih smo se uspeli tudi mi, vendar so urejene poti redke in slabo označene, mi smo se navzgor podali po suhi strmi rečni strugi). Zvezna država sama je znana predvsem po gojenju govedi, ki jo v veliki meri izvažajo v ZDA, večina premožnejših družin pa ima tudi svoj ranč.

Mesto je relativno veliko, značilne stavbe pa so enonadstropne hiše z ravno streho, vsaka druge barve. Edine arhitekturno lepše stavbe se nahajajo v strogem centru, ki pa zajema le majhno okolico katedrale. Tam lahko najdete veliko trgovin s spominki, uličnim prodajalcev hrane in pa občasno talno fontano, v curkih katere se mlajši hladijo v vročih dneh. Prebivalci živijo v stanovanjskih četrtih, ki pa se zelo razlikujejo glede na socialno-ekonomski status, bogatejši živijo v ograjenih skupnostnih z močno oboroženimi varnostniki in zapornicami, dalj ko pa se od teh skupnostni oddaljimo, grše, revnejše in nevarnejše postanejo četrti, najbolj periferne nimajo niti asfaltiranih cest, hiše pa se spremenijo v kolibe, razlike med revnimi in bogatimi so zelo očitne. Večine električne napeljave je nad tlemi, v času mojega bivanja z gostujočo družino je nek visok tovornjak celo raztrgal napeljavo nad cesto. Pločniki za pešce so, vendar prehodi redki – v nekaterih primerih se je treba le pogumno podati čez ko imaš priložnosti za prečkanje.

Temperature same so visoke, čeprav naj bi bil julij deževen mesec je deževalo 3x. Po navadi se gibajo okoli 35°C, Mehičani pa nosijo večinoma dolge hlače in srajce (če imaš gor kratke hlače si zelo očitni turist). Priporočam tudi jungle sprej proti komarjem za gibanje zunaj zvečer, hiše sicer imajo mreže za komarje.

Viza

Viza ni potrebna do 90 dni bivanja v državi, potrebujete le potni list. Na letalu ob prvem pristanku v Mehiki dobiš tudi majhen listek, ki ga je potrebno izpolniti z osebniimi podatki ter ga oddati ob odhodu iz države. Če ga izgubiš je problem, vendar mislim, da se po globi 30 eur in kratkem pogovoru s policijo vse uredi (vsaj tako pravijo na letališču). Ob prvem pristanku v Mehiki je tudi treba prevzeti prtljago in jo ponovno oddati ko greste na naslednji let. Carina je le, če imate kaj prijaviti, drugače se jo le ponovno skenira. Naj bi bil prepovedan vnos mesnih izdelkov, ena steklenica alkohola pa je šla skozi brez zapletov.

Zdravje

Cepljen proti hepatitisu A sem bil že v preteklosti zato tega nisem ponavljal, v kolikor pa še niste bili pa to priporočam vsem, voda namreč ni pitna. Po informacijah drugih za cepljenje velja: potrebna sta dva odmerka v razmaku pol leta, naj bi zadosti varoval že prvi. En odmerek je 32 eur.

Poleg tega priporočajo cepljenje tudi proti tifusu (sam se nisem) in pa antimalarike, če boste potovali na jug (sam jih nisem vzel), vendar so to le priporočila.

Zdravila za s seboj priporočam protibolečinske, probiotike, več od tega pa sam nisem potreboval. Vsa zdravila je mogoče dobiti tudi v Mehiki, so precej poceni. Morda s seboj vzemite kakšen preventivni antibiotik.

Varnost

Država je srednje varna – v nočnem času samo v skupinah, pa še to raje ne, ne se izpostavljati. Za prevoz naokoli sta najboljši opciji tvoja gostujoča družina, če vam to omogoča, ali pa Uber (varen, hiter, zanesljiv, poceni). Javni prevoz v Chihuahui je praktično neobstoječ. Za prevoz med mesti so priporočljivi ADO busi, ki so moderni, lepi in varni, rezervacija in nakup sta mogoča tudi preko mobilne aplikacije. Nujno si pridobite mehiško SIM z internetom, neprecenljivo za Uber, če se izgubiš, če kje rabiš Google Translate, ... Sam sem imel Telcel predplačniške pakete, 800mb, 5eur za dva tedna z več kot dovolj minutami, ponujajo tudi druge možnosti. Priporočljiv je tudi A&T, naj bi bilo 15 eur za neomejeni internet za cel mesec, kako pa je s pokritostjo v Chihuahui pa ne vem, nam so Mehičani vsi priporočili Telcel.

