

Panama, David – julij - 2018

POROČILO ENOMESEČNE IFMSA KLINIČNE IZMENJAVE

Sara Grdina, 4. Letnik

sari.grdina@gmail.com

Čas izmenjave:

od 1. 7. do 31. 7. 2018

SPLOŠNO:

Država in kraj izmenjave

David je drugo največje mesto v Panami s približno 150.000 prebivalci in je del province Chiriqui, ki velja za najbolj kmetijski del Paname. Leži na zahodu države in je blizu pacifiškega dela Panamske obale in sosednje države Kostarike. Mesto ni zelo veliko, se pa je v njem težje najti, če niste navajeni na ameriško postavitve ulic. V samem mestu ni veliko turističnih zanimivosti, je pa veliko krajev za preživljati prosti čas (nakupovalni centri, lokali, parki ...). Mesto je (vsaj med študenti medicine) zelo znano po bolnici Hospital materno infantil Jose Domingo de Obladia, ki velja za bolnico z najboljšimi medsebojnimi odnosi v Panami (na to so še posebej ponosni).

Tako kot v celotni Panami tudi v Davidu začutiš toplino ljudi in njihovo gostoljubnost. Chiriquanci (in ne panamčani) so zelo ponosni na svojo provinco in kulturo. Velik pomen dajo na šolanje in izobrazbo!

Viza

Za vstop v državo ni potrebno predhodno pridobiti vize. Na letalu izpolneš obrazec, s katerim pridobiš potovalno vizo za 3 mesece.

Zdravje

Pred prihodom nisem rabila opraviti nobenih testov. Priporočam, da se cepiš pred Hepatitisom A. V celotni državi je na ruralnih mestih (kjer živijo ljudje v nativnih skupnostih) veliko tuberkuloze in proti jugu države tudi rumene mrzlice.

V potovalno lekarno je potrebno nujno vključiti razne rehidracijske praške, oglje, linex, spreje za proti mrčesu, mazila po pikih ...

Varnost

Panama je država velikih nasprotij in razlik. To velja tudi za varnost, saj v Davidu, kjer sem opravljala izmenjavo sem se počutila zelo varno. Drugačne so pa razmere na jugu države, v provinci Darien, ker turistom odsvetujejo potovanje, saj se tam dogaja največji narko traband na svetu. Torej kraje, ki sem jih obiskala so bili popolnoma varni, ljudje nevsiljivi in pošteni. Seveda sem se držala tudi osnovnih »pravil«: nikoli nisem šla nikamor sama, v predele mesta, ki veljajo za rdečo cono nisem zahajala, če nisem imela zanesljivega prevoza sem se prevažala s taksijem (ki so zelo zanesljivi) ... Čez dan sem uporabljala njihov javni prevoz, ki je prav tako varen. Zvečer lahko greš brez pomislekov žurat, pomembno je le, da so najdeš zanesljiv prevoz od doma do kluba in obratno (odsvetujem sprehanjanje ponoči). Kot sem že prej povedala mesto nima veliko prebivalcev in to se začuti tudi na samih javnih površinah, saj ni prenatlačeno in ljudje se ne gužvajo. To da še večji občutek varnosti, saj ni potrebno biti tako pozoren na torbico in žepe. Tudi za druge kraje, ki sem jih obiskala v Panami (razen Darien province, ki se jo je treba izogibati) velja isto. Na izlete sem šla z javnim prevozom ali avtobusom, ki so pri njih dobro organizirani.

Denar

Uporabljajo dolarje (1 dolar = 0.87 evrov). Večina bankomatov pobere fiksno provizijo (ponavadi okoli 5 dolarjev), zato se na bankomatih splača dvogovati večje količine denarja. V nakupovalnih centrih in večjih trgovinah je možno plačevati s karticami (meni je Visa kartica delovala povsod), skoraj povsod drugje pa je potrebno imeti gotovino! Problem imajo tudi z vračanjem denarja tako, da je pametno imeti manjše bankovce.

Prevoz

V Panamo sem prispela z letalom iz Madrida. Nato sem iz njihovega glavnega mesta (Panama City-ja) v David prišla z nočnim busom, ki je zelo moderen (in ledeno mrzel), v približno 8ih urah. Z nakupom letalske karte sem precej odlašala, zato nisem dobila najbolj poceni variante, in sicer 860 evrov za povratno karto. Javni prevozi znotraj države so zelo ugodni in točni. Priporočam uporabo javnih avtobusov ali taksijev, saj sta obojna zelo ugodna.

IZMENJAVA:

Komunikacija pred izmenjavo

Organizatorji so kontaktirali mene preko Whatsapa, sem pa imela nekaj težav s svojim hostom, saj mi približno en mesec ni odgovoril na sporočilo. Kasneje je moja kontakta oseba v Panami ugotovila, da si je spremenil številko in mi tega niso javili.

Sprejem s strani tujih študentov

Pred pričetkom izmenjave sem potovala po Panami, zato me niso prišli iskat na letališče ampak v eno drugo mesto, kjer sem potovala. Pripeljali so me do moje nastanitve in me vsako jutro peljali na delo v bolnico. Svojega hosta sem videla 4 krat v mesecu, saj ni stanoval v hiši. Kontaktno osebo pa 2 krat približno, smo pa bili cel čas v kontaktu prek whatsapp.

Nastanitev

Živela sem malo izven centra mesta. Moja soba je bila velika z zakonsko posteljo, vendar ni imela okna, tla in stene so bile betonske. V kopalnici nisem imela tople vode. Hiša in soba sta bili pospravljene, vendar sem proti koncu izmenjave videla mišje iztrebke na svoji postelji in eno jutro tudi miš. Nastanitev je bila par kilometrov oddaljena od bolnice, vendar je zjutaj v Davidu velika gneča na cestah, tako, da sem se vsako jutro vozila približno 40 minut.

Prehrana

Vsak dan sem jedla kosilo v bolnici in zvečer so mi skuhalo večerjo, tako da sem dobila dva topla obroka na dan. Hrana je bila zelo dobra, edino na kar sem se morala navaditi je, da je za vsak obrok kot priloga riž. In s tem ko rečem za vsak obrok, mislim vsak obrok, vsakega dne. Hrana je bila zelo nasitna.



Na sliki je primer kosila v bolnici.



Pogostitev na mehiški zabavi, ki jo je organizirala ena od mentoric.

Družabni program

Organizirali so družabni program, ki pa se ni zelo prijel, saj sem se večinoma družila s kolegi iz bolnice s katerimi sem se zelo spoprijateljila. Na izmenjavi v Davidu smo bile samo 4 študentke in sicer dve iz Švice, ki sta se večinoma skupaj držali in še ena iz Mehike, ki je bila moja cimra, s katero sem se družila vsak dan. Letos so prvič organizirali izmenjavo v Davidu in je bilo vrjetno tudi za njih vse skupaj novo.



Izlet v bližnje mesto Boquete s kolegico, ki je bila na izmenjavi in zdravnico ter njenimi prijatelji.



Spoznavna večerja s študenti medicine in ostalimi puncami na izmenjavi.

STROKOVNI DEL:

Opis zdravstva v državi:

Imajo javno in zasebno zdravstvo, pri čemer upravlja javno zdravstvo pretežno revnejši del populacije. Njihov študij se precej razlikuje od našega, saj imajo veliko več prakse tekom faksa. V petem letniku začnejo s pripravivštvom, ki pri njih traja 2 leti. Po tem si izberejo specializacijo. Poleg bolezni, ki jih srečujemo tudi v Sloveniji je pri njih veliko tuberkuloze, zika virusa, preeklampsije in eklampsije, spolno prenosljivih bolezni ... Velik zdravstveni in socialni problem predstavljajo ženske iz nativnih plemen, ki ne uporabljajo kontracepcije in imajo v povprečju 8 otrok in rodijo svoj prvi otrok pri 13 ali 14 letih, ko njihovo telo ni pripravljeno na tako veliko breme. Imajo tudi slabe prenatalne preglede, dosti jih prvič pride v bolnico, ko imajo že za roditi. Hkrati predstavlja problem tudi dejstvo, da je v Panami prepovedano narediti splav.