Denar

Uporabljajo mehiške pese (MXN), znak je enak dolarju (\$). Menjalni tečaj se giba 20-25:1 pri EUR. Sam priporočam, da imate pri sebi nekaj gotovine in kreditno kartico. Večina prodajaln sprejema kartice, vendar le VISA in MasterCard, Maestro v državi ne deluje razen na bankomatih. Pred odhodom morate Mehiko odblokirati pri svoji banki, drugače vam kartice ne bodo delovale. Bankomati omogočajo dvig denarja z majhno provizijo, navadno okoli 1 eur. Poleg tega odsvetujem bankovce po 500 ali 1000 pesov, ker ima zanje redkokdo dovolj denarja za vračilo, najbolj uporabni so tisti po 100.

Priporočam tudi visoke limite na karticah v primeru, da boste nujno potrebovali veliko denarja (zdravstvene težave) ali pa najemali avto (nujni depoziti približno 500 eur). Prav tako priporočam rezervno kartico, ki jo imate nekje spravljeno skupaj s potnim listom v primeru, da se kaj zgodi. Če kreditne kartice še nimate oz. potrebujete še eno priporočam NKBM predplačniško VISA kartico, kjer nimate tekočih stroškov z njo, samo 5 eur za odprtje.

Prevoz

Na destinacijo sem prišel z letalom, moji leti so bili Benetke-Madrid-Mexico City-Chihuahua, po koncu izmenjave pa sem se odpravil še za nekaj časa na Jukatan z direktnim letom v Cancun. Vračal sem se preko Cancun-Mexico City-Madrid-Benetke. Let tja in nazaj je bil kupljen preko Iberie (posrednik eBookers, 1000 eur), lokalni let v Cancun pa preko Volarisa (posrednik Kiwi od Skyscannerja, 100 eur). Priporočam, da karte kupite takoj ko izveste za državo izmenjave, da se dobite povratni let za 500-700 ko so akcije, kupite najprej do Mexico Citya in potem dokupite notranji let. Je ceneje in da vam še možnost kakšnega dneva v prestolnici, ki je vredna ogleda.

Na letališče me je prišel iskati moj gostitelj, prav tako pa me tja odpeljal ko sem iz Chihuahue odšel. Alternativa je Uber. V Cancunu obstaja poceni shuttle ADO avtobus za 4 eur, ali pa taksi za 30 eur.

IZMENJAVA:

Komunikacija pred izmenjavo

Komunikacija pred izmenjavo je bila odlična, bolj sem bil problem jaz, ker sem imel zadnji izpit (PaFi) 2 dni pred odhodom. Jaz sem kontaktiral njih preko maila, nato se dela vse preko WhatsAppa, ki je nujen za v Mehiko za komunikacijo z vsemi. Če vas kaj zanima, jih vprašajte, vse se je hitro in učinkovito uredilo.

Sprejem s strani tujih študentov

Moj gostitelj me je prišel iskati in peljal praktično kamorkoli kadarkoli. Na oddelku uradnih mentorjev nismo imeli, tako da si najdeš enega specializanta in upaš, da te posvoji. Tajnica bolnišnice ureja vse probleme, ki bi jih morda imel tam (govori le špansko). Živel sem pri svojem gostitelju, zato sem ga videl vsak dan.

Nastanitev

Živel sem pri svojem gostitelju, imel sem svojo sobo z dvema posteljama, ki je nekoč pripadala bratu, preden se je odselil. Družina je bila dobro situirana, vse je bilo čisto, na nivoju, zelo prijetna izkušnja. Do bolnice je bilo približno 5 km, kamor me je vsako jutro peljal in tudi prišel iskat (le nekajkrat sem zaradi njegovega hudega mačka vzel Uber, ki je za to relacijo stal 2-3 eur). Sem zelo zadovoljen in navdušen nad svojimi gostitelji, res so me vzeli za svojega, še en dokaz mehiške odprtosti do tujcev.