Delo v bolnišnici

Bila sem v Hospital materno infantil Jose domingo de Obaldia, ki je velika bolnica namenjena samo ginekologiji in porodničarstvu ter pediatriji. Delala sem na oddelkih: splošna ginekologija, visoko rizične nosečnosti, perinatologija in urgenci. Delavnik je bol od 7:00 do 15:00. Zjutraj smo se vsi zbrali



v sejni sobi in pregledali primere pacientov prejšnjega dne, nato smo šli na dodeljene oddelke. Delo na oddelkih se je zelo razlikovalo medseboj, nekje je bilo večinoma administrativno delo, nekje pa izključno praktično (pordna soba in urgencia). Imela sem možnost opravljati tudi nočno dežurstvo, ki pa ni obvezno. To je bilo zelo zanimivo, ker opraviš sam veliko več stvari, saj so ponoči v celotni bolnici prisotni samo 3 specializanti in 1 specialist. Zaupali so mo početi vse, tudi stvari, ki jih nisem znala, saj so bili pripravljene me čisto vse naučiti. Veliko večino dela sem opravljala samostojno, razen v operacijski sobi sem samo opazovala delo. Komunikacija s pacienti je mogoča le z znanjem španskega jezika.



Mentorstvo

Na vsakem oddelku sem dobila novega mentorja in prav vsak od njih je bil izvrsten. Kljub slabemu znanju angleškega jezika so se potrudili in mi omogočili, da se naučim praktično delati čim več stvari. Poleg tega pa sem imela še glavnega mentorja kateri je bil odgovoren za moje kroženje po bolnici. Nanj sem se vedno lahko zanesla, ko sem potrebovala pomoč. Z večino zdravnikov in specializantov, ki sem jih spoznala sem imela stike tudi izven bolnice. Skupaj smo šli večerjat in na razne druge dogodke, tako da sem se počutila zelo vključeno.



Slika je iz večerje z mentorji in sodelavci ter slika s celotnim kolektivom.



Pridobljeno znanje in izkušnje

Naučila sem se voditi vaginalni porod, aseptično jemanje urina, oskrba novorojenčka po porodu, opraviti ginekološki pregled in še veliko več. Večino znanja, ki sem ga pridobila na izmenjavi je neprecenljivo, saj menim, da ga tekom študija ne dobimo.

ZAKLJUČEK:

Splošna ocena izmenjave

Če odmislim rahle probleme z nastanitvijo sem z izmenjavo zelo zadovoljna in bi se takoj še enkrat odločila in šla v Panamo. Izkušnja je neprecenljiva iz vidika veščin, ki sem jih pridobila in odnosov znotraj bolnice, ki so nam lahko v zgled.

Komu bi izmenjavo v tvojem mestu/državi priporočal?

Definitivno je za delo v bolnici potrebno znanje španščine, tudi če v priporočilih ne piše, da je potrebno. Priporočala bi jo vsem, ki bi radi dobili praktične izkušnje iz področja ginekologije. Potovanje sem planirala tako, da sem bila 1 mesec v bolnici in 4 tedne še dodatno v Panami in potovala, saj ima država veliko zanimivosti in naravnih lepot.

Potrebnik

*Kot sem zgoraj napisala je **NUJNO** potrebno znanje španščine, saj splošna populacije ne govori angleško, pri zdravnikih pa mogoče tretjina.*

Približna razdelitev stroškov

Letalska karta: 860 evrov

Prehrana: 200 evrov

Izleti: 200 evrov