Prehrana

Dnevno sem lahko jedel do 3 obroke v bolnišnici menzi, hrane je bilo dovolj, okusnost pa se je spreminjala iz dneva v dan. Poleg tega je moja gostiteljska družina vztrajala, da mi nudijo vse domače obroke, za hrano torej nisem porabil veliko denarja (le občasna restavracija, kjer sem jedel solato, saj zelenjava ni ravno pogosta na mehiškem jedilniku). Sam sem velik navdušenec nad njihovim mangom, saj je neprimerljivo slajši od evropskega.

Družabni program

Družabni program je bil organiziran, približno 2-3x tedensko, tekom enega vikenda je bil organizirani tudi regionalni program, kjer smo si odšli ogledat Copper Canyon in okoliške znamenitosti. Večino so organizirale ali vse kontaktne osebe skupaj, ali pa manjše skupinice, kadarkoli pa se je bilo mogoče dogovoriti za dodatne dejavnosti preko skupnega pogovora. Delo na oddelku je dopuščali toliko prostega časa kot si ga hotel, saj je bila prisotnost bolj samoiniciativna.

Veliko časa sem preživel tudi s svojim gostiteljem in njegovo družino, en vikend smo obiskali tudi njihov ranč.





Življenje na ranču.



Mariachi bend.

STROKOVNI DEL:

Opis zdravstva v državi:

Zdravstveni sistem v Mehiki je drugačen, glavna razlika je velik kontrast med javnim in privatnim bolnišničnim sistemom. V javni sistem gredo le tisti, ki si privatnega absolutno ne morejo privoščiti, večinoma le revni in zaporniki, temu primerno pa so nižji tudi standardi. Zasebni sektor po drugi strani veliko boljši, zdravniki govorijo angleško, higiena in postopki so sicer se vedno malo pod nivojem Slovenije, vendar ne tako dramatično kot javni sektor. Študij medicine poteka enako, le da imajo oni poleg enega leta pripravništva še eno leto »Public Service«, ko večina odide v majhne vasice po državi, ki drugače nimajo dostopa do zdravnikov in tam opravljajo svoje delo. Zdravstveni problemi so podobni, razen v obdobju boja med karteli, ko se precej dvigne incidenca strelnih ran. Poleg tega imajo velik problem z debelostjo, kar glede na način prehranjevanja ni presenetljivo.

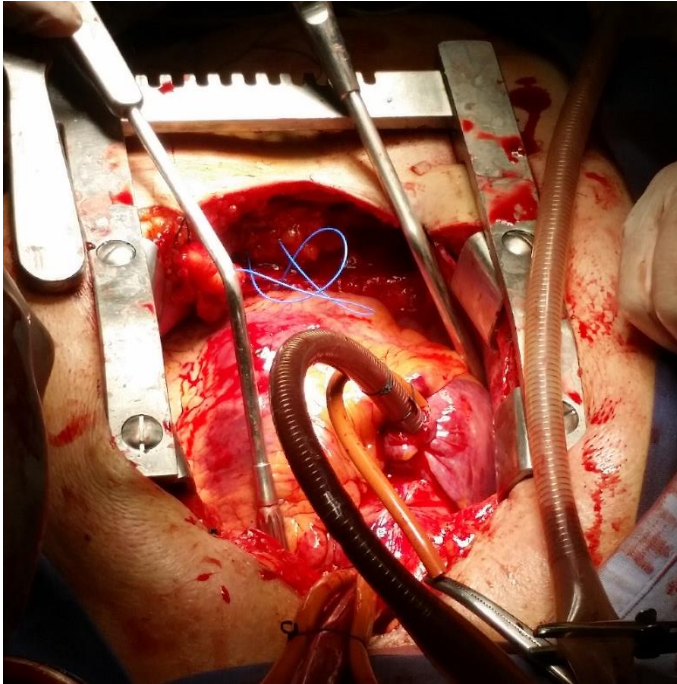
Zdravstveni sistem sem imel priložnost spoznati tudi iz drugega zornega kota, saj sem imel tekom izmenjave sredi noči napad ledvičnih kamnov. Na mojo veliko srečo je bila najbližja bolnica zasebna (vendar ne tista, kjer sem opravljal izmenjavo), zelo dobra in popolnoma nova. Na vrsto sem prišel zelo hitro (beri: takoj), s CT-jem, analgetiki in operacijo zjutraj. Poudaril bi vsem, da nujno potrebujete zdravstveno zavarovanje, kajti v javno bolnico ne hodite, če se kaj zgodi, na voljo pa morate imeti nekaj tisoč evrov, da poseg lahko plačate (zavarovalnica povrača stroške ob povratku v Slovenijo). Na tem mestu, bi se tudi zahvalil še svoji gostiteljski družini, brez katerih bi bila hospitalizacija precej večji administrativni, logistični in finančni problem.

Fun fact: ledvični kamni so v Mehiki tako pogosti, da ima ta bolnica Value Package za ledvične kamne, ki zniža ceno posega.

Delo v bolnišnici

Delal sem na oddelku anesteziologije, točne primerjave pa žal ne znam podati, saj imamo po novem sistemu anesteziologijo kot samostojen predmet šele v 6. letniku. Vsakdan je bil precej miren, ob 8ih smo študentje začeli v bolnici, kjer si se preoblekel, prišel na oddelek in se priključil naključni operaciji ali pa mentorju, če si si ga uspel najti (uradnih mentorjev nismo imeli, sam se pridružil nekemu specializantu, ki se je zelo potrudil, da me je čim bolj vključeval). Sam sem bil v bolnici Christus Muguerza, ki pa je bila zasebna, zato je bilo manj odprto za delo študentov na pacientih. Poskusil sem z intubacijo, vstavljal laringealne maske, pripravljaj pacienta na anestezijo. Vmes sem se tudi malce

pridružil kirurgom, kjer sem se lahko umil, asistiral in občasno kaj zašil. Anamnez in statusov s pacienti nismo izvajali, španščina pa je priporočljiva za komunikacijo s medicinskimi sestrami. Priporočam predvsem čim bolj aktivno navezovanje stikov s specializanti, saj oni delajo največ in te bodo najpogosteje spustili zraven za početi kaj zanimivega.



Odprta operacija na srcu, pustijo slikanje česarkoli v operacijski.

Mentorstvo

Uradnega mentorja nismo imeli, le nekdo nam neznan se nam je podpisal na certifikate, te osebe nismo videli nikoli. Princip je bil – najdi nekoga, ki dobro govori angleško in se mu obesi na pete, sprejmejo te odprtih rok in poskušajo čim več naučiti. Specializanti so nas povabili tudi na nekaj dogodkov zunaj bolnišnice, vendar se jih sam žal nisem mogel udeležiti (piknik, brunch, ...)

Pridobljeno znanje in izkušnje

Osebnostno mi je izmenjava zelo koristila, saj do sedaj nisem imel niti teoretičnega niti praktičnega znanja anesteziologije. Počel sem lahko relativno veliko za moj nivo znanja, izkušnja je bila zanimiva.

ZAKLJUČEK:

Splošna ocena izmenjave

Izmenjava sama je bila dobro izpeljana, turistično in praktično, mnenja pa sem, da bi se naučil več, če bi bil v javni bolnišnici. Manjkalo mi je predvsem znanje španščine.

Komu bi izmenjavo v tvojem mestu/državi priporočal?

Priporočal bi jo vsem, izmenjava je bila precej dobro organizirana. Kdor pa se odpravlja tja, priporočam, da začnete organizirati čim prej, dobite akcijske letalske karte in za potovalne namene po sami izmenjavi priporočam Jukatan.

Potrebnik

Scrubs, če jih imaš, prav tako znanje španščine pride zelo prav. Srajce in dolge kavbojke so dress of choice za Mehičane, zato priporočam tudi to, če nočete, da vas že na dalec prepoznajo kot evropskega turista v kratkih hlačah in sandalih.

Približna razdelitev stroškov

Letalska karta 1000 (iz benetk, +100eur za dodatni notranji let, ki pa ni bil del izmenjave)

Stroški tekom meseca 300 (hrane nisem kupoval, socialnega programa pa se nisem mogel veliko udeleževati, iz medicinskih razlogov)

Za dodatne nočitve priporočam hostle ali Airbnb, za prevoz pa Uber.